

قياس التعب

لم يوافق برجسن علماء النفس التجريبي على محاولتهم قياس مظاهر الشعور المختلفة من إحساس ، وانتباه ، وتعب ، وحاول أن يحارب فكرة القياس اعتقاداً منه أنه يوجد انفصال تام بين المظاهر الطبيعية الخاضعة للقياس والمظاهر النفسية المستقلة عن كل تقدير .

ولكن الذى يمكن الموافقة عليه فى وجهة نظر برجسن هو استحالة قياس المظاهر النفسية كملاكات ولكن ذلك لا يمنع من إمكان قياس الحالات النفسية العامة التى تتوقف على تكامل الشخصية ، كما أنه يمكن الوقوف على درجة الانفكاك الذى يبعد الشخصية عن التكامل .

وتاريخ علم النفس التجريبي يرتبط بتاريخ القياس . وأول محاولة فى علم النفس التجريبي كانت فى معامل الفسيولوجية . والقياس فى علم النفس مرتبط حتماً بالقياس الفسيولوجي ومعتمد عليه . وأول قانون فى علم النفس هو قانون فيبر وفشتر المحدد لدرجات الإحساس والشعور بالفرق فى مختلف أنواع الإدراك .

ولكن الخطوة الحاسمة التى خطاها علم النفس نحو التجريب الوضعي كانت على يد موسو الإيطالى الذى خصص بحثاً للتعب الذهني والجسمي .

حاول موسو أن يقيس التعب ، وفكر فى جهاز خاص هو الجهاز المشهور بارجوجراف موسو . وكانت محاولة موسو أولية ولم يستطع بحث الموضوع من الناحية النفسية ، وجاءت جوزفا يوتيكو وربطت بين الناحية الجسمية والناحية النفسية فى دراستها الشاملة للتعب . واكتشفت هذه الباحثة تأويلاً نفسياً للأشكال المبررة عن التعب الناشئ عن عمل عضلي .



(رسم ٧)

عند بعض الأشخاص نرى المنحنى يدل على انحدار خطي في التنبؤ

(رسم ٨)

وهناك أيضا المنحنى المنحدر انحدارا سريعا في الأول ليبطىء بعد ذلك

(رسم ٩)

تتطوّر العمل فجأة بعدما رسم مساحة مستطيلة

(رسم ١٠)

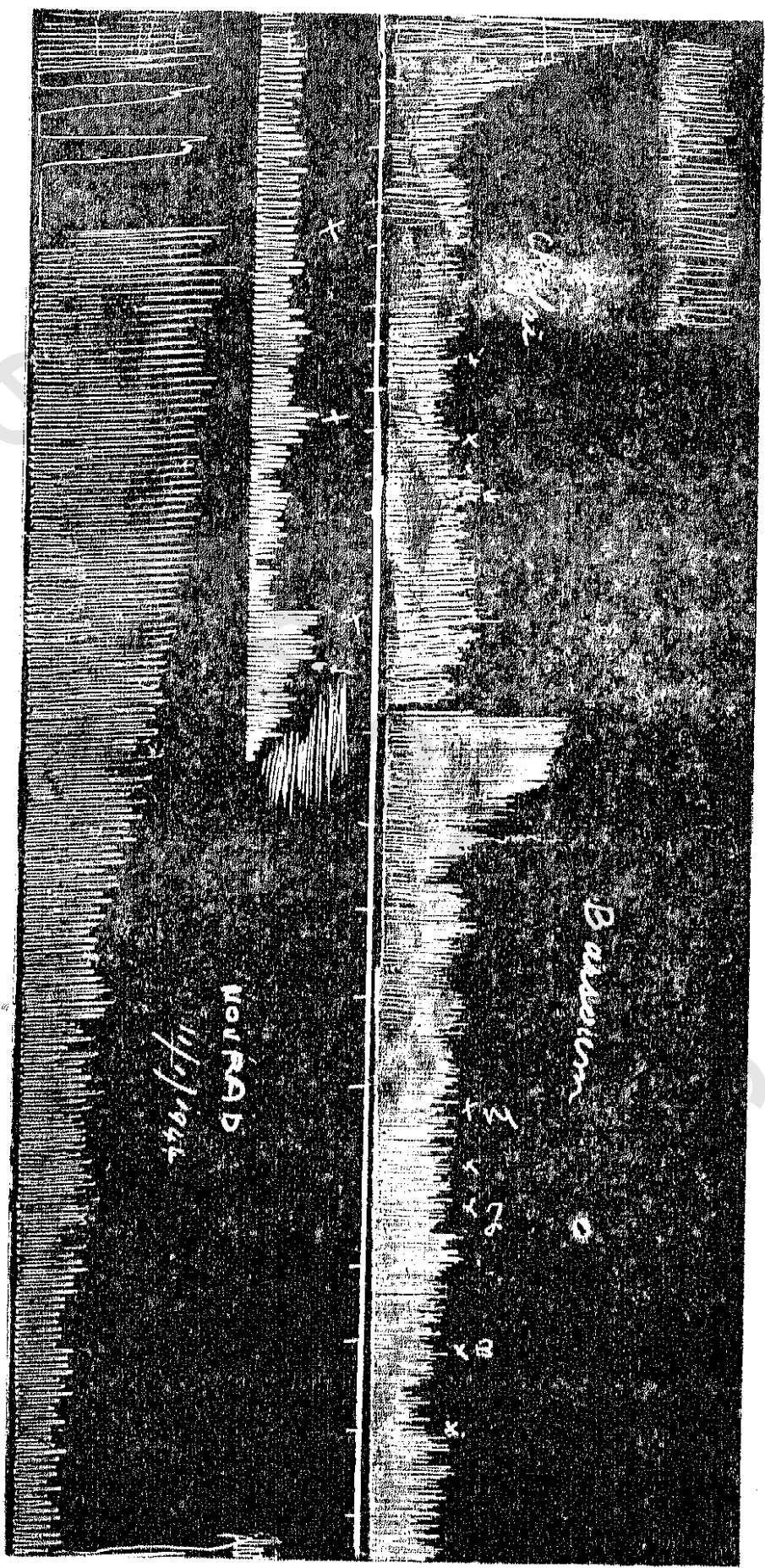
هناك نموذج آخر يمثل الانحدار السريع ويبطئ المنحنى فهو طارأسيا

ينصب التأويل على طريقة الشخص في العمل واتجاهه في التعب . فبعض الأشخاص يشعرون بالتعب بطريقة فجائية ، فترى المنحني المصور للعمل ينقطع فجأة بعد ما رسم مساحة مستطيلة ويمثل ذلك في (رسم ٩) .

وعند بعض الأشخاص نرى المنحني يدل على انحدار بطيء في التعب (رسم ٧) وهناك أيضا المنحني المنحدر انحدارا سريعا في الأول ليبطئ بعد ذلك (رسم ٨) وهناك نموذج آخر يمثل الانحدار السريع ويهبط المنحني هبوطا رأسيا (رسم ١٠) وحاول بعض الباحث أن يجد أشكالا أخرى للمنحنيات وهي أشكال تختلف قليلا عن الأشكال الأخرى الأساسية ، وحصروا الأشكال النموذجية في سبعة ولكن هذا الحصر تقريبي ؛ وكل التجارب التي أجريت في معمل علم النفس في هذا الموضوع تدل على أن الحصر غير ممكن وقد حاولنا أن نجد صلة بين الشكل للمنحني وحالة التعب في وقت معين من اليوم . وحاولنا إدخال بعض التغييرات في الغذاء ونوع العمل فكان أقل تغيير يعطينا منحني في شكل جديد . ومال بعض الباحث إلى أنه يوجد منحني معين لكل شخص ولا يتغير مهما غيرنا وزن الثقل في الأرجو جراف ، حتى أنهم قالوا بالمنحني الشخصي .

وهناك نقطة هامة يجب الوقوف عندها وقفة خاصة . وهذه الملاحظة جاءت عن طريق الصدفة البحتة ، وأعطت نتائج هامة من الناحية العملية .

لقد أجريت تجارب قياس التعب بطريقة إخضاع الشخص العامل إلى إيقاع معين يحدده المترنوم . وكان يُطلب من الشخص أن يسير مع الدقات . ويخضع السحب والإرجاع إلى كل دقة من دقتي الإيقاع . وكان يفيد ذلك عند معرفة الإيقاع وتسجيل زمن العمل . هذا إن كان الشخص خضع تماما وفي كل الوقت إلى المترنوم . إن كان المترنوم مثلا منظما على ٦٠ دقة في الثانية فإن المنحني يكون مكونا من ١٢٠ خطا . ويمكن عد الخطوط كلها لتعرف الزمن المبدول للوصول إلى التعب (رسم ١١) .



(١٧ سم)

ولكن هذه الطريقة كانت طريقة خاطئة في قياس التعب وذلك لأن إخضاع العمل إلى إيقاع يتطلب مجهودا خاصا ويستهلك كمية من النشاط النفسى ليستطيع الشخص أن يتكيف . والمهم فى معمل علم النفس أن نصل إلى قياس النشاط النفسى لا المجهود العضلى .

وبينما كان المترنوم مشغولا وكنت أمام شخص مستعد لقياس تعبته فى الأرجو جراف وخشيت ضياع هذه الفرصة فحاولت أخذ منحنى تعبته من غير مترنوم وكانت دهشتى كبيرة إذ حصلت على خطوط منتظمة انتظاما أوضح من انتظام الخطوط مع الخضوع إلى إيقاع المترنوم .

وبعد ما أجريت التجربة على غير هذا الشخص حصلت على منحنيات منتظمة أيضاً وكان لكل منها شكل خاص فى الإيقاع ومن هنا جاءتني فكرة البحث عن الإيقاع الشخصى الذى يتبعه الشخص من نفسه فى أثناء العمل .

ويمكننا أن نلاحظ الميل الفطرى الموجود لدى كل شخص لإدخال حركاته فى أثناء العمل الشاق فى إيقاع خاص به . وقد يقوم الجسم كله بحركة إيقاعية عندما يشعر الشخص بقلق أو أى تعب نفسى . كما أن أى شعور بالألم فى عضو من الجسم يدفع الشخص إلى القيام بحركة إيقاعية تزيد وتنقص حسب شدة الألم .

ونلاحظ العمال عندما يقومون بعمل شاق فإنهم يدخلون حركات العمل فى إيقاع يوحد بين حركاتهم ويؤيدون إيقاع الحركة بإيقاع صوتى وقد يكون الصوت مجرداً عن أى معنى .

وكذلك يعتبر أنين المريض إيقاعاً منظماً يستعين به على إتلاف الشعور بالألم . وهذه الظاهرة عامة لدى كل الحيوانات . فلا شك أن أثر الإيقاع النفسى - جسمى لأنه يقضى على الشعور بالتعب وعلى آثاره الفسيولوجية . نلاحظ أن الجيش

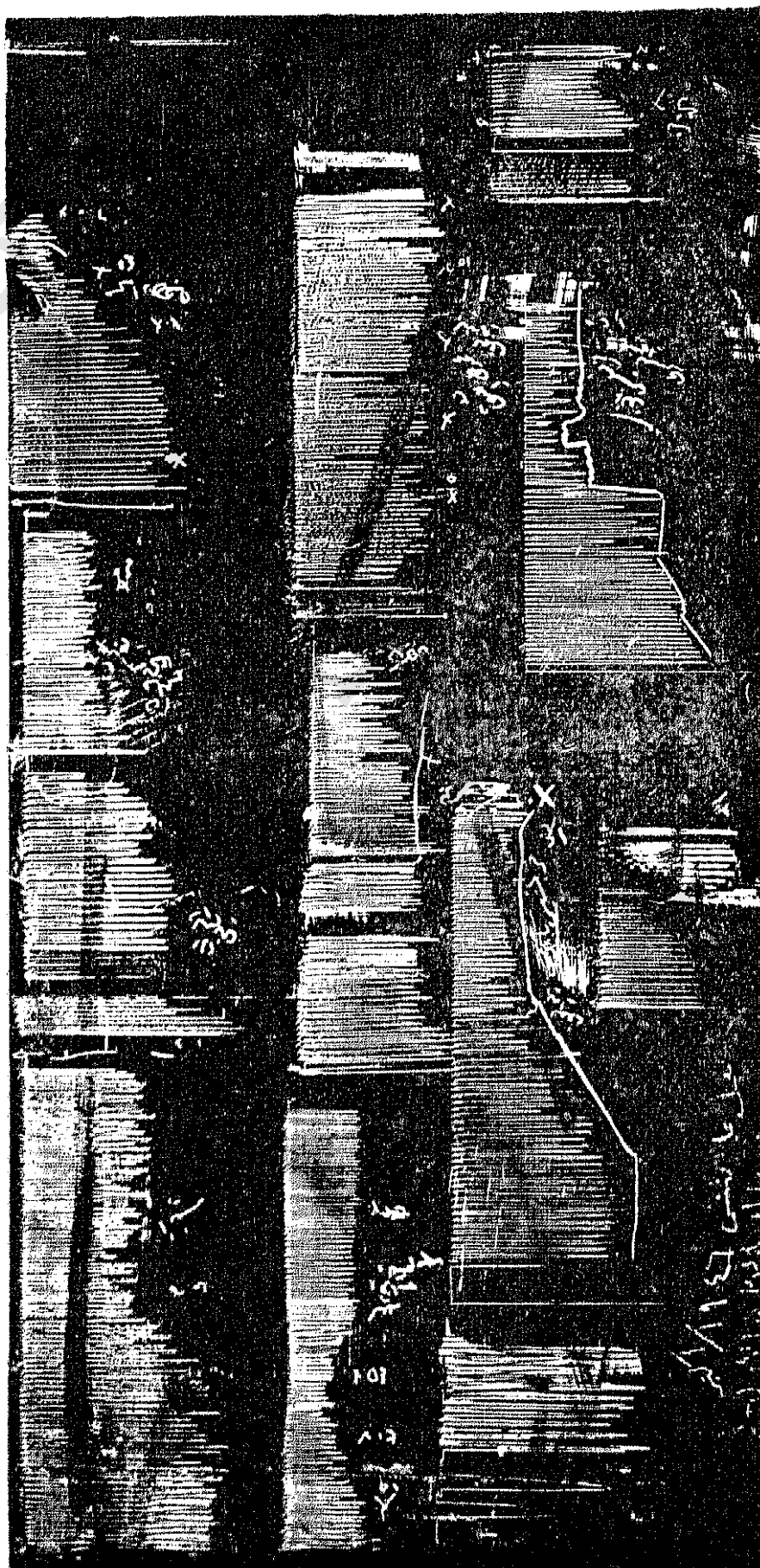
يستعمل الموسيقى الإيقاعية (Marche) لإتلاف الشمور بالتمب كما أن الشعب يستعمل الإيقاع الموسيقي لإتلاف آثار التمب النفسى وآثار الصدمات الانفعالية وذلك ما يسمى بالزار عند الشعب المصرى .

وعند ما يحاول شخص أن يستعين بالإيقاع ليقضى على تمب أو ألم أو اضطراب انفعالى فإنه يقوم بذلك عن غير علم وليس له أى فكرة عن إيقاعه الخاص ولذلك تراه يبحث عن الإيقاع الملائم عن طريق المحاولة والخطأ وهذا ما شاهدته فى حفلات الزار فإن المرأة المصابة بالنورستانية أو بالعصاب تسمع كل دقات الزار إلى أن تشعر بميل لإيقاع معين فتدخل وترقص حسب تلك الدقة المفضلة لديها .

ويمكننا تنظيم هذه العملية بالبحث عن الإيقاع الشخصى وتمييز الإيقاع المؤثر فى النشاط النفسى لينظمه ويدخل عليه التوازن المطلوب للسلوك السوى . وهكذا يمكننا أن نستعمل الإرجوجراف كقياس للإيقاع الشخصى بالحصول على منحنيات يقوم الشخص بمملها من غير أن يخضع إلى إيقاع الترنوم ويجد القارئ بعض النماذج لأنواع عمل الإيقاع الشخصى . ومقارنتها بأنواع العمل الخاضع لإيقاع خارجى (أنظر رسمى ١٣ - ١٣)

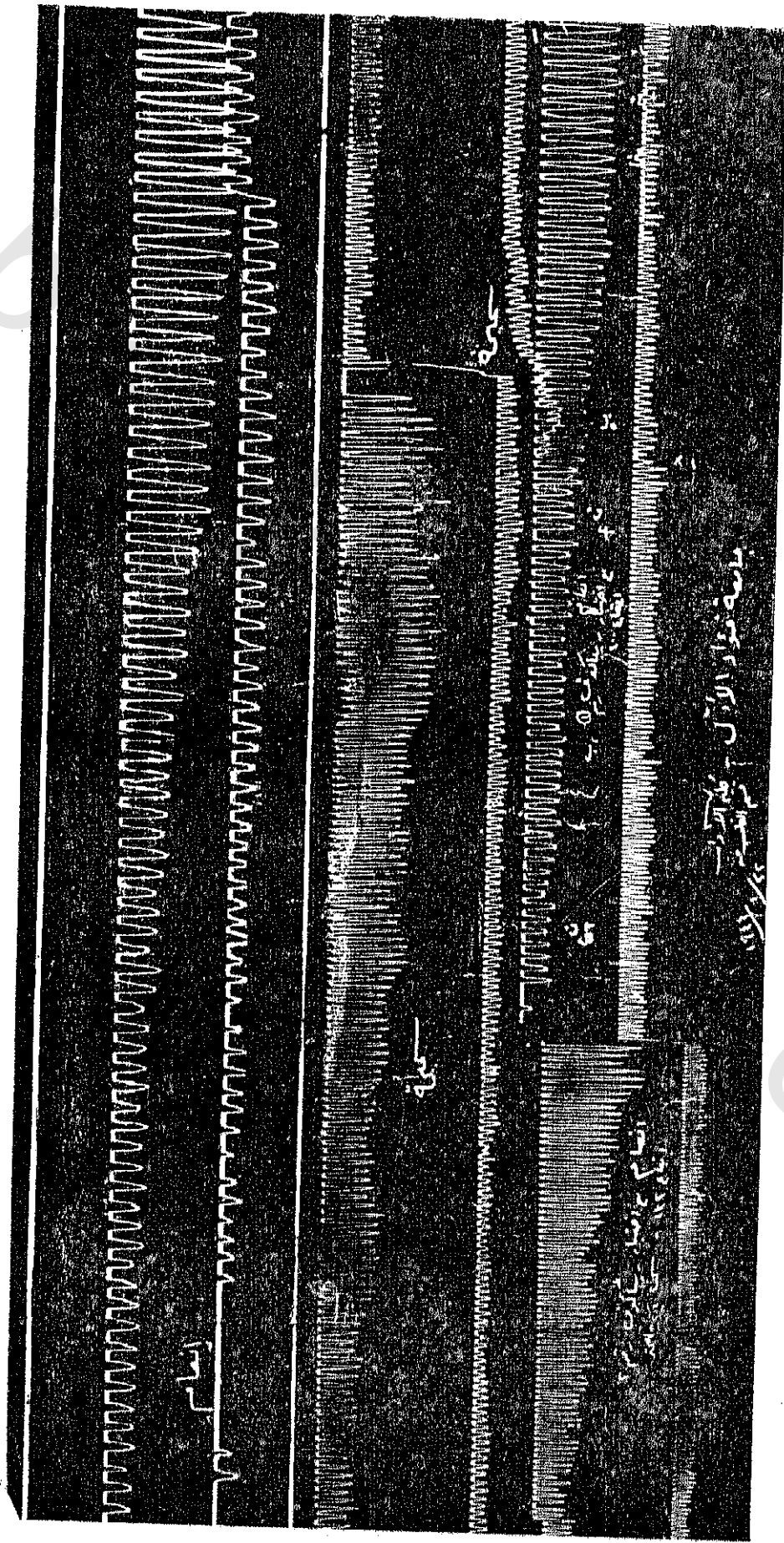
ونخرج من هذه المقارنة بفكرة واضحة عن صلة النشاط النفسى بالإيقاع ويفيدنا هذا الاكتشاف فى إيجاد الطريق المؤدى إلى التحكم فى النشاط النفسى بواسطة الإيقاع . فيمكن تنشيط الشخص إن كان يعيل إلى الهبوط ويمكن تهبطه إن كان مصابا بتوتر نفسى مرتفع .

ويرتبط هذا الاتجاه فى محاولة تغيير النشاط النفسى بملاحظة بسيطة لاحظها الأب جميل إذ قال إن دقات ساعة الحائط كانت تحدث تغييراً فى إيقاع تنفس زواره . فالتنفس السريع كان ينزل والتنفس البطيء كان يشتد ليخضع فى كل الظروف إلى إيقاع الساعة .



(شكل ١٢)

منحنيات للذهب حسب ارتفاع شخصي ويلاحظ أن الارتفاع منتظم



(شكل ١٣)

محاولة آنتين القيام بعمل حسب إيقاع خارجي وفي أغلب مراحل العمل يبدو الاضطراب على مكرس الحال في محاولات العمل الحر الخاضع للإيقاع الشخصي

وهكذا استطعت أن أغير درجة النشاط النفسى بجعل الشخص يتنفس حسب دقات المتر نوم لحظة من الزمن ثم بعد ذلك أطلب منه أن يتنفس حسب إيقاع آخر أقل سرعة من الأول وبذلك يمكن إحداث شعور بالهبوط فيخيل للشخص أنه كان يجرى وأبطأ جريه ويتبع ذلك كله شعور واضح بالراحة . كما أن العكس يجعل الشخص يشعر بضيق واندفاع سريع يجبره على بذل مجهود أكبر من النشاط النفسى ويخيل إليه أنه يتعرض للتعب .

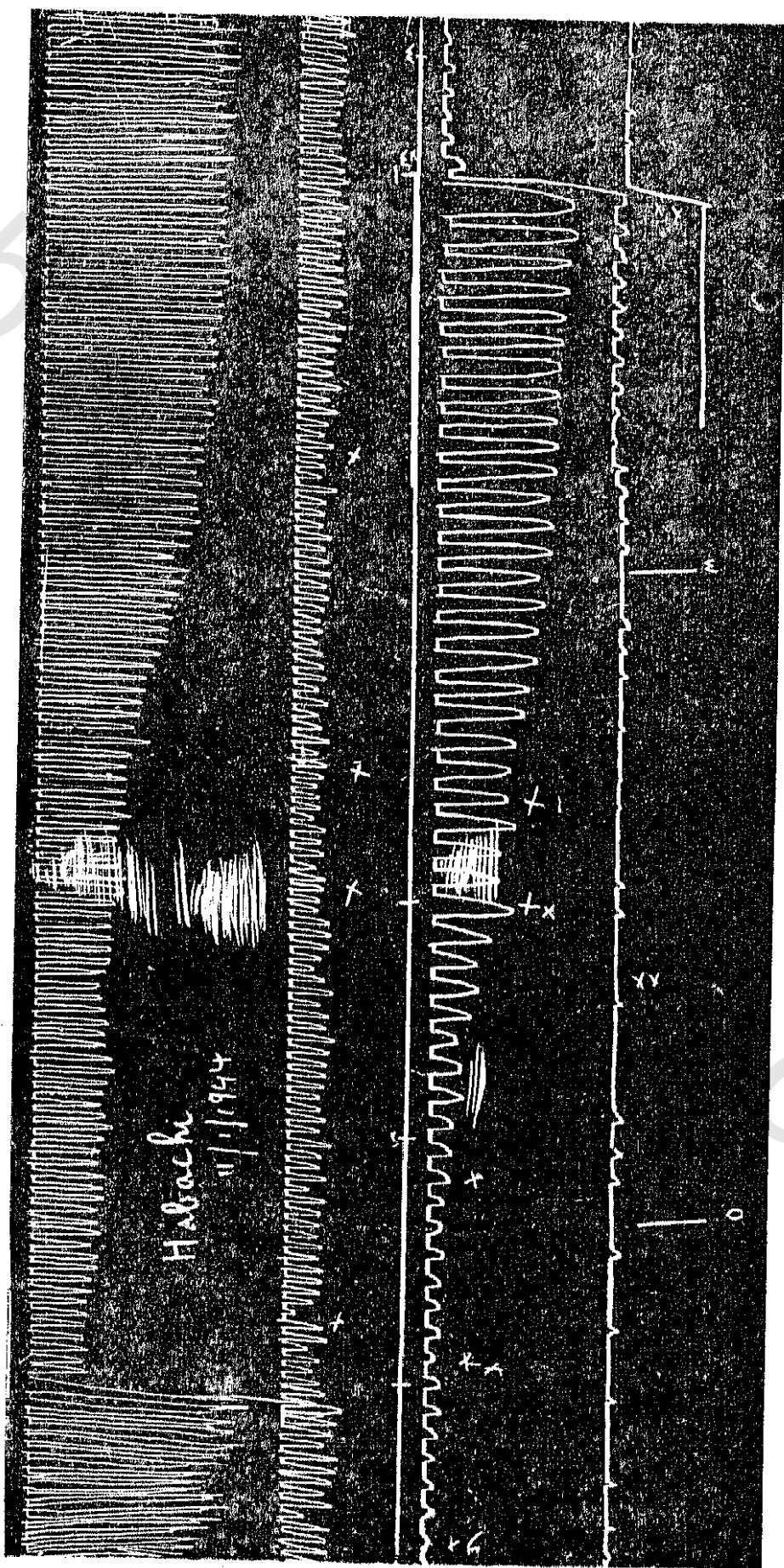
ان تأملنا رسم التعب للآنسة (س) لوحة ١٣ . وجدنا اضطراباً في الإيقاع وذلك لأننا طلبنا منها أن تخضع عملها للإيقاع المفروض عليها وزاد الاضطراب مع التعب . (رسم ١٤)

ولوحظ أن الآنسة (ا) استطاعت أن تخضع عملها إلى الإيقاع في أول الأمر ولكنها اضطربت بعد ذلك اضطراباً كبيراً عندما ظهرت علامات التعب العضلى . فالتعب يؤثر على الاتجاه والتكيف .

(ويظهر) أثر الإيقاع في النشاط بعد تأمل بسيط في أجزاء منحنى التعب للآنسة (ا) مع اختبار ريبا كوف فعندما يبدأ العمل الذهني يضطرب التكيف مع الإيقاع المنظم للحركة .

ويظهر أثر التعب في الإيقاع المفروض على الشخص واضحاً في رسم التعب للأستاذ (ع . م) ففي المرحلة الأخيرة كان الشخص يقف مدة طويلة دون فائدة في تجديد النشاط ويمكننا إن قارنا هذه اللوحات بكل الأعمال السابقة التي حصل عليها علماء أوربا من قبل نلاحظ نقطة هامة جديدة وهى أن التجديد في النشاط العضلى أسرع منه في النشاط النفسى . إن اضطراب الإيقاع في رسم (ع . م) راجع إلى المعجز عن التكيف أكثر منه في الضعف الجسمى .

ونظرة بسيطة للمنحنى (ش) حسب إيقاع مفروض يبين لنا تجديد النشاط



(شكل ١٤)

نماذج من منهجيات التعب قام بها الشخص في أثناء عملية السحب مع محاولة اتباع إيقاع خارجي وبلا حفظ اضطراب في إيقاع العمل

المضلى وذلك لأن التكيف الإيقاع كان سهلاً ومستمراً ويظهر ذلك أيضاً في رسم منحني (ب) إذ استطاع أن يتكيف من جهة وعرف كيف يستفيد من بعض اللحظات القصيرة التي كان ينقطع فيها من العمل وكانت تترك أثراً كبيراً في تجديد النشاط المضلى وإبقائه مرتفعاً مدة طويلة . (رسم ١٤)

والفرق بين الأشخاص في القدرة على القيام بالأعمال راجع إلى الاختلاف في القدرة على التكيف لا في القدرة على بذل الجهود . لا شك أن للعامل المضلى دخلاً في استمرار العمل كما لاحظت ذلك ج . يوتيكو عندما درست تعب الشخص المصاب بفقر الدم الموضي في ذراعه الذي يعمل به ^(١) .

والخلاصة أن الإيقاع دخلاً كبيراً في تغيير النشاط النفسي وهو متصل به اتصالاً وثيقاً ويمكن قياس النشاط النفسي وتغيراته بواسطة دراسة الإيقاع الشخصي وليس التعب إلا مظهر من مظاهر اضطراب النشاط النفسي .



قانون التعب العام

لو تأملنا تطور الحضارة وما تساهت به من علوم وفنون وجدنا الغاية القصوى للانسان هي التغلب على التعب . ولكن هذا الكفاح نفسه ضد التعب يتطلب تعباً آخر . وعرف العقلاء من بنى الإنسان أن ليس هناك مفر من التعب ولكن يجب أن تكون الحكمة في اختيار وقت التعب والعمل على رفع مستوى قدرة الشخص حتى يتحمل التعب ويتمود التعب . ويمكن اكتشاف بعض الحيل لتخفيف التعب والتمتع بالراحة لتقضى على التعب ولتسمح بتحمل تعب آخر . والمهم أيضاً هو معرفة استعمال التعب وأخذ كل الاحتياطات حتى لا يكون التعب عبثاً لا يؤدي إلى نتيجة تذكر .

وتقدر الإنسانية التعب وتكافئ عليه ولكنها تقدر التعب المفيد وتحتقر التعب المضر . فلا تجد شخصاً يرضى عن سلوك شاب يقضى كل أوقاته في تعب اللهو والفساد واللاصومية والكفاح ضد الشرطة والتعرض لحكم القضاء والقانون . والناس يمحنتون اللص لأنه يطلب الرزق من طريق يحاول أن يخرج عن طريق التعب العام ويستعمل العنف الشديد أو الحيلة القوية والتفكير الطويل بينما كان في إمكانه أن ينال رزقه مضموناً لو اتبع الطريق المشروع .

فهناك إذن طرق ثابتة للرزق الشريف وهي الطرق التي تسير التعب العام . لا تسمح بتنازل الإنسانية عن حق من حقوقها إلا إذا استحققه الشخص بطريق التعب العام . ويشعر الفرد بألم داخلي وحسد ظاهر عندما يرى فرداً آخر ينال حقوقاً من دون أن يتحمل التعب المطلوب . وكل المشاحنات المعروفة والتطاحن الملاحظ في الحياة اليومية راجع إلى محاولة الدفاع عن التوازن الاجتماعى فيما يختص

بتحمل التعب . وكان المجتمع يحارب هذه النزعة التي تحاول أن تختصر الطريق لأنها نزعة مضرّة بحياة المجتمع ومنافية للقوانين الطبيعية التي تقتضى التعاون للوصول إلى نتيجة تذكر في التغلب على المشاكل العويصة التي تمرّقل الحياة الانسانية .

وأدرك الانسان استحالة الفرار من التعب الضرورى في مقاومته بسبيل التكيف مع الطبيعة وفي كفاحه الداخلى ليصل إلى التوازن الانفعالى ، وفي عراكه مع المجتمع ليعبد عدوان الآخرين ويتخلص من الطفيليات . والشخص الذى يكون فكرة دقيقة عن التعب اللازم لكل مطلب من مطالب الحياة ويوطن نفسه على تحمل التعب يجد سهولة في عمله . إننا نلاحظ فرقا بين ركاب العربات العامة فالبعض اقتنع بفكرة التضامن وأن ما يدفعه هو ثمن زهيد لا بد من أن يدفع ليصل إلى أغراضه بسهولة وبقي البعض الآخر يحاول التخلص من القيام بهذا الواجب ويشعر بضيق كبير كلما وجد نفسه أمام هذا المطلب .

وقيل إن بعض الشركات في أوروبا تركت واجب الدفع موكولا لشرف الراكب ولم تخصص شخصا لجمع قيمة الركوب ولا مراقبين وعلى الراكب أن يدفع من نفسه قيمة الركوب في المحطة ويضعها في الصندوق . وقال أحد الأشخاص لزميل له يمكننى ألا أدفع وأركب وأكسب قيمة الركوب فكان رد الآخر أن عملا مثل هذا إن سمح به شخص لنفسه فلا يلبث أن يسرى عند كل الأشخاص وتكون النتيجة أن الشركة تفلس ويضطر كل منا تأجير عربة خاصة تكلفنا أضعاف ما ندفعه .

فهذا الموقف مريح جدا للشخص ولا يمكن القضاء على الكثير من الاضطرابات الإرادية بإقناع الشخص بما يجب أن يتحملة من تعب لو حاول أن يخرج عن طريق التعب العام ويستحيل عليه الوصول إلى الغرض بعد ذلك .

فلا يمكننا أن نحكم الطبيعة . حسب رأى يكون - إلا إذا بدأنا بالخضوع لقوانينها - وهذه الحقيقة تنطبق على التعب الذى نلاقه فى محاولة تسكيننا مع الطبيعة . فلا بد من أن نقضى مدة من الزمن صابرين مكافحين لنصل إلى التكيف الذى يضمن لنا تغلباً على كثير من الصعاب التى يمكنها أن تعوق سلوكنا وتعطل أعمالنا وتبعدنا عن غاياتنا . فالعلاج المفيد هو الذى يدفع المريض إلى مطاردة العلة بالعلة وكلمة علة تحمل معنيين فى اللغة العربية فهى تعنى المرض وتعنى السبب . والأمر واحد وهو السبب إذ لا بد من أن يكون العلاج بإزالة سبب المرض به .

فالمريض الذى أصيب باضطراب فى التوازن من حيث الحرارة يشمر بميل إلى الحر ليطرد آثار البرد ولكن هذه الطريقة تجعل الشخص دائماً معرضاً إلى الاضطراب وأقل تغير فى الحرارة أو الرطوبة يحدث اضطراباً فى صحته . ولذلك تكون مقاومة المرض بالعود على تحمل العلة التى كانت سبباً فى المرض وهذه أحسن طريقة لاكتساب المناعة والتخلص من التعرض للاضطراب .

واكتساب المناعة يتطلب تحمل تعب شديد فى الأيام الأولى ولكن ذلك التعب يترك آثاراً طبية ويوفر علينا أتعاباً كثيرة .

وكذلك فيما يختص بالتعب النفسى . فعلىنا أن نفهم أموراً طبيعية لا بد منها لكي نخفف من التعب وهذه الأمور الطبيعية هى أساس التعب العام الذى يجب على كل شخص أن يتحمله . والتعب النفسى العام يتطلب القدرة على القناعة بضبط العواطف والحد من الشهوات . إن الأتعاب النفسية الطويلة التى تترك آثاراً خطيرة تنشأ كلها عن الانطلاق والطمع . فالشخص العاجز عن الوقوف بنفسه تضطره الظروف الطبيعية والاجتماعية إلى الوقوف ويكون فى حالة شديدة من الألم والتعب .

فلولا الخضوع ومعرفة تغيير الموقف النفسى لما أمكن لكثير من الناس

أن يتخلصوا من أشد الآلام النفسية . نلاحظ أن كل شخص عند ما يجد نفسه في حاجة إلى بذل مجهود يرغب دائماً إلى الفرار ويجد لذلك مبررات يحاول أن يقنع نفسه بضرورة القيام بعمل آخر . وقد لاحظ برجسن أننا دائماً في وقت بذل المجهود الحقيقي المطلوب للانتاج والابتكار نميل إلى القيام بعمل آخر وقد تأتي الحاجة البشرية ويذهب الشخص فعلاً لقضاءها .

وهناك قوانين أخرى للنفس العام اللازم اتباعها للتخلص من الاضطراب في الحياة الاجتماعية . وكثير من الأتباع تلحق الشخص لمجرد وجوده في مجتمع غير ملائم لسلوكه وتكوينه . وقد ظهر في القرن التاسع عشر مرض اجتماعي عرف بمرض العصر وهو المعروف بـ *Romantisme* ولم يعرف جماعة من المثقفين كيف يتحملون تعب التكيف مع بيئتهم وحاولوا الاعتزال والانفراد فتكونت لديهم أفكار تشاؤمية واضطربت أفعالهم وعرف الكثير منهم كل أنواع الجوع والحرمان .

وأغلب الأعراض العصبية التي توجد عند السيدات ترجع إلى اضطرابات اجتماعية . وذلك لأن بعض الأشخاص لنقص في المرونة وعدم تحمل بعض الأتباع الضرورية يخلقون لأنفسهم مشا كل معقدة . إن التدقيق في برو توكول المعاملة والتمسك بالحقوق الاجتماعية يؤدي في أغلب الأحيان إلى التطاحن الطويل والتضارب الكبير تنتهك الأعراض وتنطلق الألسنة بالطعن والشتم وقد يصل الأمر إلى الضرر المادي بالضرب والقتل ويضطر الشخص إلى أن يدافع عن نفسه بشتى الوسائل المشروعة وغير المشروعة ويتحمل في سبيل ذلك أقسى الأتباع . مع أن التعب البسيط للتكيف والتفاهم كان يكفي ليريح الشخص من كل هذه الأتباع المتتالية .

وعلينا أن نتأمل الطبيعة ونقتدى بها فأننا نلاحظ أن الجسم يميل إلى النوم

قبل أن يكون في حاجة ماسة إلى النوم إذا اكتشف كلارپايد حقيقة لطيفة في هذا الموضوع ووجد أننا ننام لسكى لا نتعب وليس الأمر كما اعتقد البعض لأول وهلة أننا ننام بعد ما نتعب . فكذلك في حياتنا كلها وفي سلوكنا العام يجب أن نتعب لسكى لا نتعب وحتى يكون لهذه الجملة معنى يجب حتماً فهم وجود فرق كبير بين النوعين من التعب أى نتعب قليلاً بإرادتنا في الوقت الذى نريده حتى لا يهجم علينا التعب في وقت الضعف ويتراكم علينا التعب من كل نوع فيقضى على صحتنا الجسمية ويمس سعادتنا النفسية ويحطم كياننا الاجتماعى .

فكلاً ذكرنا كلمة الراحة نتصور بالضرورة حالة تعب سابقة لها — على أنه لا يوجد شخص يطلب راحة ان لم يكن شاعراً بالتعب فعلاً — وكثيراً ما يخيل لبعض الأشخاص أنهم في حالة تعب ويحاولون جهدهم أن يجدوا وسيلة للراحة . ولكن لكل حالة من التعب طريقة خاصة تكفل الراحة بالذات . وعند ما يكون الشخص متوهماً التعب فإنه لا يستطيع أن يجد الراحة المنشودة بل تجد هؤلاء الساعين وراء الراحة يشعرون تحت وطأة التعب بشيء من الحيرة وشيء من الاضطراب حتى لا يستطيع أحدهم أن يعرف كيف يرضى نفسه فيتكون لديه نوع من الشعور بالفراغ .

يلجأ البعض عند وقوعهم في هذه الحالة إلى سد هذا الشعور بالفراغ بالأكل غيميل الشخص إلى أكل الحلوى ويشرب ما يفيد وما لا يفيد مثل المكيفات المشهورة من شاي وقهوة ، وأنواع الخمر المختلفة — وكثيراً ما تكون هذه المواد سبباً في متاعب كثيرة تظهر آثارها شيئاً فشيئاً مثل آثار المكيفات أو تظهر دفعة واحدة كما هو الشأن في آثار الخمر — وذلك لأن الحالات الجسمية وما يتبعها من حالات نفسية ناشئة عن اعتياد المكيفات والخدرات ، تدعو الشخص إلى تلبية رغبة ملحة ويشعر بالفراغ كلما امتنع عن تناولها — وبعد ما كان الشعور

بالفراغ ناتجاً عن وهم ، فإنه يصبح حقيقة قائمة على أساس جسمي مثل النقص في النيكوتين أو الكحول .

وكثيراً ما يلجأ الشخص إلى الراحة بواسطة سد فراغ مستعملاً الأكل أو الشرب ؛ في حالات يكون شاعراً فيها بفراغ حقيقي من الناحية النفسية أو الناحية الاجتماعية ، فيبدو ذلك الشعور بالفراغ في شكل شعور بالتعب — عند ما تصل الفتاة إلى سن الزواج وتنضج عواطفها يخاطبها شعور يميل بها إلى الرأفة على الفير والحنو على الأطفال ، وكلما كانت الفتاة محرومة من تغذية عواطفها تشمر بالفراغ — ويدفعها ذلك الشعور إلى تلبية حاجة جسمية مثل الأكل والشرب أو حاجة اجتماعية مثل الحديث الذي يساعد على تصريف العواطف المكبوتة وكثيراً ما تلجأ إلى الكذب والخيال .

وكذلك فيما يختص بالشباب . فإن العواطف المكبوتة تظهر في صورة حاجات عديدة لا يعرف تحديد لها — ويخيل إليه أن راحته في أن يعمل عملاً معيناً يرضى نفسه . فتكون الراحة في هذه الحالات كلها إرضاء النفس ولو كان ذلك الإرضاء متعباً أو مصدرراً لتعاب متنوعة .

وإذا تأملنا حالة شخص يبحث عن كيفية تلبية حاجة وهمية ليشعر نفسه بالراحة ، لاحظنا أنه يقوم بضرب من التحليل النفسي الذاتي . لأنه يكون في حالة بحث عن ناحية التعب التي تدفعه إلى الشعور بالفراغ ناتجة عن خلو التعب ، وأن الشخص يشعر بنقص وأنه لم يقم بالمطلوب ولم ينفذ واجبه ، ويبعث ذلك في نفسه نوعاً من الندم يحاول أن يسكته بإرضاء نفسه ، كي يعادل السرور الناشئ عن إرضاء حالة الألم المكبوت الناشئ عن التفريط .

هذه الحالة شبيهة بحالة الشخص الذي لم يتمم التعب الكافي الداعي إلى الراحة ؛ ويحاول أن يخلق في نفسه ما يشمره بالتعب ويغالط نفسه ويحاول إقناعها

يمنطق مزور خاطيء فيوهم نفسه أنه عمل كذا وكذا وأن هذه الأشياء كلها استمدت منه مجهوداً ، وعلى الأقل فإنه انتظر ، والانتظار متعب ، وهكذا ترى الشخص يتحایل على نفسه ليدخل عليها الشعور بالتعب ويبرر له موقفه البحث عن الراحة .

وكثيراً ما نلاحظ هذه الحالة عند الأطفال والشبان في سنوات الدراسة ، فيجلس أحدهم الساعات الطوال سارحاً في أجواء الأحلام وسابحاً في عوالم الخيال وتمر الساعات فيهب باحثاً عن طريق للراحة معتقداً أو متعمداً الاعتقاد أنه تعب وأنه يستحق الخروج من المنزل ليتريض ويرتاح . ولا يحاول هؤلاء أن ينظروا النظرة الصادقة إلى الحالة النفسية الحقيقية ، ولا يريدون مواجهة الواقع المؤلم ، وهو أنهم لم ينتجوا شيئاً وذلك لأنهم لم يتعبوا ولا يمكن بأي حال من الأحوال الوصول إلى أية نتيجة من غير تعب ، وإن كنا نتعب في بعض الأحيان ولم نوفق للوصول إلى غايتنا .

يبدو من هذا كله أن الراحة الحقيقية لا تكون إلا من التعب الحقيقي ، فعندما ينقطع الشخص عن التعب المنتج فإنه يضطر إلى خلق تعب وهمي ، ليبرر لنفسه حقه في الراحة — ولكن هذه الراحة تكون هي الأخرى وهمية — وكل هذه العمليات تدعو الشخص إلى البحث والتحليل والتفكير ، وفي ذلك كله بذل للمجهود الذهني وضياح للنشاط النفسي ، ولا يستطيع الشخص أن يستمر في هذه الأوهام لأنها تحدث عنده نوعاً من السأم وتخلق خيبة الواقع المأمر . وأخطر عادة تنشأ عن الإسراف في الراحة الوهمية ، وتضييق في الشخص نفسه ، فلا يطبق التفكير في شؤونه الداخلية ، ولا يصبر على البقاء وحده في مكان ، وتراه دائماً يحاول الخروج عن نفسه ليلهو ، وليتحدث ليجري أو يستمع إلى غيره .

وهذه المادة السيئة تزداد سوءاً إن سار بها الشخص وأطلق لنفسه العنان ، فإن أخطر ما يترتب على ذلك أنه لا يستطيع الصبر على القيام بعمل ، ويصبح عاجزاً عن بذل أى مجهود ، ويستغنى عن التعمق الحقيقي المنتج ويكتفى بالتعمق الوهمي الذي لا يخالف وراه إلا متاعب أخرى . ويصاب الشخص بحالة من الكسل الذهني فيشمر في أغلب الحالات بتوقف في التفكير ويميل إلى أحلام اليقظة ، ويكون في حالة شبيهة بحالة الفراغ الذهني ، وهكذا تنقطع أعماله ولا يستطيع إنهاء عمل ما في مدة وجيزة ، وقد تتطور هذه الحالة وتصبح معقدة إن هو تهاون وتمادى في استسلامه .

ويحتاج الشخص في مثل هذه الحالات إلى هزة عنيفة تشعره بالحياة التي تجري حوله ، وتربطه بالمشاكل الحيوية ، وتبعث في نفسه روح النضال التي فقدتها .

إن الحياة المدرسية والجامعية الحالية من التغيرات الداعية إلى النشاط والمتطلبة بذل مجهود للتكيف المتجدد ، حياة تدفع الشخص إلى الركود الفكري وتجعله يميل إلى المواقف السلبية .

إن التربية الحديثة التي تحاول أن تسهل كل شيء أمام التلميذ ، وتقدم كل المعلومات في صورة محسوسات لا تتطلب نشاطاً ذهنياً للتفكير ، تجنى أكبر جنـاية على الطالب الذي يألف معها الوقوف عند الحس ، ولا يجد حاجة إلى التفكير ، وهو المجهود الخاص . فيمكن للناس أن يتبادلوا المجهود العضلي ، ويتعاونوا بحيث أن الشخص يقوم بمجهود بدل شخص آخر ، ولكن الموقف يختلف فيما يختص بالمجهود الذهني . هناك أشياء يضطر كل شخص إلى التفكير فيها بنفسه ، حتى يستطيع الوصول إلى راحة نفسية حقيقية ، وليس التحليل النفسي

غير مساعدة الشخص على القيام ببعض العمليات النفسية التي لم يستطع القيام بها بنفسه .

يمكننا أن نتبع بمض الأشخاص في حياتهم اليومية ، لنقف على حالات غريبة تحدث كثيراً من الاضطرابات النفسية ، وقد تمتد إلى اضطرابات إجتماعية . وأذكر حالة شاب عرف آلام الحب في بلد ، وتردد كثيراً في الإقبال على الدنيا والتمتع بما كانت الفرصة النادرة تتيحه له ، وفر إلى بلد آخر ليواصل دراسته وقد كانت حياته هادئة من كل الوجوه المادية فلم يمان أى تعب ، ووجد مستوى الدراسة سهلاً بالنسبة للمستوى الذي كان فيه . دفعه كل هذا إلى الدعة والسكون ، فلم يحاول الخروج من منزله وأقبل على المطالعة ، وكانت الظروف الهادئة تدعو إلى النوم ، وهبوط النشاط النفسى ، فثراه يقول واصفاً حاله بدقة كبيرة :

شعرت في الأيام الأخيرة أننى لا أستطيع أن أركز انتباهى في موضوع المحاضرة التى أقرأها ، فحوالى النصف ساعة الأولى من الابتداء فى القراءة أكون متسلطاً تماماً على انتباهى فى الموضوع ، ولكن على حين غفلة تطراً على فكرة أو حادث صر بى من قبل ، فيبدأ انتباهى ينسحب رويداً رويداً من بين السطور ، بينما تظل عيناي تجولان فوق السطور التى مضت دون أن أفهم منها شيئاً ، وقد أحس بالذى حدث ، فأتدارك الأمر بترديد لحن أو قطعة من أغنية ، فأتناسى الذى جال بخاطرى وأعود رأساً إلى الموضوع ، ولكن للأسف الشديد فأنا أستسلم للأمر فى أكثر الأحيان ، فأنسى وجودى أمام المحاضرة فتعود عيناي هى الأخرى إلى الانسحاب من الصفحة ؛ فتبدو الفكرة تتطور حتى أمثلها كشريط سينمائى يمر أمامى ، وقد « أنطوح » كما أحد من روعة المناظر ، أو أقلل من استشعارها عند تكرار تلك المناظر ، وقد تطول مدة المرض ولكن على الأغلب يتدخل صوت

الضمير محاولاً إيقاف تلك المناظر ، وهنا تبدأ المعركة الداخلية ، وأخرج منها مشرد الفكر ، محاولاً نسيان الحاضر وواجهه ، وراغباً في المزيد من صور المستقبل الخداعة .

صور لنا هذا الشاب المعركة العنيفة التي تقوم في نفس الشخص الفارغ من الأعمال ، والذي حاول أن يقوم بعمل سهل لا يكلفه أى تعب . إننا نلاحظ في هذا العرض اضطراب الأفكار وتلاشى كل اتجاه في النشاط ، يشعر الشخص بتضارب في أفكاره ويلاحظ بنفسه عدم انسجامها .
وأشار في آخر تحليله لنفسه إلى الظاهرة التي تكلمت عنها في أول هذا الفصل وهي ظاهرة البحث عن الراحة الكاذبة بتلبية رغبات وحاجات جسمية .

وأول ما يلتفت إليه الشاب أو الفتاة في حالات الفراغ هو موضوع الحياة الجنسية ، ويقول الشاب المشار إليه : وقد تتدخل المسائل الجنسية في الوسط بيد أنها ليست بعامل قوى إلا في بعض الأحيان ، وقد تتدخل أيضاً مسألة الزواج ومن تكون هي الزوجة ، إلا أنني عندما أصل إلى هذا الحد ، أضحك من نفسي وأستهزئ بها لأنها تقدمت إلى أشياء أبعد من أن أفكر فيها في الوضع الحاضر .
تدل هذه الملاحظات اليومية التي نراها تتكرر عند أشخاص كثيرين ، تدل كلها على أن الإنفاس في الراحة وتؤدي إلى هبوط النشاط النفسى ولا يشعر الشخص بأية لذة في تلك الراحة لأنها راحة غير ناجمة عن التعب .

فالراحة الحقيقية هي التي تأتي بعد تعب مشعور به . حتى هذه الراحة التي تأتي بعد التعب تتطلب شروطاً خاصة يجب معرفتها والخضوع لها لتكون الراحة مفيدة للجسم وللنفس .

وقال بيرون بوجوب وجود عائق يعوق انتباهنا وقت القيام بعمل يتطلب

التركيز ، لأن ذلك يدعونا إلى المقاومة وبذل مجهود للتغلب على المراقيل .
وقد يشعر الشخص بالراحة مع الاستمرار في العمل ، ولكنه بمجرد تلاشي ما كان
يسوق العمل يشعر الشخص بنوع من الراحة .

والراحة الحقيقية لا تكون سلبية إذ تتطلب دائماً نوعاً من التعب ، فالراحة
المفيدة هي الراحة التي يبذل فيها الشخص نوعاً من النشاط ليموض نقصاً
بواسطة نوع آخر .

وإذا لاحظنا حيواناً منهكاً يبحث عن الراحة ، وجدناه يميل إلى الاستسكان
مع بذل حركة جسمية عامة تساعد على الارتخاء تارة وعلى التماسك تارة أخرى ،
وهذه الحركة التي تبدو واضحة عند الحيوان موجودة لدى الإنسان ولكن بشكل
أدق حتى أنها كثيراً ما تخفى على الشخص نفسه ، وهذه الحركة التي تتطلب نشاطاً
إرادياً هي التي تجعل النوم فعلاً إرادياً ، ولذلك يمنع التعب الشديد النوم ويموّه ،
لأن التعب الشديد يقضي على قدرة الشخص للقيام بأي فعل من الأفعال ومن
بينها فعل النوم .

ويمكننا أن نشاهد حالة شخص وصل به الأمر إلى الإنهاك فتراه يتبلمل ولا
يعرف كيف يستقر في مكان بل لا يستطيع الاطمئنان في مكان ، ويكثر اضطراب
حركاته ويمكننا تأويل ذلك بالبحث عن الحركة المريحة .

يؤدي بنا هذا البحث إلى تأييد فكرة اضطراب النشاط النفسي في حالة
التعب ، وتكون الراحة في محاولة لإرجاع التوازن في النشاط النفسي العام ، ولهذا
يشعر الشخص بالتعب ولو كان العمل منصّباً على عضو معين من الجسم ، وذلك
يبحث الاضطراب في الجسم كله وبالتالي في النفس .

نخرج من هذه الفكرة بطريقة علمية للراحة ، حسب ما تقدم يفهم أن لكل
نوع من التعب طريقة خاصة في الراحة ، فالذي يرتاح راحة عميقة ومفيدة للجسم

والنفس هو الذى ينظر إلى نوع التعب الذى تحمّله قبل البحث عن نوع الراحة التى يحتاج إليها ، ويرتبط موضوع الراحة بموضوع التعب ارتباطاً وثيقاً فى الدراسة ، لأنهما مرتبطان فى الواقع ، ويحسن أن نذكر أهم أنواع التعب التى يمكن للشخص أن يتعرض لها ويمكننا بذلك أن نعين أضمن الطرق المؤدية للراحة . لأن كل نوع من التعب يحدث نوعاً خاصاً من الاضطراب والراحة العملية هى التى تعرف أقرب الطرق للقضاء على أى نوع من الاضطراب .

إن التعب يلحق الكائن كله مهما كان مصدر التعب ونوعه ويمكن تقسيم التعب إلى نوعين تعب جسمى وتعب نفسى ، فالتعب الجسمى الموضعى هو الناشئ عن نقص فى التركيب الكيمايى للإنسجة ، وهناك تعب جسمى عام ناشئ عن اضطراب الوظيفة النفسية وهذا التعب « جسمى نفسى » ينشأ عن تعب موضعى فى الجسم كما ينشأ عن اضطراب فى السلوك وإرهاق فى العمل الذهني أو حدة فى الانفعال والماطفة ، أو عن اضطراب اجتماعي .

لا يمنع هذا التعدد فى أنواع التعب من أن يكون التعب فى حد ذاته شعوراً وأن يكون صدىه فى النفس دائماً ، ولا فائدة فى الراحة إن لم يكن للشخص شعور واضح بها ، والراحة كما تقدم ، تغيير فى توجيه النشاط ، وقد ينشأ التعب عن حالة سلبية لا حركة فيها وإنما الاستمرار فى وضع معين يحدث شعوراً بالتعب ، وكثير من الأعمال التى لا تتطلب من الشخص بذل مجهود كبير تحدث شعوراً بالتعب .

ليست الراحة كما يفهمها العامة هى الانقطاع عن العمل ووقوف النشاط النفسى والابتعاد عن كل ما يتطلب بذل مجهود ، إن الراحة المفيدة هى التى تقوم على مجهود لتمويض النقص فى مجهود آخر .

إن الراحة لا يمكن أن تكون قائمة على انقطاع النشاط ، وذلك لأن التعب

في حد ذاته يعتبر أهم عامل من عوامل الهبوط في النشاط النفسي ، فيجب أن تكون الراحة على عكس ذلك باعثة للنشاط ، أو منظمة له ، لأن آثار التعب قد تكون عبارة عن اضطراب النشاط النفسي فيقضي الشخص على التعب بإعطاء فرصة للنشاط يمكن بواسطتها الرجوع إلى التوازن والانتظام .

لقد تبين من دراسة التعب أن الاضطراب الناشئ عن أى نوع من أنواع التعب يسرى في الكائن الحي كله ، ولا يمكننا أن ننسب التعب إلى ناحية معينة في الجسم أو النفس .

فلا يجب أن ننسى هذه الحقيقة عند الكلام عن الراحة . فالراحة يجب أن تعيد انتظام النشاط النفسي والنشاط العضلي . والشككة الوحيدة في إيجاد أقرب طريق يؤدي إلى إعادة توازن النشاط . ويكون ذلك بتنظيم الايقاع الشخصي .

والنقطة الهامة في هذا الموضوع هو نوع الراحة الملائم لنوع التعب . فالشخص مثلاً الذي يشعر باضطراب وهبوط من جراء إرهاق ناشئ عن عمل ذهني وانتباه متواصل لا تنفعه القراءة للترويح عن النفس ، كما أن ساعي البريد لا يجد الراحة في فسحة على الإقدام . هذا ما يلاحظه كل شخص ولكن العلم يتعمق في مثل هذه الملاحظات اليومية التي تخفى وراءها حقائق علمية نفيسة .

إن التعب في كل أنواعه هو توجيه طويل للنشاط في اتجاه واحد يحدث سأمًا وشعوراً بعدم التوازن في النشاط النفسي . تقوم حياة الشعور على التغير وكل وقوف في الحالات الشعورية يؤدي إلى السأم والضيق ويحاول كل شخص طبيعى أن يفر من هذه الحال . إن وظيفة السينما في الغالب محصورة في أن تثير بعض الانفعالات المكبوتة أو تبعث انفعالات جديدة لتحرك الحالات النفسية بعد ما كانت مالت إلى الركود والتوقف . فيكون الاضطراب الانفعالي الذي يشعر به الشخص وقت عرض القصة الوهمية مريحاً لأنه يجعل الشخص يشعر بحركة

نفسية تعطيه شعوراً قوياً بحيويته ولا يلبث ذلك الاضطراب الانفعالي من أن ينتظم .
ولو تأملنا حالة الاشخاص وقت المرض السينمائي لوجدنا خلافاً كبيراً في
التأثر يرجع إلى حالة الشخص قبل الدخول إلى قاعة المرض . إن الشخص
المرتاح الذي يكون في حاجة إلى الفرار إلى عالم آخر غير عالم أتعابه اليومية لا يشعر
بأى لذة ويميش بعض الأشخاص في الشريط ويتحدون اتحاداً كلياً بمشاكله
ويشاطرون أبطال الرواية في الانفعالات التي يشعرون بها ويتحملون آلام اضطرابها .
وأما أشخاص آخرون يظلون محتفظين باستقلالهم الذاتي ولا ينقادون إلى
الانفعالات الممثلة أمامهم وقد تثير فيهم نوعاً من السخرية والنقد ويظل متذكراً
أنه أمام تمثيل .

سنخرج من هذا تأييداً لما نلاحظه في الحياة العامة من أن الشخص الممرض
للتعب يكون في نفس الوقت ممرضاً للإيحاء والتأثر بالآخرين لأن التعب نقص
في المقاومة .

