كن طبيب نفسك

إنهيار الأعصاب والشخصيّة

دار الآفاق الجديدة

١٩٩٢/٢/٢٩

هذه السلسلة تحتوي على

١- أمراض القلب
٢- أمراض الكبد
٣- الشرايين
٤- السكري
٥- الأرق
٦- انهيار الأعصاب
٧- الزكام والأنف

NATHEER
AHMAD

كن طبيب نفسك

انهيار الأعصاب والشخصية

NATHEER
QURBANI

ترجمة
إميل خليل بيدس

منشورات دار الآفاق الجديدة بيروت

Natheer Ahmad

هـذه السلسلة

سلسلة الصحة والمرض .

سلسلة العلاج والشفاء والوقاية .

كتب متتالية تكشف النقاب عن الاسباب التي تؤدي الى المرض . وعن الوسائل التي تمنعه ، أو تصده ، أو تضعفه في حال تمكنه ، أو تعالجه وتستأصله متى غزا وانتاب .

المرض هاجسنا الاول ، كـل شـيء يهون ازاءه .. كل شيء يجد له حلا الا هو متى استشرى واستفحل وألح علـى الانسان .

وليس في التعقيد الذي تطالعنا به الكتب الطبية ما يغني أو يسمن للانسان العادي .

لهذا آثرنا ان نضع في متناول القارىء مـا يستسيغه فهماً ، ويستمرئه مادة ، وينهل منه كل فائدة متوخاة .

هذا هدفنا من السلسلة ، وهذه غايتنـا ، فعسى ان ترضي القارىء ، وعسى ان يرضى عنا .

الناشر

الاعصاب الضعيفة

كيف نقوي الأعصاب الضعيفة ؟

كيف نبني شبكة متينة من الأعصاب ؟

وهل نستمر نردد :

أواه ! أعصابي محطمة ؟

وأيم الله ! أعصابي منهارة ؟

كيف نقويها ؟ بالأدوية والعقاقير ؟

بالمسكنـــات والمخـــدرات ؟

والاسباب ؟ أهي بدنية أم عاطفية ؟

أهي صحية نابعة من اعتلال باطني ؟

Natheer Ahmad

لقاء مع الاعصاب

رُبّ مقاس من ضعف الأعصاب لا يعرف معنى وغاية الأعصاب .

واللقاء مع الاعصاب يعلمنا ما خفي عنا من شؤونها . وأمورها ، وأطوارها ، وأدوارها .

اللقاء معها يزيل ما علق بأذهاننا من أفكار خاطئة وآراء خطلة ، ومفاهيم مضطربة تذهب يسينا وشمالا .

اللقاء معها يميط اللثام عن وظائفها في الجسم مع سائر اعضائه .

اللقاء معها يزيل الغموض والإبهام .

لك دماغ مشتمل على ملايين الخلايا العصبية . هذا الدماغ يمكنك من التفكير ، والتأمل ، والشعور ، لكي تتكيف مع العمل ، واللهو ، والمتعة ، والناس .. لكي تتكيف مع البيئة ، والوسط ، والجو المحيط بك .

من الدماغ يمتد الحبل الشوكي ، الذي عن طريق فروعه من الاعصاب يتسلم العقل ، ويطلق الموجات ، والبرقيات ، والرسائل ، والاوامر .

بعض الاعصاب تقع تحت سيطرتك الاختيارية . مثال ذلك ، تستطيع بالارادة ان ترفع ذراعك اليمنى ، وذلك متى ارسلت البرقية الى الاعصاب والعضلات المعنية مختارا . وتستطيع ان تطرف بعينيك اذا شئت . ولكنك تطرف ايضا بعينيك ان وجهت اليهما على حين غرة ضربة او لكمة بالفعل اللاارادي .

ولما كان الجسم يضطر احيانا الى تسريع حركته ، كما يفعل لدى انتقاله من المشي الى الجري ، فان بعض الاعصاب تستحث غدد الطاقة وتستعجلها . وهذه عند ذلك تصدر مواد حافزة تعرف باسم الهرمونات ، وهي بدورها ، هذه الهرمونات تنشط الاعصاب والعضلات .

ومتى اقتضى الامر إبطاء النشاط ، يقوم الدماغ والحبل الشوكي بدور الكابح . والشبكتان غير منفصلتين، فلهما الفعل ورد الفعل ، وبينهما اتصال وثيق باللاسلكي الخاص بهما !

والصحة على نطاق واسع تتوقف على الانسجام والتناسق بين شبكة « المخ ــ شوكي » وشبكة المجموع

العصبي السمبتاوي ، او الشبكة العصبية اللاإرادية .

والسبب الذي يجعل الاعصاب تخضع لهذه الاضطرابات المتباينة الانواع والاشكال ، هو لأنها تتصل بكل جزء من أجزاء الجسم . التفكر ، والتعلم ، والتذكر ، النظر ، والشم ، والسمع ، والذوق ، واللمس ، خبرتك العاطفية برمتها ـ هذه كلها تتوقف على سلامة وصحة وكمال أعصابك .

والخلية العصبية الواحدة تتألف من عَصَبة تندّ منها فروع الخلية العصبية ولهذه الالياف العصبية القدرة على الاتصال مع الاعصاب الاخرى ، إما بواسطة حافز كيميائي أو حاثّ كهربائي .

الاعصاب يحوجها الغذاء

والاعصاب ولا غرو ، مثلها مثل كل جزء حيّ تحتاج الى الغذاء والاكسجين ، وما لم تتوفر هذه بسرعة ، تنهار قوتها ، والاداء المعتمد على هذه الاعصاب يتلكأ ويضعف ويفتر .

مثال ذلك ، اذا ضعفت الاعصاب التي تزود عضلات معدتك بالطاقة ، وتزود الغدد المفرزة كذلك بالطاقة ، بسبب النقص في الغذاء ، يتبع ذلك تعثر عمل جهازك

الهضمي • وتتوقف انت عن افراز العصارة المعدية ، ويتوقف هضم الطعام الذي تأكل •

والاعصاب الراجعة الى عمليات التفكر والشعور متى انتابها الاضطراب بسبب ما تأكل من طعام سام وتشرب من شراب سام ، فانها لا تلبث ان تفسد وتتلف ، وتصبح انت عرضة للوقوع في الخطأ ، وتكون مقرراتك خاطئة • والاعصاب التي توجه عمل يديك ، يختل نظامها فلا تقوم بوظيفتها كما ينبغي لها ان تقوم ، او كما ينتظر منها ان تقوم ••• ستسقط الاشياء • ستحطم الاشياء • ستريق الاشياء !

وفي وسعك ان تقارن هذا الوضع ، بجهاز كهربائي بال ، يسبب قصرا في الدارة ، وتلفا في الصمامات •

حاول ان تحيا شهرا على طعام معدوم العناصر الغذائية ، محروم من الفيتامينات ، وفي غرفة مغلقة فاسدة الهواء ، بلا تمارين تزاولها ، ولا حركة نشيطة تؤديها ، ولن تعتم ان تختبر معنى تضعضع اعصابك ، هذا التضعضع الذي قد يتطور على الأرجح الى عصاب مزمن ، أو الى انهيار عصبي لا يبقي ولا يذر !

وعندما يجوع نسيج العصب بسبب الغذاء غير الكامل ، أو عندما يناله من العقاقير تسمم ما ، فقد يتعرض للتلف والفساد مما يصعب معهما ارجاعه الى حالته السابقة

الصحية . ولكنك إن تداركت الامر قبل فوات الاوان ، أمكنك ذلك من إتاحة الفرصة الطيبة لشبكتك العصبية كي تعيد بناء نفسها ، أسوة بسائر أجزاء الجسم التي يلحق بها عطب .

ولا غنى للانسان عن الأعصاب القوية النشيطة ليهنأ هذا الانسان بحواسه ، ليتسنى له استعمال عضلاته استعمالا سريعا دقيقا ، في كل مجال ، وفي كل نشاط عضوي من النشاطات كالتنفس، وكانضباط الدورة الدموية، وكالهضم ، وكحذف الفضلات والمنبوذات . وكذلك لشحذ ملكة الذكاء ، والذاكرة ، والارادة ، والمخيلة ــ وباقتضاب، لبلوغ الوطر من العيش الأمثل .

أعراض الاعصاب الضعيفة

متى شاب شبكة الاعصاب خلل وضعف فالإشارات التي تشي بهذا الخلل والضعف كثيرة ومتنوعة . أي ان الاعراض سرعان ما تبرز بوضوح . وان كنت غير ميال الى القراءة عن الاعراض والامراض ، فجدير بك على الاقل ان تعيرها انتباهك ، وان تتفهمها على حقيقتها .

أليست هي الاشارات التي تصدرها الطبيعة تحذيرا لنا بأن هناك خللا يجب تلافيه ؟ وانه قمين بنا ان نجلس فنفكر ونتأمل ؟

وكلما غزرت معرفتك بالعلل المحتمل حدوثها ووقوع الأعصاب ضحية لها تكون أنت في وضع أفضل ، لأنك تكون قادرا على معالجة ما انحرف بفعل هذه العلة أو تلك . ولا يتوقع ان ترى من الاعراض الا القليل ، فهي لا تبرز دفعة واحدة ، ولذا يليق بك ان تراجع ما سبق ذكره بانتباه لتعلم ما يتوجب عليك ان تفعله .

أدرس هذه الاعراض المدرجة من حيث تأثيرها المباشر على شتى أجهزة الجسم .

إن حالة الاعصاب الضعيفة معناها ولا ريب انحطاط في الكفاءة الذهنية . والواجبات الهينة التي تؤديها كل يوم من كتابة الرسائل والخطابات ، والقيام بتدقيق الحسابات ، ومطالعة كتاب ، والاعتناء بشؤون البيت ، تحدثك بوضوح عن حالة اعصابك ووضعيتها ، وقوتها أو ضعفها . فالأعصاب الضعيفة تشعرك وأنت تؤدي هذه الاعمال بالألم والعجز ، وكأنك بذلت الجهد الجبار اثناء كتابة رسالة .

وتتردد في ما بينك وبين نفسك كلما فكرت في أداء واجب ، وتود لو أجلت ، وتود لو ألغيت .

والأرق في هذه الحالة محتمل ومرجح ، والافكار تختلط وتتعقد ثم تولي الادبار لا تلوى وكأنها فلول جيش مهزوم هارب !

بعض المرضى يحتفظون بتفاؤلهم ، واستبشارهم ، ومرحهم ، وطيبتهم ، وحسن معاملتهم • ولكن الأغلبية منهم تتعكر أمزجتهم ، وتتكدر نفسيتهم ، وتفيض من قلوبهم كآبة وحسرة •

ويميل هؤلاء دون ان يشعروا الى التمثل بالمصاب بالرهاب وهو الهلع المرضي ، الذي يجعلك تخاف من النزول الى الشارع او من عبور الطريق ، او الانعزال في مكان ضيق مغلق ، او لقاء الناس ، او الاشتراك في حفل مهما كان نوعه •

وفي بعض حالات الكلال المزمن تغيب الآراء غيابا كليا ، ويشرد الفكر بذهول وتبلد •

ويغرق هذا الشخص في بركة اللامبالاة الآسنة ويطلب الوحدة ، ويطلب العزلة ، وينزوي فلا يفعل شيئا ولا يريد ان يفعل شيئا •

تبدل الطباع

من جهة اخرى ، هناك حالات تختلف ، حالات حساسية مفرطة للالم • والالم المتمادي المسترسل قد يحدث تغييرا في طبع الانسان ، وفي شخصه ، وفي عاداته ايضا •

هو يشكو من كل شيء ، ويتذمر من كل شيء • هو

متطلب ، يطالب بالجائز وبالمحال ، فيثقل ، ويضايق ، حتى يبرم ويسأم من له به علائق .

هو لا يعير الناس أهمية تذكر ، ويحقد ويضطغن ، لأن سواه متمتع بصحة حسنة ، وحيوية غزيرة . وقد يجأر صارخا لأنه لا يجد من يفهمه .

فحالة القلق والتوتر صفة ملازمة للنهك العصبي .. توتر واضطراب دائمان ، حركة بلا غاية ، رغم نفاد طاقته، وخمود حيويته .. ويخاف المرء من مرض وشيك .. ويتنقل الخوف من مرض الى مرض .. ويخاف من موت وشيك، او عجز ، او جنون .

وفي حالات كثيرة يتحول التوتر القلقي الانفعالي الى عضوثان ، كالقلب مثلا (محدثا الوجيب) ، او الرئتين (محدثا الانبهار وانقطاع النفس) .

ويقع الخلل في الحواس الخاصة الرئيسية ـ ألم في المقلتين او كلال بعد دقائق من القراءة ، أو تتطاير الشرر منهما بعد تلك الدقائق .. وهذه المتغيرات يمكن ان تعتبر من الاعراض .

ولا يستبعد ان يشعر الشخص بالتخدر أو بضغط في الرأس ، وكأن الرأس معصوب بشدة وقوة . ويكون سبق

هذا ، شكوى من ألم في الظهر ، وفي الرجلين ، وبين الأضلع ، وفي القذال (ما بين الاذنين من مؤخر الرأس) .

وألم في القلب مألوف حدوثه ايضا ، يرافقه خفقة غير رتيبة ، ونبض متسارع ، ودوار ودوخة وزيغان .

وقد يلاحظ حدوث اضطرابات في محرك الاوعية . والتوهج المفاجىء ، وتصبب العرق ، وانتفاض الاوعية ، وهبوط الضغط الدموي يكشف عن ضعف شاب الاعصاب والاوعية الدموية .

والنهك العصبي المعوي اشاراته القيء العصبي . والتجشؤ ، والاضطراب المعدي ، والتشنج المعدي، وهبوط المعدة أو تمددها .

وفي النهك الجنسي يصيب اعضاء التناسل تهيج وألم. وتظهر ميول الى العنة والبرودة. ويهجس المريض، ويتوجس خيفة من استنزاف طاقته ان هو مارس العلاقة الجنسية .

وتزيد الاعصاب الضعيفة من النزوع نحو النورالجيا (الشعور بالآلام العصبية) ، والتهاب العصب ، وعرق النسا .

حقا ، حالة يرثى لها !

فهل في الطوق رأب ما انصدع ؟

مع ان طريقة العلاج الذاتي المبينة باسهاب ووضوح في هذا الكتاب ، لا تخرج عن كونها امينة ، وفعالة، وعملية، الا ان التشخيص الذاتي لا يسلم من اخطاء ، فقد يقع الانسان في الاحبولة ، ويكون تشخيصه وهما ، ويكون ما كونه من رأي عن حالته لا أساس له .

فمعظم الاشارات والاعراض التي يلاحظها أو يشعر بها تبين فقدانا للاداء الصحيح فقط ، ولا تبين ابدا حدوث مرض عضوي خطير. الا ان بعض هذه الملامح من الاشارات والاعراض قد تبين ان المرض قد وقع فعلا ، وهذا يحتم القيام بتقدير صحيح واع للاعراض التي برزت وتكررت .

ولا غنى في هذه الحالة عن الاستعانة بالطبيب للتأكد من وجود المرض العضوي او عدم وجوده .

على كل حال سأذكر الآن بضعة امثال ايضاحية لما يطرأ من عوامل وتغيرات ، قد يجد فيها المريض الجواب الصحيح لتساؤله .

والعصب متى ضعف (اصيب بالنهك) ، وظهرت الاعراض النفسية ، خاصة : الاجهاد العقلي ، وعقد الخوف والرهاب ، والشعور بالاضطهاد ، والنزوات الجامحة التي لا تقاوم ، والريبة المزمنة ، والشك والتوجس ــ وكلها خارجة

عن سلطة الارادة ــ وتسمى الحالة « سيكاستينيا » أي (العقل بلا قوة) • هذه الحالات تتفاقم متى كان المرض متقدما ، في الفصام ، والخبل الباكر في الظهور • اما ان يكون المرض واحدا من المرضين الذهانيين الاخيرين ــ الانفصام او الخبل ــ فقليل الاحتمال ، بيد ان الفحص الدقيق يجريه الاختصاصي يظهر حقيقة الحال ، ويفصل في امر الاعراض البارزة •

والمتألم الذي يشكو باستمرار وبصورة غالبة من النهك الفقاري ، (ضعف في الظهر ، وألم في مواضع منه) وتعب في الرجلين لا يزول ، قد يكون معانيا من حالة تعب عامة تستدعي قيامه بكشف صحي ، واخلاد للراحة ردحا من الوقت • غير ان هذا قد يكون ايضا مقدمة للهَزَاع الحركي ، أي العجز عن تنسيق الحركات ، وهو انحلال عضوي لأعصاب القحف والعمود الفقري •

ورب مصاب بالنهك العصبي يجد ان الكآبة هي العارض الاكثر بروزا ، او الوسواس المرضي ــ الخوف المتفاقم من المرض ، والبحث الدائب عن أعراضه، واعتبار كل شيء من الاعراض • وهذا خوف لا يمت الى الحقيقة بسبب ، لانه خوف غير واع •

وفي بعض الحالات لا يكتشف الا المتخصص المتمرس

الفرق بين النهـك والانقباض والوسواس المرضي وبـين الذهان ، ومعالجته أصعب كثيرا ناهيك عن شفائه .

ومتى لبس النهك العصبي لبوس القلق المزمن المقترن بالتهيج والغضب والتوتر العصبي ، فالمشكلة تتريث عندئذ، أو المعني والاختصاصي يتريثان ويترددان ... أهي حـالة قلق عابرة ، أم هي طور اولي مبكر مـن أطـوار الجحوظ الدرقي ، يسبق ظهور علاماته واعراضه وهي ، جحوظ مقلة العين وتضخم الرقبة ؟

والعكس صحيح ايضا ، وحتى الفحص الروتيني غير المكثف لحالات ذهان سابقة يمكننا من تشخيص حالة النهك العصبي في شكل من اشكاله المختلفة .

والمسلم به جدلا ان العلاج الجيد الفعـال يتوقف على التشخيص الجيد الفعال . ومتى شكا احـد مـن اعراض تحاكي اعراض النهك العصبي الى درجة كبيرة ـ واعراض النهك العصبي تشبه الـى حـد كبير اعراض امراض اكثر خطورة وخطرا ـ فلا مناص عند ذلك من اجراء التشخيص الدقيق قبل الشروع بأي علاج .

انواع النهك العصبي

يتضح ممـا تقدم ان النهك العصبي مـن انواع شتى

وضروب متنوعة . وقد درج المختصون والمرضى على حدّ سواء في السنين المنصرمة الاخيرة على تسمية الداء المعين ـ او فرع الداء ـ باسمه ، وكفوا عن استعمال كلمة توراشينيا . فهو كما تقدم متفرع ومتنوع .

ومن المفيد لك وللاخصائي الذي تستشير ان تقرر فيما بينك وبين نفسك أي فرع تعاني منه ، او على الاقل أي فرع تشك في معاناتك منه . بكلام آخر ، ان تقرر ما هي العوامل التي طرأت ، وما هو طابعها الغالب ، وهل العوارض التي تبرز بتكرار هي القلق ، والكآبة ، والشعور بالعقد ؟ أو هي الالم في العمود الفقري ، والظهر ، والضعف في مواقع معينة ، والتعب في الرجلين ، أو هي الخمول الاحشائي أو فرط النشاط المعدي ، وفرط النشاط الامعائي والكبدي والقلب ؟ او هي العجز الجنسي ، او العنة ؟ او البرود ؟

فأين انت منها ؟ وستقول ولا مراء انك من كل صنف تعاني ، وانك من كل نوع تلمس الاعراض .

ولكن بالتنبه الشديد ، والملاحظة القوية ، تتعلم كيف تميز تلك التي تبرز آثارها واعراضها اكثر من سواها .

بهذا التضييق ، بحصر الهدف في نطاق صغير ، في حيز محدود ، توفر الوقت على نفسك فلا تهدره على امور ثانوية ، وربما غير موضوعية .

وجدير بنا ان نفهم بوضوح لا ابهام فيه بأن المعالجة بالطبيعة لا تعالج الاعراض ، بل الشخص كوحدة كاملة غير مجزأة ، لأن المراد هو اقتلاع الشر من جذوره ، لا الاكتفاء باقتلاع ناب من أنيابه .

وإحاطة المختص بك إحاطة شاملة ، أي اطلاعه على كل صغيرة وكبيرة من حياتك ومن شؤون حياتك ، امر لازم لا يقبل بديلا ، ولا يقل أهمية عن معرفته بالاعراض والعلامات، ليقرر اذا كانت هذه الاعراض والعلامات جسدية أو نفسانية .

وتزداد معرفة وتفهما متى تبدت الاعراض الكبرى ، لانها عند ذلك تبين ما رد فعل المتعضي كله ـ الجسم والدماغ والعواطف والاحاسيس ـ للضغوط التي تسفر عنها الحياة اليومية ، ودرجة تفاعله مع هذه الحياة اليومية وضغوطها ، واستجابته ، وماهية هذه الاستجابة .

اسباب ضعف الاعصاب البدنية

من المدهش حقا ان لا نجد بين المصابين بضعف الاعصاب الا قلة يعنيها معرفةُ اسباب حالتهم المحزنة • اما الآخرون فهمهم مركز على اكتشاف الدواء السحري • وما ان يجدوه ويتعاطوه ولا ينالهم منه فائدة تذكر ، حتى ينكفئوا للبحث عن دواء سحري ثان بشوق أقرب الى التهافت •

اما الامر الذي لا ندحة عنه فهو معرفة الاسباب الآيلة للمرض في كل حالة فردية •

بيد ان الاسباب المحتملة لحالة نهك الاعصاب كثيرة متشعبة •

وراثة هزيلة

الوراثة لا تسلم من اللوم متى بحثنا عن الاسباب • فنهك الاعصاب البادىء في سن مبكرة ، قد يكون مردها الى استهتار الابوين بحياتهما، وتبديدهما لقوتهما وحيويتهما

مما اورث ابنهما ضعفا ورقة وهشاشة • ولكن ، حتى الابن الضعيف متى اعتني به عناية جيدة يزايله ضعفه ، وتفارقه هشاشته ، ويصبح قويا ، متينا ، سليما من كل نقص •

وأكبر دليل على ما تقدم الرجل الاقوى في جميع الدنيا ، انه « ساندو » ، كان في زمانه اقوى الرجال ، بينما كان وهو صغير ضعيفا خاثر النفس خائر القوة • ولم يتوقعوا ان يعيش لما كان ينتابه من اسقام وادواء • ولا مراء ان الطبيعة رغم العوائق ورغم ما يلم بالانسان من مصائب صحية تستجيب للتنشئة الصحيحة المثالية •

اخطاء غذائية

سواء المفرطة في توفرها ، أو المشحة المقترة ، هي من الاسباب الشائعة لضعف الاعصاب وهزالها •

فالتركيب الكيميائي للجسم يفسد شيئا فشيئا متى كان الغذاء اليومي في وجباته الثلاث خاليا من الفيتامينات ، أو قليل الفيتامينات ، ومتى كان ايضا لا يتلقى الكافي من الاملاح المعدنية والبروتينات •

في حالة كهذه تجوع الاعصاب ، ولا تضعف قوتها فحسب ، بل تصبح قابلة لكل اضطراب وخلل ، من التهاب

عصبي ، الى عرق النسا ، الى الآلام العصبية، الى اضمحلال وانحلال تدريجي •

والهوس الحديث في الاقبال على الاطعمة التي يوسعونها تجديدا وتجميلا ، ويضيفون اليها من النكهة المستحبة الشيء الكثير ، هو من الاسباب الاساسية لضعف الاعصاب •

وفي بعض الحالات يكون التسمم اللاحق بالاعصاب اكثر من الجوع المستحوذ عليها • وهذا سببه الطعام المسلوب الخير والخواص •

فمع هذه الاطعمة الشهية يتسرب الى أجهزة الجسم سموم شتى من الاحماض، كحامض اليوريك، والاكسانيك، والباتيريك ، والاسيتيك • واسماؤها المترجمة بالتناوب هي الحامض البولي ، وحامض الاكساليك ، والحامض الزبدي، والحامض اللبني • وقد تتكون وتترسب لتسبب تهيجا عصبيا يضاعف من نشاطها غير الطبيعي • وسنعود الى موضوع الغذاء في بحث تال •

العمل والقلق

العمل والقلق يحدثان ضغطا شديدا على الاعصاب • وما تعانيه الاعصاب يوميا من استنزاف واستهلاك بسبب

العمل ومتاعبه وهمومه ، يخلف وراءه آثـارا سيئة لا تزول كلها ، ولا تتخلص منها الاعضاء تخلصا تاما .

ومتى اجهد الانسان نفسه اجهادا غير طبيعي استنفد الطاقة ، وجعل اعصابه تستنفد منها ايضا الشيء الكثير .

حتى اللعب متى أفرط فيه المرء أضناه واضنى اعصابه . اذن الافراط مهما كان نوعه يؤثر فـي الاعصاب ، ويتعبها ، ويعيق عملية استرداد العافية التي تنجح الاعصاب فيها عادة دون عناء ومشقة متى كان الاعتدال غالبا .

شاب عمله اليدوي كثير ومتعب ، يتجول على دراجته ويبيع . وعند المساء يقطع مسافات كبيرة على ظهر دراجته هذه ، وكذلك في العطلة الاسبوعية . رغبة في تسجيل رقم قياسي بعدد الاميال التي يقطعها في فترة معينة من الزمن .

وأصابه مع الوقت تعب وارهـاق مضنيان ، فتهـالك وتهافت، ولزم البيت ، واعتكف . وكانت الاصابة خطيرة في اعصابه لم يشف منها الا بعد اشهر . لقـد تعبت اعصابه ، لانه لم يفكر بها او يريحها . وكان الانهيار الذي قلما يسلم أو يشفى منه انسان الا بأعجوبة ، ولكنها الاعجوبة التـي تكلف غاليا ، بالصحة والقوة ، وبالمال الكثير الـذي يخسره وينفقه في ايام مرضه على امور عيشه .

اوقات معينة في الحياة

كانقطاع الحيض وتوقف الطمث عند المرأة ، وزوال الرغبة والشهوة عند الرجل .. والميل للانحطاط متى بلغ الانسان من العمر عتيا . هذه الاوقات الفاصلة في عمر الانسان تلقي عليه ضغطا شديدا .. ضغطا يؤثر في المتعضي كله .. والضغط هذا الناجم عن الافراط ، وعن الارهاق ، وعن هذه الاوقات الفاصلة ، هو سبب الانهيار ، ان ترك وشأنه ، ولم يعمل على تدارك نتائجه .

الالم المتمادي

كما هي الحال مع الانسان المصاب بالتهاب المفاصل . هذا الالم الذي لا يسكن يصيب الاعصاب بالتعب ، ويمثل عبئا ثقيلا عليها . والحر الشديد او البرد القارس يسلبان طاقة الاعصاب ، كما تسلبها الضجة والاصوات المزعجة التي تمزق الفضاء ، لأنها تمزق الاعصاب في آن واحد .

الامراض الحادة

هي ايضا تضعف الاعصاب ، بنوع خاص متى عولجت بالعقاقير الكابتة والمسكنة .

عادات يذمّ عليها

عادة الاعتماد على الاقراص المنعشة في النهار ،

والاقراص المنيمة في الليل ، هـي عادة محملة بالكوارث ، فالاقراص المستحثـة للطـاقة لا تضيف طـاقة جديدة الى الجسم ، بل تستمد الطاقة من بنك الطاقة في الجهاز .

وتحويل الليل الى نهار ، وقضاء الساعات في عمل أو لهو ، والاكتفاء ببضع ساعات نوم ، كل هذه الامور تسبب الشعور بالتعب والاعياء . والنـوم الطبيعي دون الاستعانة بعقار او مخدر هو المعيد الطبيعي للطـاقة المفقودة . امـا الحبوب فهي مخدر ، والمخدر يضر بالاعصاب ابلغ ضرر .

ومن المسلم بـه ان الانزواء المتواصل فـي المنـزل ، والحرمان مـن الهواء النقـي ، والرؤية الجميلة ، والتمرين تحت الشمس وفي الهواء الطلق ، والتنفس الصحي الضحل، كل هذه الامور تخفض مـن درجـة الأكسدة فـي الـدم والانسجة .

ويسبب قضاء الساعات فـي غرفـة فاسدة الهواء ، والنوم في حجرة مغلقة النوافذ والابواب ، اعياء لا يقل عن الاعياء الذي يسببه عمل بدني متواصل .

فالعقل الناشط اليقظ يستهلـك مقـدارا كبيرا مـن الاكسجين . ومتى حرم منه ، واصيب الدماغ بفقر الدم ، يصبح التركيز الذهني مستحيلا .

ومن العادات المبددة للطاقة ايضـا ، عـادة التدخين ،

والاقراص المنيمة في الليل ، هـي عادة محملة بالكوارث ، فالاقراص المستحثـة للطـاقة لا تضيف طـاقة جديدة الى الجسم ، بل تستمد الطاقة من بنك الطاقة في الجهاز .

وتحويل الليل الى نهار ، وقضاء الساعات في عمل أو لهو ، والاكتفاء ببضع ساعات نوم ، كل هذه الامور تسبب الشعور بالتعب والاعياء . والنـوم الطبيعي دون الاستعانة بعقار او مخدر هو المعيد الطبيعي للطـاقة المفقودة . امـا الحبوب فهي مخدر ، والمخدر يضر بالاعصاب ابلغ ضرر .

ومن المسلم بـه ان الانزواء المتواصل فـي المنـزل ، والحرمان مـن الهواء النقـي ، والرؤية الجميلة ، والتمرين تحت الشمس وفي الهواء الطلق ، والتنفس الصحي الضحل، كل هذه الامور تخفض مـن درجـة الأكسدة فـي الـدم والانسجة .

ويسبب قضاء الساعات فـي غرفـة فاسدة الهواء ، والنوم في حجرة مغلقة النوافذ والابواب ، اعياء لا يقل عن الاعياء الذي يسببه عمل بدني متواصل .

فالعقل الناشط اليقظ يستهلـك مقـدارا كبيرا مـن الاكسجين . ومتى حرم منه ، واصيب الدماغ بفقر الدم ، يصبح التركيز الذهني مستحيلا .

ومن العادات المبددة للطاقة ايضـا ، عـادة التدخين ،

وعادة تناول المشروبات الروحية • فالتبغ يحدث التسمم النيكوتيني ، وتدخين السجائر يعتقد عن حق بأنه يسبب السرطان ، وقد تبين بالاحصاء ان النسبة الكبرى من المصابين بسرطان الرئة هم من المدخنين • والمشروبات الروحية تبدو في أول الامر منعشة ومنشطة ، ولكن تأثيرها في النهاية يشبه تأثير المخدرات •

والممارسة الجنسية الشرعية التي يشترك فيها زوجان محبان ، ويكون الاعتدال غالبا عليها ، تورث الرضا وتزيد من الحيوية ، لما يرافقها من محبة وهناء واتفاق وتجانس • بيد ان الاسراف فيها ، وممارستها بتهور يستنزف الطاقة العصبية ، ويتسبب عن العنة في الرجل والبرودة الجنسية عند المرأة ، بل والاشمئزاز من العلاقة كلها •

وهناك سبب من أسباب التعب والاعياء مشكوك فيه الى حد ما ، ولكنه في رأينا سبب حقيقي • انه الوضعية الغير السوية سواء في الجلوس ، او الوقوف ، او المشي •

فالحياة الحديثة في المكاتب والمصانع تجعلك تقف أو تجلس بطريقة تقهر جسمك وتتعب اعصابك •• الجلوس ساعات ، أو الوقوف ساعات ، والعمل في وضع غير طبيعي للجسم ساعات يحدث ضغطا على الاعصاب ، كما يحدث

ضغطا مماثلا على العضلات . فالوقفة المنتصبة متى طالت تتسبب عن هبوط وتدل في الاعضاء ، وتتسبب عن الدوالي وتتسبب عن جلطة في الاوعية الدموية السفلى .

فالوضع الخاطىء اذا استمر يفضي الى الاصابة بعاهة في البنية ، كالحدب ، والزّور (الميلان الجانبي) ، والبَزَخ (إنحناء العمود الفقري الى الامام) ، والتيبس في القفص الصدري ، والتضغط الضلعي ، والانحدار الحوضي المائل .

وهذه التشوهات في الهيكل العظمي تؤثر تأثيرا سيئا في التوزيع الكامل للطاقة العصبية سواء للمعدة، أو الرئتين، أو القلب ، أو الامعاء . ومتى قل هذا التوزيع العصبي ، أو عاقه عائق ، فان هذه الاعضاء تصاب بالضعف ، وتطلق الاسماء على هذا الضعف ، فيقال : سوء الهضم العصبي ، أو التهاب غشاء القولون المخاطي ، او البول التناسلي ، او ضعف القلب ، او ضعف الرئة .

وكل واحدة من هذه تضاعف من شعور الضعف العام الجسدي والذهني .

وفي وسع الاخصائي في العظام المعالج بالطبيعة ان يجري التصحيح المطلوب واللازم ، ويعلم المريض على التمارين التصحيحية ليمارسها في البيت .

ويسبب الخلل الغددي الدرقي ، او الكظري ، او

النخامي، او التناسلي، المتميز بالافراز الداخلي ، نهكا واعياء وهذه الغـدد تنتـج الهرمونات المنشطـة لمعظم العمليات العضوية في الجسم • والحيوان متى واجـه عدوا مفترسا يجب عليه إما ان يقاتل أو يهـرب ، هذا هـو قانون البقاء ، والبقاء للأصلح •

ففي هذه الحالة الحرجة الطارئة ، ترسل الغدد الصماء الى الدم وعلـى الفـور مواد تعير العضلات عزما إضافيا ، وسرعة في الحركة • ولكن اذا حدث هذا الطارىء وتكرر حدوثه ، فسيحين الوقت الذي تعجز فيه غدد الطاقة عن توفير المواد المنشطة للطاقة • ومتى قل الانتاج لا يستطيع المتعضي ان يكافح ويتغلب على المشكلات •

ولكن بالتحرر من الضغط المرهق ، مع الغذاء الكامل الصحي ، تستعيد الغدد كفاءتها وقدرتها ، وتستأنف عملية انتاج الطاقة نشاطها المعتاد •

لسنين طويلـة خلت علـم الطب تلاميذه بأن النهـك العصبي سببه الى حد كبير امتصاص السموم من مكان ما في الجسم ، مـن الاسنان مثلا ، أو اللثة ، او اللوزتين ، او الانف ، او الحنجرة ، او الجهـاز المعوي ، او المـرارة ، او الزائدة الدودية • وخيم جو مـن النشوة الاستئصالية على

رؤوس الجراحين ، فلم يتركوا عضوا لم يفكروا في استئصاله ، بما فيه الرحم والمبيضان .

وتبع ذلك نتائج سيئة كل السوء ، ونتج عن هذه الاستئصالات مآس وفاجعات ، مما اضطر المتشيعين لهذه البدع ان يكبحوا من جماح فتنتهم ، وان يضعوا حدا لطفرتهم المجنونة . ورغم الاحجام الذي ظهرت بوادره، فما زال الاجراء منبعا وبصورة كبيرة متسعة .

اما العلاج الاساسي الموطد الاركان ، المنعزل عن كل المضاعفات التي تقتل ، وان لم تقتل تصيب المريض بالعاهات والعلل المزمنة ، فهو تنقية الدم.. تنقية مجرى الدم ، وهذا وحده يزيل بؤرات المرض .

اختلال النسق والنظام

اختلال النسق مسؤول الى حد كبير عن حالات النهك العصبي ، أو عن مقدار عظيم منها . فالقلب البشري على سبيل المثال يتقبض آلاف المرات في اليوم الواحد . فلماذا تقاسي عضلات القلب من الاعياء والتعب اللذين لا يسلم منهما الانسان في حياته اليومية ؟ السبب يعود الى ان القلب يعمل عمله كله بنسق واحد وترخيم واحد . ففينة عمل تعقبها فينة راحة واسترخاء .

ولكن لأقل خلل ينجم عن صدمة من خوف أو فزع ، او نتيجة جهد كبير ، يضطرب هذا التناسق ، ليعقبه شعور بالعناء والاعياء .

النسق مقتصد عظيم للطاقة ، وقل ذلك ايضا عن التنظيم للعادة ــ سواء عادة الطعام ، او عادة النوم ، او عادة الحذف للمبتذلات ، او عادة بذل الجهود البدنية .

وقد ادعت المراجع الطبية بأن التعب المزمن سببه القَذَر ، والفضلات المتجمعة في الانسجة الطرية الرابطة .

ومتى لم يتم تنقية هذه الانسجة العضلية وسائر الانسجة الطرية من قبل دورة دموية ناشطة ، فان المتجمعات هذه تبدأ في التيبس والتصلب . وهذا يسبب تيبسا ايضا وتصلبا للانسان ، وتحصر حركته في نطاق ضيق ، وتعرضه لحالات من الروماتزم والتهاب المفاصل ، واللمباغو (الالم في اسفل الظهر) ، وسوى ذلك ، مما يعيق عن الحركة ، لأن الحركة تؤلم .

وقد حاول طبيبان ذائعا الصيت ، احدهما روسي والآخر سويسري معالجه هذه الحالة بالحقن .

في البدء جربا مستخلصا غدديا ، وجربا ازدراع الغدد الدرقية والكظرية المنتزعة من القردة .

وآخر تجربة قام بها الطبيب السويسري هي استعمال الخلايا الجديدة المنتزعة مباشرة من أجنة البقر الحية أو الغنم ، باداة صنعها خصيصا للعملية ، وحقنها في جسم المريض .

واشتهر الامر ، وطبق الخبر الخافقين .. قالوا ان الشيخ المسن سينقلب فتى يافعا .. اذا سيعود الشيخ الى صباه .. كل شيخ !

غير ان النتائج كانت مثبطة للهمم ، محبطة للآمال المعقودة .

وأتى بعدهما من أوجد طريقة فعالة لاحياء ما يموت من الاعصاب . وكان اكتشافه جديرا بالثناء والتقريظ .

وسنرى بعد قليل ان للنهك العصبي اسبابا عناصرها ذهنية وعاطفية . بيد ان هذه العوامل النفسانية لا تعتبر السبب الاساسي ، الا في ثلث المرض على وجه التقريب . اما الثلثان الباقيان فأسبابهما الاساسية بدنية جسمانية .

مصادر الطاقة الطبيعية

حيث ان الطاقة هي أهم ما يحتاج اليه المصاب بالنهك العصبي ، فمن المستحسن ان نعرف ما هي الطاقة ، ومن أين مصادرها ، والقوة المبذولة للتغلب على المقاومة .

انها قوة تتمثل على اصعدة ومستويات عدة ــ جسمية، وذهنيــة ، واخلاقية ، وعــاطفية ، واجتمــاعية ، وروحية • والطاقة النووية هي آخر كلمة لاشتقاق القوة ؛ ولكنها تعنينا هنا من حيث طاقتها التدميرية وما تخلفه مــن حالات القلق والرعب •

اما الطاقة البشرية فمشتقة مــن مصادر شتــى • بدءا بالبيضة المخصبة ، التي تغذيهما فتجود ــ كما يجود الزنبرك الملتف متى انفتح بمقدار مذهل من الطاقة تمكن الطفل مــن النمو ــ نطفة •• جبلة أولى تترعرع •

الانطلاقة الاولى ينقدح زندها ، ويتبعها طاقة تنتشر ، وتتزايد ذاتيا •• والطفل ينمو ويكبر •• والطفل ينتقل من طور الطفولة الى طور الحداثة ، والمراهقة ، والبلوغ •

بعد قراءة قوائم الاسباب البدنية والعاطفية المؤدية الى فقد الطاقة ، يشعر المــرء بالدفء القلبي ، وبالجذل متى قرأ عن مصادر الطاقة الطبيعية •

الطاقة الموروثة

هذه شيء معطى !

وما يليق بالانسان تجاهها الا التمسك بالعادات الحسنة في حياته لتبقى المورثة قوية ، وليستفيد من قوتها •• وليجيد

كل نقطة ضعف ، بما يوليه من اهتمام لأساليب بناء الطاقة ، واضعا نصب عينيه تمرير الجينة الطيبة الى الجيل التالي .

تغذية الطاقة

يعتقد البعض اننا لا نحصل على الطاقة من الغذاء . هذا مبدأ المذهب الحيوي ، وفكرته ، ويقينه .

المذهب الحيوي يزعم ان كينونة اسمها « قوة الحياة » أسبغ عليها الذكاء الفطري ، وانيطت بها مهمة تزويدنا بالطاقة التي تحوجنا .

ولكن المذهب المؤمن بالآلة ، بالمادة ، من ناحية اخرى، يدعي بأن الجسم يمكن مقارنته بالآلة . والطعام كوقود السيارة يوفر الحرارة والطاقة .

مؤيدو النظريتين يتناولون طعامهم في حينه ولا يتخلفون عن وجبة . ولكن فيما يتعلق بالحياة الصحية ، وسواء كان الطعام موفرا للطاقة ، او متيحا للجسم ان يكون « محول الطاقة » من اللامتناهي واللامحدود، فلا غنى لنا عن اجراء دراسة للغذاء .

واذا ما امتنع عنا الطعام لسبب من الاسباب القهرية او الاختيارية ، تبدأ الطاقة في الانحسار ، وتبدأ المقدرة على العمل في التراجع ، ومتى ضورنا الجوع ينشب التدهور

الصحي مخالبة فينا ، وينيخ بكلكله على اعصابنا ـ من ذبول في البدن ولون اصفر ، الى حبيبات وبثور، الى ضمور حاد متزايد .. الا ان الحالة المتدهورة تزول بسرعة نسبية متى استأنفنا تناول الطعام .

حتى لو توفر الطعام الكثير تصاب الاعصاب بالفساد والضعف متى كان الغذاء غير مستوف شروط الصحة ، أي اذا نقصته المواد والعناصر اللازمة كغذاء للاعصاب .

إنها العوامل التي تصون الاعصاب وتحفظها . وسنعالجها في بحث لاحق .

الهواء النقي

دماغ الانسان ، وهو مركز الجهاز العصبي ، يستهلك كمية عظيمة من الاكسجين . كما ان الاكسجين يستهلك الى درجة كبيرة في عملية حرق الطعام . ولكن في هذه الايام التي قل فيها الهواء النقي ، وتلوث بدخان المصانع، وبسموم المحركات والسيارات . وبالتالي متى تجرد من طاقته على تزويد الحياة بما يلزمها منه ، فان ضعيف الاعصاب يكون مضطرا الى بذل المزيد من الجهد للحصول على الهواء النقي، الهواء الذي يبقي على الحياة . فالاعصاب لا تواصل بناء نفسها بقوة وكفاءة الا متى كان الدم مؤكسجا جيدا وموزعا على كل مكان من الجسم .

أشعة الشمس

النبات يستمد معظم طاقته من الشمس ، وهي ، أي الشمس ، توفر مادة غذائية ذات شأن ـ الكلوروفيل ـ مادة تغذي النبات الاخضر بالكاربوهايدريت • ولا يستطيع الانسان تحقيق هذا من أشعة الشمس مباشرة، ولكنه يستطيع ان ينمو ويزدهر بواسطة الكاربوهايدريت « طعام أشعة الشمس » ، في الحبوب غير المسوسة بيد المصنع والنازع للخصائص •

والى جانب هذا الغذاء المستمد من نور الشمس ، فان اشعة الشمس تساعد على تكوين الفيتامين (د) في جسم الانسان • فساعة كل يوم تحت أشعة الشمس وأنت عار توفر ما معدله الف وحدة •

والشمس تقي من الكساح ، وتساعد على استيعاب الكلسيوم وامتصاصه •

وأشعة الشمس تغلب الجراح على أمره ، فتسبقه الى شفاء الخراجات الدرنية • هذا ما جاهر به الدكتور روليز في مؤتمر عالمي للدرن وعلاج الدرن •

الماء

في مراكز التمرينات الرياضية يستعملون الدوش

الحار والبارد ليس فقط لإزالة ما علق بأجسامهم من عرق وروائح بعد التمرين ، بل ايضا ليكتسبوا الشعور بتجدد النشاط والحيوية • فالجلد ، والقلب ، والدورة الدموية ، وجميع الشبكة العصبية تشترك بهذا الشعور من الراحة لما تستعيده من نشاط وحيوية •

الماء لا يضيف الطاقة بصورة مباشرة الى الجهاز ، ولكنه يعيد الحركة النشطة لتلك الطاقات التي تساهم في تسريع الدورة الدموية ، وإزالة الأوساخ التي تسد مسام الجلد •

وكثير من أساليب العلاج بالماء تستطيع تطبيقها في المنزل • وهذه الاساليب تعيد الى الأعصاب النسق والنظام•

التمرين والتدليك الذاتي

الشخص المتعب ينكص على عقبيه متى عرض عليه أحد القيام بالتمرين • وقد يجيب صاحبه بقوله : « ألا يضيف التمرين تعبا الى تعبنا ؟ إني أحوج ما يكون الى الراحة والاستجمام » •

هنا سمح هذا الشخص لنفسه ان ينثني عن رأي أو فكرة لعله كان سينفذها لولا عقدة الخوف أو عقدة التعب • فالتمرين مثله مثل الحمام أو الدوش يجعل الدم يجري قويا

متدفقا في عروقه ، ويقوي النفس ، فتستنشق بعمق ، ويساعد على إفراز المنبوذات ، ومتى قمت بالتمرين على فترات منظمة وباقبال ورغبة فأنت تكون قد أعرت الجهاز كافة تلك الحيوية المستحبة وذلك النشاط واليقظة والانتعاش .

والتمرين في الخلاء هو أفضل ما تستطيع فعله ، كقطع المسافات ماشيا ، والقيام بالسباحة في البرك أو البحر ، والتأمل في الطيور والعصافير ، كل هذا يدخل الى قلبك المسرة والجذل والطمأنينة . وهو بالتالي بمثابة نفخ الحياة في جهاز عصبي يرزح تحت أعباء العياء والإعياء .

إن التدليك الذاتي ، أي المساج الذاتي ، هو في الحقيقة نوع خاص من أنواع التمرين تقوم أثناءه بضغط الجسم بيديك ، وفركه ، واعتصاره ، فتثير فيه الدم وتنشط الدورة الدموية .

والتدليك ايضا يساعدك في التغلب على آفة الإمساك، وكذلك على خمول الأطراف السفلى ، والإمساك هذا والخمول ما هما إلا من أعراض النهك العصبي .

الوضع الجسمي

المصاب بالنهك العصبي هو ذلك الشخص الضاوي

الصدر ، المقوس الكتفين ، ذو الوقفة والجلسة والمشية غير السوية في الاوضاع الثلاثة • وثمة بضعة أمور يمكن بها إزالة ذلك الشعور بالضغط النفسي والكآبة الذي يختلج صدر جميع من يعانون من ضعف الاعصاب• وليس هناك ما يفضل الاحتفاظ بوصع جسدي جيد ملائم لا يلفت النظر باعوجاجه وانحنائه •

الوضع غير السوي للجسم يسبب تهدلا في المعدة والامعاء ، كما يسبب لصاحبه ألما في الظهر ، وإمساكا ، وعسر هضم • والى جانب ذلك فهو يشعر المرء بالنقص ، ومع مرور الايام يصبح خاضعا لمركب النقص •

تخيل نفسك واقفا بقامة منتصبه وكأنها تقول « أستطيع أن أحمل المسؤولية » ، وسترى ما يحدثه هذا التصميم من تبدل في شعورك وإحساسك • سترى كم يورثك هذا الموقف من ثقة بالنفس ومن اعتزاز ، والثقة والاعتزاز بشيران بكل خير •

الاسترخاء والترفيه والراحة

بعض المصابين بالنهك العصبي ، يظهرون التواني والبطء وقلة النشاط ، والاسترخاء (ولكنه استرخاء يتميز « بالتراخي ») • حتى هؤلاء يستطيعون ان يستفيدوا من

التمرين على الاسترخاء الخليق باسمه ، المتمشي مع المعنى الذي نفهمه منه ونريده له • والذي يستفيد اكبر فائدة من الاسترخاء ، هـو المتمادي فـي قلقـه ، الموغل فـي فيافي اضطرابه، الذي لا سبيل الى السيطرة عليه وعلى استرساله•

إن الاسترخاء الحق هو الذي يريح الجسم والدماغ ، ويساعد على بناء احتياطي كبير من الطاقة • ويصبح التوتر والتكدر والتسخط وانفجـار مرجـل الغضب أشيـاء من الماضي ، ويزول الأرق ، وتطمئن النفس، ويروق العيش ••• يتحقق كل هذا متى طبقت قواعد الاسترخاء جيـدا وبنظام حسن •

والاستجمام مرمـم اعصاب ثـان • ففي الترفيه ترتفع الاعباء • لا بأس عليك من الالعاب والرياضة اذا تكيفت مع حالتك الصحية والبدنية ، ومع سنك • الالعاب تساعد على تجديد الرغبة فـي الحياة والحماسة للحيـاة ، وتساعد هذا المتألم الممتلىء قلبـه بالتعاسة والتشاؤم ، تساعده بدنيـا ، تعيد الى بدنه النسق وقوة الاحتمال •

وما اكثر المتردّين تحت وطأة الهم والكآبة الذين قضوا مـن العـلاج الحرفي وطرا في التخلص مـن هـذا العنت الشديد • والعلاج الحرفي معنـاه الأخذ بعمـل يلهيـك ، كالنجارة ، وصنـع السجادة ، والرسم ، والتصوير •• كثير من الناس نشلتهم هذه الوسيلة من أغوار قنوطهم •

هذا المعوض والمرمم الاكبر الـــذي قدمته الطبيعة . واكثر المستضعفين يشعرون بأنهم لـــو استطاعوا ان يناموا ليلة واحدة مـــلء جفونهم لزالت أوصابهم وغبّت آلامهم . والنوم له مطالب . ولكي تلبي هذه المطالب ، يتوجب عليك ان تكتشف الموانع والحواجز ، لتسعى الى القضاء عليها أو تجنبها ، وعليك ان تتعلم كيف توطـــن النفس علـــى قضاء وطرها من النوم ليلة بكاملها . واول خطوة تخطوها في هذا السبيل هي تبديد هواجسك ، فلا تتوجس خيفة مـــن الارق كلما رقدت في الفراش .

واعلم ان بضع ساعات من النوم العميق يريح أعصابك ويساهم في انعاشها وتجديدها . واعلم ايضا ان هذه البضع الساعات تتيح لجسمك وجميع اعضائه الفرصة لتهدأ وتكف عن العمل ، وتتوقف عـــن احراق الطـــاقة . ويجب أن تتقن امرا عظيم الاهمية ــ ان تروض نفسك على إقصاء الافكار التي تدور على نفسها في دوامة، لا تشغل عقلك بهذه الافكار وانت تحاول ان تنام ، وليكن آخر النهار الحد الفاصل بين العمل والراحة ، وبين المشاغل والاستجمام .

مما تقدم يتضح انه لتجديد الاعصاب في الجهاز كله ، وفي الجسم كله ، يترتب عليك ان تستعيض عن العادات غير

السوية بعادات حسنة جيدة ـ بعادات تغذية حسنة جيدة ، بعادات تمرين حسنة جيدة ، بعادات تعريض جسمك للشمس ولأشعة الشمس حسنة جيدة ، بعادات الوقوف والجلوس والمشي الحسنة الجيدة ، بعادات الاسترخاء الحسنة الجيدة، بعادات النوم الحسنة الجيدة • وقد يستغرق اكتساب العادات الحسنة الجيدة وقتا طويلا ، فالتبديل والتغيير صعبان ، بيد ان الارادة تقوى كلما فكر الشخص بالفائدة الجمة التي يقتطف ثمارها بالعادات الحسنة الجيدة !

عقاقير الاعصاب الخطرة

المعاني من اعصاب ضعيفة يقع بسهولة في حبالة الدواء السحري الذي يجدد حيويته ـ دائما الدواء السحري ، أو الترياق الشافي • ويشهد على هذا الاستهلاك العظيم للاقراص المنشطة التي تحمل معها الطاقة والعنفوان • وللاقراص المنومة التي ترجع الهدوء والطمأنينة للنفوس •

والمآخذ على العقاقير ، او محاربتها ومقاومتها هو ما يعرف عنها من إحداث ردود فعل سيئة لا يعلم أحد ما تؤول اليه في النهاية ـ فالعظم يتعرض بسببها لمرض أو لأكثر ، كما يتعرض للمرض مخ العظم ، والطفح قد يكسو الجلد ، والكبد قد يصاب باضرار بالغة • وهذه العقاقير يمكنها ان

تكبت بعض الاعراض الطفيفة مهملة بذلك مرضا يسهل شفاؤه متى عولج في وقت باكر ، ومرحلة اولية .

وهذه العقاقير تزيد من تأثير الكحول في الانسان . فيقع في ورطات ومآزق وأخطار لا تحمد عقباها .

العقاقير من هذا النوع تخفي في مفعولها التأثيرات السلبية المؤذية للغذاء الناقص ، أو لسواه من العادات المضرة بالصحة ، وتعير المرء شعورا مزيفا بالراحة والانتعاش . بيد ان هذا الشعور سرعان ما يتلاشى ، فيهرع هذا الشخص الى ابتلاع المزيد من الاقراص التي تجرده من الفيتامينات . والتي قد تقضي عليه ان هو أخذ اكثر مما يتحمله قلبه .

ومشتقات حامض البربيتوريت الذي تصنع منه الاقراص المسكنة والمنومة وغيرها ترسب بقاياها في الأجهزة الداخلية من الجسم ، لتتفاعل بعد تجمعها ، ويسفر هذا التجمع عن أضرار بالغة .

عادة تناول العقاقير تحيل من ضحاياها مجموعات معتمدة عليها مرتبطة بها ، ممتزجة معها امتزاج الماء بالراح، بدلا من اتباع نهج صحيح مستقيم في درب الحياة ، وبدلا من اتخاذ العبرة من الغير يوغل في عادته ويغالي في ابتلاع الاقراص . ولو اهتدى هذا المقبل على السموم ونظم حياته وراضها على العادات الحسنة لزايله وصبه ، وبارحته علته ،

واستعاد قوة الاعصاب وقـوة العضلات • ومـع القوتين هاتين يستعيد القدرة على السيطرة ، فلا يفلت الزمـام مـن يديه •

ومتى اعتنق الضحية مذهب المعالجة الطبيعية ، وأخذ بأسبابها ، وتوسل بوسائلها للتخلص مـن روأسب السموم المختزنة في قرارته يدهش أعظم الدهش لمـا يشاهده مـن اختلاف في الطرق والاساليب والأدوية • وتتضاعف دهشته متى رأى صورا واضحة معبرة لمدمني العقـافير ، لوجوههم المحتقنة ، لعيونهم الشاردة فـي بريق باهت ، ولون باهت • فالعينان تشيان بالمدمن وتهتكان سره • العينان تدلان علـى وجود الخزين المترسب •

الا ان هذه الاشارات والعلامات والملامح لا تلبث ان تختفي تلقائيا مـع مرور الايـام ، وبعد التوقف عـن أخذ الاقراص ، وبعد الخضوع لعملية الغسل والتنظيف والتنقية، هو واعضاء جسمه ، وأنسجة جسمه •

وقبل ان يأخذ المصاب بنهـك الاعصاب أي عقـار ، يجب ان يتأكد من ان القرص المعطى له يخلو من السموم ، ومن الكابتات الوقتية • يجب ان يتأكد من انها لن تترسب، من انها ليست ذات مفعول قوي جدا كالبنزدرين مثلا • وهو العقار المعروف ايضا باسم الامفيتامين • ومن شأنه ان يقفز

بالنفس انتعاشا الى السماء ، ثم يهبط بها انحطاطا الى اسفل درك .

هذا العقار لا يضيف الى المريض ذرة من طاقة جديدة، بل يستمد من القليل الباقي من طاقته المبددة . وهذا اشبه بضرب حصان أضناه التعب بالسياط ، حتى يلتهب ظهره .

واقراص النوم تنيمك ، ولكنه نوم الشداه ، ونوم الشداه لا ينعش ويجدد . فالاقراص تضرب الاعصاب فتشدهها ولكنها لا تقيل عثرتها ، بل تضاعف من وعكتها وعلتها .

الحقن

الصلة متوشجة بين وظيفة الاعصاب والفيتامين (ب) . ودأب الاطباء على اعطاء حقن هذا الفيتامين وغرسها في أوعية الدم . وحجتهم في ذلك ان الفيتامين (ب) يذهب مفعوله في الامعاء متى اعطي كجرعة .

إلا ان الامعاء الصحيحة السليمة لا تدمر الفيتامين (ب) ، هي في الواقع تنتج الفيتامين (ب) . والمطلوب ليس حقن الفيتامين هذا في الدم مباشرة ، المطلوب هو تنظيف الامعاء وتنقيتها من الأخلاط .

العقاقير القديمة كالكينا والستركنين ، والعقاقير

الحديثة ، « العقاقير العجائبية » كالكورتيزون ، توصف كعلاج للذي يعاني من تعب وإعياء . ومع ذلك فلجميعها الجانب السمي . وتأثيرات السموم تبرز دائما متى اكثر المرء من تناولها وتعاطيها ، ومن هذه التأثيرات ما يحدث الموت .

والعقاقير المشتقة أو المستمدة من الهرمونات ، التي تحتوي على الهرمون نفسه ، كالادرينالين (الكظرين) ، والثيوروويد ، (هرمون الدرق) ، وهرمون الغدة النخامية ينصح بها الاطباء ، ويحبذون أخذها ، ولا شك في ان لها تأثيرات منعشة منشطة . والمعلوم ان الادرينالين من القوة بحيث تستطيع العثور على نقطة منه بين مليون نقطة من ماء. بيد ان القانون الذي اثبت ان النشاط المفتعل يعقبه دائما شعور بالوهن ينطبق على هذا الوضع كل الانطباق .

فالنشاط الزائد الذي تستحدثه هذه العقاقير وقتيا ، يدفع الانسان ثمنه متى زالت تأثيراته . انه المفضي في نهاية المطاف الى افلاس الاعصاب .

اما العلاج المثالي فهو يختلف كل الاختلاف ، هو البديل الفعال عن العقاقير ، هو لا ينعش الانعاش المفتعل ، بل ينسق وينظم بين الاعضاء .. هو يدوزن الانسجة .. هو يشيد ويبني ..

يوهن من طاقته • ثم ، ان المصاب بنهك الاعصاب يحتاج الى تعليمات محددة واضحة لا لبس فيها ، لانه متعب كليل ، ويعجز عن وضع التفاصيل •

واحيانا ينصح بأخذ الفيتامين (ب) ، وكأن الفيتامين الواحد يعوضه عن النهك بحيوية كاملة لا نظير لها •

بالطبع لا بد لضعيف الاعصاب ان يفعل شيئا بخصوص الغذاء والتغذية ، لكي يضمن للجهاز كله تغذية شاملة كافية •

وهذا الامر ضربة لازب للابلال التام •

والكلام عن الغذاء والتغذية ، يجعلنا نقول ان نهك الاعصاب سببه إما جوعها وإما تكاثر السم فيها • فاذا كان الغذاء غير موزون لخلوه من البروتين (اللحم ، والسمك ، والجبنة ، والبيض ، والعدس ، وغير ذلك) ، فان خلايا الاعصاب تحرم من الحامض الأميني الضروري لاعادة بناء البنية العصبية •

والاعصاب يعوزها الدهن الذي يساعد على عزلها جزئيا ، ولهذا يجب ان يحوي الغذاء كمية من الدهن الجيد (الزبدة ، والكريمة ، والبيض ، والزيت) •

– ومتى كان المريض يكثر من كميات اللحم التي يأكلها ،

(٤)

والشاي والقهوة ، ويقلل من الفواكه ، والخضراوات ، والسلطات المشكلة ، فان اعصابه تبقى في حالة توتر واستنفار • وللحفاظ على الاحتياطي القلوي ، والدم النقي ، والانسجة السليمة ، يجب ان تكون نسبة النقلية (جعل الشيء قلويا) ٧٥ بالمئة على الاقل ، لتقل نسبة التحول الى الاحماض •

والزيادة في الدقيق الابيض والسكر الابيض في الطعام يصيب الانسجة بالحماض (حالة تقل فيها قلوية الدم والانسجة) ، كما يصاب المرء باحماض المعدة ، واحيانا يتكون حامض الاكساليك ، ويقل الكلسيوم الى درجة كبيرة •

وخير ما تفعله في مجال التغذية هو تجنب الاطعمة المقلية ، لان الطعام المقلي يغير حالة الدهن كيميائيا ، ويجعله صعبا على الهضم لصلابته • ويجب ان يستثنى من الطعام الدهن المهدرج (المعالج بالهيدروجين) ، كأنواع المارجرين ، والسمن الابيض المستعمل للطهو متى كان مكررا الى درجة كبيرة • وكل غذاء تدخله المواد المصنعة أو المكررة ، أو المكثفة ، او المستخرجة بالطرق التجارية ، كالخبز الابيض ، والحلواء المكسوة بالكريما ، والكعك ، وكل ما يدخل

تحت هذه اللائحة من طيبات زائفة ، كالبسكوت والمربى ، والكسترد ، والبودنغ .

هذه اشياء يجب ان تستثنيها ، فهي طعام « لاطعام » ، تملأ ولا تقيت ، وتحشو ولا تغذي . ولكن هناك من البسكوت ما يصنع من الدقيق المحتفظ بخصائصه . هذا البسكوت مفيد ويستحسن ان تطعمه .

الطعام من مقومات الحياة الاساسية ، وان انت انتبهت له ، وحرصت على تناول ما يفيدك ويفيد اعصابك ، فلتنسج على هذا المنول ، ولتأخذ من الآتي مثلا يحتذى ، أو يقتدى بشبيه له :

ساعة النهوض : قدح من عصير البرتقال .

الافطار : ثمرة غضة أو ثمرة مجففة ، كوب من الحليب . القليل من الجوز أو البندق ، أو كريما الجوز أو البندق مع الفاكهة . والبديل هو: خبز كامل الخير أو بسكوت كامل الخير مع الزبدة . بيضة . بندورة وخسّ .

الساعة ١١ : كوب من الحليب . او كوب من خلاصة الخضراوات .

الغـداء : صحن كبير مـن السلطة ، مـع الجبن • بسكوت كامل الخير • زبدة • تمـر أو تين أو زبيب •

العصـر : شاي، او عصير الفاكهة ، او عصير الجزر•

المسـاء : حساء الخضراوات • لحـم أو سمك أو جبن أو بيض • مـع كاسيرول الخضار • سلطة الفواكه مـع كريمـا الجـوز أو البندق •

ولا بأس مـن أكـل وجبة المساء ظهرا ، وأكل وجبة الظهر مساء •

التاسعة ليلا : حسـاء الخضراوات السـاخن ، منكـه بمقتطفات من الخضراوات •

والفيتامين (ب ــ المركب) مفيد جدا لمـن كـانت أعصابه ضعيفة • وهو موجود في الخمائر • ويوجد بكميات أقل في البسلّى ، والفاصوليا، والعدس، والفواكه، والجوز، والبنـدق ، والبيض ، والحليب ، والعسـل ، والملفوف ، والسبانخ ، والكرفس ، والبندورة ، والدبس •

والجدير بالذكر ان الفيتامين (ب) لا يفيد متى كـان الشخص يعاني من الامساك والتسمم • فحـالة كهذه تدمر الفيتامين (ب) على انواعه كافة ، ولا ينبغي لك ان تنسى مـا

يورثك اياه من مضرة حشدك للاطعمة الخالية من الفيتامين (ب) ، كالنشويات المكررة ، والسكر المكرر ، والشراب ، والتبيوكا (المستحضرات المصنوعة منها الحلواء) ، والخضراوات الكثيرة الطهو ، والكورن فلاور (القنطريون) .

والتحول الى غداء طبيعي تستفيد منه الاعصاب ، يتحقق بسرعة ان شئت ، ولكن التحول افضل وانفع متى تم خطوة إثر خطوة .

وينصح المرء بالصوم كبداية ، والاكتفاء بالفاكهة والخضراوات ، متى كثرت آثار السموم في داخله ـ وهي الرواسب من أطعمة مبتذلة تفهة ! وبطبيعة الحال ، متى قلت الشهية بفعل هذه السموم . لا تصم اكثر من ثلاثة أيام ، على ان تكتفي اثناءها بالعمل القليل غير المضني .

قد تخشى ان يضعفك ويسلب قوتك هذا الانقطاع عن الطعام ، ولكن متى تنقى الجهاز من الاوضار ، ومن السموم الدخيلة المعتدية ، فستشعر بالنشاط ، وستعرف ان الصيام عاد عليك بالخير العميم . وتنهي صومك بوجبات صغيرة تستمر على تناولها يوما او يومين ، مكتفيا إبان ذلك بالانواع الخفيفة ، كالحليب ، والحساء ، والفواكه الغضة ، والموزة المسحوقة المجبولة بالعسل ، وبيري الجزر ، وما شابهها .

اما اذا كان المعاني هزيلا قليل الوزن ، وقد انهكه ضعفه العصبي ، فلا يجوز أن يصوم قبل ان يقوى ويشتد ، وتقوى نفسيته ومعنويته .

واذا كان المنهك الاعصاب عاجزا عن القراءة ، والمطالعة ، والدرس ، وبالتالي غير قادر على تنفيذ التغييرات بنفسه ، فليتأكد الذي ينفذها له بأنها نفذت بحذافيرها ، ودون اسقاط شيء منها ، أو اهماله .

العلاج بالفيتامين

تم حتى الآن اكتشاف وعزل ستة عشر فيتامينا . وغدا بيع هذه الفيتامينات في شكل اقراص او كبسول ، بعد وضعها في علبها الجميلة الانيقة وانفاق الملايين على الاعلان لها ، صناعة قائمة بذاتها ، وتجارة تدر الارباح الطائلة على صانعيها .

قالوا ، الكبسولة المثالية هي التي تحتوي ١٦ فيتامينا و ١٤ معدنا (الكلسيوم ، والفوسفور، والبوتاسيوم ، الخ)، وكلها متجمعة على قاعدة من الكوروفيل ومستخرجات الخميرة والسارسباريلا ! والكمية الدقيقة لكل عنصر عينها كما يقولون اخصائيون وعلماء بعد البحوث العلمية المستفيضة ، مع انه غير واضح كيف تلبي هذه الكميات احتياجات كل شخص من الاشخاص الذين يتناولونها ، رغم

الاختلاف الذي لا شك فيه بين حاجة كل فرد من الافراد . ولم يتضح ايضا ان هذه العناصر البالغ مجموعها ٣٣ عنصرا المركزة في كبسولة واحدة تصل الى اعضاء ودماء من يأخذها حاملة لهـا النجاح الذي يؤكدونه ؟ محدثة التحسين الذي يؤكدونه ؟ مجرية الشفاء الذي يؤكدونه ؟

ويباع الفيتامين ايضا مفرزا ، يباع مستقلا عـن سائر اخوته ، وهذا عندما يكون المطلب فائدة محدودة مركزة .

وقد اظهـرت التجارب علـى الحيوانات جدوى هذه الفيتامينات المستحضرة . ولكن لم يتضح مدى هذه الفائدة ومقدارها .

بيد ان الكثير من المستهلكين أكدوا بأنهـم استفادوا منها . فهل الفائدة طفيفة أو جمة ! وهل الضعف مثلا الذي شكا أحد منه ، قد حوله الفيتامين المستحضر الى قوة ؟

حتى لو ثبتت فائدته ، فهل يـا ترى يكـون التحسن نتيجة مفعوله أو بسبب الايمان بمفعوله ؟

ومهما يكن مـن أمر ، فالمعلوم فـي بدائه العقول ان الحصول على الفيتامين من مصدره وفـي حـالته الاصيلة الطبيعية ، أي في المواد الغذائية التي نشأ ضمنها هو الافضل لنـا والاضمن للفوائد والمنافع المتوخـاة والمطلوبة . أمـا

البديل الكيميائي مهما روعي في صنعه من الدقة ، ومهما انفق على صنعه من المال فلا يمكن ان يكون في مستوى الفيتامين الطبيعي الذي تنتجه الطبيعة .

أما اذا اضطر المرء الى أخذ الفيتامين المستحضر ، فليأخذ ما يتأكد من انه مستخرج من أصله الطبيعي ، وليس مصنوعا من مواد كيميائية .

ولكن لا يعني هذا ان الفيتامينات المصنوعة مهما كان نوعها تعوض عن النقص اذا حصل في التغذية ، أو في الطعام غير المتوازن .

ومتى اضطر الانسان الى أخذ الفيتامينات المضيفة تلافيا لأي نقص ، ففي استطاعته الاستغناء عنها متى أحدث التوازن المطلوب في ألوان طعامه ، وفي الانواع التي يتألف منها .

من هذا نشدد على أهمية الاختيار ، ليكون الغذاء مستوفيا لشروط الصحة والحيوية .

ومن هذا ننصح بأن يعمد المرء اذا نقصه فيتامين ، الى التفتيش عنه في المادة الغذائية التي يكثر فيها فيلحقها بوجبته ، ويجعلها من الوانه التي يأكلها .

مثال ذلك ، ان احتجت الى الفيتامين (أ) ، فانك تجده

في النباتات الخضراء ، وفي الجزر الذي تأكله فجا أو عصيرا • فهل يقارن هذا الفيتامين المشتق من اصله بالفيتامين المصنوع والمودع في كبسولة ؟

ومثال ذلك اضافة من الفيتامين (ب) ، فانك تجده في الغذائيات الغنية به ، في الخمائر على انواعها •

ومثال ذلك اضافة من الفيتامين (ج) ، فهو كثير في ثمر الورد البري أو عصير الكشمش (عنب لا بزر له) •

والحصول على الفيتامين من أصوله أقل ثمنا من الحصول عليه في كبسولة وأعم فائدة • والاطباء عشاق اعطاء الحقنة تحت الجلدية يعطون الفيتامين (ب) بالحقن ، ولكن مثلها مثل حقنة الهرمونات ثبت انها محيبة للآمال ، محبطة للتوقعات •

وتعزز « موسوعة بريتانيكا الشهيرة » هذا الرأي ، وتؤيده •

معينات للدواء

دوائر وأوساط متعددة تتجه نحو تحبيذ استعمال الاعشاب ، أو المستحضرات الكيميائية ـ حيوية ، أو اسعاف المريض بالمعالجة المثلية (أي ، معالجة الداء باعطاء المصاب جرعات صغيرة من دواء لو أعطي لشخص سليم

لأصابه بأعراض المرض المعالج) • ويدعي المحبذون ان هذه الاساليب تضيف ملحقات للفيتامينات والاملاح المعدنية الى الجهاز ، أو تضيف غذائيات اخرى للاعصاب ، أو تتيح للجهاز الغذائي اداء وظائفه بفعالية ، أو تزيل الكثير من الاعراض المزعجة التي يقاسي منها المصاب بانهيك العصبي • واذا كان للقارىء ايمان بهذه الوصفات والاساليب • فأخلق به ان لا يعتمد على العلاج الذاتي • عليه ان يستشير من بهذه الامور خبيرا ، من يكون كفوءا ومؤهلا ، شرط ان يتتبع اطوار العلاج عن كثب ، ويرى نتائجه، ويقارنها المقارنة الصحيحة •

مرة ثانية أشدد على ان ليس هناك طريقة علاجية دوائية تستطيع ان تحتل مكان العادات المصححة ـ عادات الاكل والشرب •

مخازن الطعام الصحي

المخازن هذه متى أشرف عليها من يديرها بالطرق الجيدة ، وأحسن اختيار السلع ، فان المرء يجد فيها مبتغاه من الاطعمة الصالحة والمغذية ، فيها تشتري الفاكهة المجففة بواسطة الشمس ، لا بواسطة الكبرتة ، وتشتري البسكوت الكامل الغذاء بدلا من البسكوت المصنوع من الدقيق الابيض المسلوب خيره وخصائصه الذي متى تطعمت

اجناسا منه تطعمه كله كأنه جنس واحد ، لأن طعمه سكر لا غير • ونجد فيها زيت بزرة دوار الشمس الممتاز للسلطة •

في هذه المخازن مدراء عارفون مطلعون على حقائق ومعاني التغذية ، وعلى مشكلاتها ومتطلباتها • وهم يبذلون كل مساعدة ممكنة لمن يطلبها • وينصحون ، ويفاضلون •

في هذه المخازن عصير الفاكهة النقي غير المعبوث به ، ولا المضاف اليه السكر للتحلية والتمويه • وهذا العصير أفضل كثيرا من العصير البرتقالي المحلى • وفيها عصير الخضراوات النقي • أما المشاكل المعقدة التي تتعلق بالتغذية، ففي مقدورك ان تستشير خبير المعالجة بالطبيعة ، فهو الحجة في هذه الامور •

قد يعجب القارىء من تشديدنا المفرط على التغذية ، ولكننا نقول له ان التغذية الصحيحة تمثل ثلثي الصحة ، وتمثل ثلثي الشفاء من الامراض كافة ، لأن المعدة بيت الداء وكذلك بيت الشفاء ، فان أفعمتها بالاغذية التفهة المحرومة من العناصر الممتازة اثقلت عليها وعلى الاجهزة الهضمية ، والامتصاصية ، والنابذة • وان اعطيتها القليل الكافي من الغذاء الصحيح الكامل اتحت لها مناخا موافقا ، تؤدي فيه وظائفها هي وسائر الاعضاء •

السكر للطاقة

الشعار المتردد في كل ركن « كل السكر تنل الطاقة » هو من الكلام الذي يحمل نصف الحقيقة ويحدث بالنصف الثاني أبلغ الاضرار .

في عام ١٩٠٢ ، أكل كل رجل وامرأة وطفل في بريطانيا ٧٨ باوندة من السكر . في سنة ١٩٢٠ اكل كل واحد ٩٠ باوندة . واليوم اصبح المعدل يزيد على المئة باوندة .

عادة ، وفي الاحوال الصحية الطبيعية يتحول السكر في عملية الهضم الى غليكوجين (سكر الكبد) . ويختزنه الكبد ، ويتصدق به على العضلات . ولكن ماذا يحدث متى افرط الانسان في أخذ السكر ؟ ان للغدد الصانعة أو المولدة للانسولين في البانكرياس دورا هاما مؤثرا في معاملة السكر وتدبير أمره . ولكن ، هناك حدود معينة لطاقته وعزمه . ومتى زادت كمية السكر في الجسم عن طاقة الانسولين في التصرف به ، أغرق الفائض منه مجاري الدم . ويقتضي عند ذلك ان تحذفه الكليتان في البول . في الحالات البسيطة قد لا يتعدى هذا عارضا طارئا يسمى البيلة السكرية ـ أو السكر في البول .

السكر للطاقة

الشعار المتردد في كل ركن « كل السكر تنل الطاقة » هو من الكلام الذي يحمل نصف الحقيقة ويحدث بالنصف الثاني أبلغ الاضرار .

في عام ١٩٠٢ ، أكل كل رجل وامرأة وطفل في بريطانيا ٧٨ باوندة من السكر . في سنة ١٩٢٠ اكل كل واحد ٩٠ باوندة . واليوم اصبح المعدل يزيد على المئة باوندة .

عادة ، وفي الاحوال الصحية الطبيعية يتحول السكر في عملية الهضم الى غليكوجين (سكر الكبد) . ويختزنه الكبد ، ويتصدق به على العضلات . ولكن ماذا يحدث متى افرط الانسان في أخذ السكر ؟ ان للغدد الصانعة أو المولدة للانسولين في البانكرياس دورا هاما مؤثرا في معاملة السكر وتدبير أمره . ولكن ، هناك حدود معينة لطاقته وعزمه . ومتى زادت كمية السكر في الجسم عن طاقة الانسولين في التصرف به ، أغرق الفائض منه مجاري الدم . ويقتضي عند ذلك ان تحذفه الكليتان في البول . في الحالات البسيطة قد لا يتعدى هذا عارضا طارئا يسمى البيلة السكرية ـ أو السكر في البول .

ويحدث هذا احيانا بعد وجبة كبيرة تضمنت السكر الكثير والنشا الكثير • (النشا يتحول الى سكر) •

ونعرف عن يقين بأن السكر والنشا ان اكلا بأسراف وإفراط على مدى سنين ، فسيأتي الوقت الذي يعجز فيه انسراز الانسولين عن مواجهة هذه الزيادة وهذا الفيض المستمرين • وتبرز حالة اسمها (داء البول السكري) •

ومع ان هذا الخلل يمكن السيطرة عليه بحقن الانسولين ، ولكنه لا يصحح او يشفى بواسطة الانسولين • وحالات مرض السكري في وقتنا الراهن اكثر بمراحل من عددها قبل اكتشاف الانسولين• ومع هذا ودحضا لما زعموه عن السكر والطاقة ، وتفنيدا لما قالوه عن القوة التي يولدها السكر ، فان المصاب بالسكري الذي يكثر في دمه السكر يشعر دائما بالوهن والخور • فالواقع هو ان السكر كله يذهب ويتفرق أباديد ، فلا يخدم الطاقة ، ولا يعير الحرارة •

والى الذين يكثرون من أكل السكر والنشا ولم يصابوا بعد بالسكري ، اسوق هذا التحذير ، وخصوصا اذا كانوا يعملون جالسين وراء مكاتبهم • اما اولئك المنصرفون الى الالعاب الرياضية ، او العاكفون على حدائقهم يزرعونها ويروونها ، أو المرتبطون بأعمال بدنية ، فانهم يحتاجون الى

كميات من هذه الاغذية السكرية والنشوية . فالحركة الدائبة والاكسجين الكثير يمكنان الانسان من إحراق هذه المواد بطريقة طبيعية ، دون ان يقع في العنت .

بيد ان الحياة المتحضرة تقضي على الانسان ان يعيش داخل الابواب بعيدا عن الحركة والنشاط ، ولهذا لا يوفر الغذاء المكون من النشا والسكر تلك الطاقة المطلوبة ولا قوة الاحتمال المنشودة .

والبحوث في علم الاسنان بينت ان السكر الابيض بمقادير كبيرة يخل بمستوى فوسفات الكاسيوم الذي يتوقف عليه بقاء الاسنان والعظام في صحة جيدة، كما يخل بمستوى السكر في الدم . والكلسيوم له أهمية كبيرة لانه يحدث تخثر الدم (في الجراح) ، ويحافظ على نشاط العضلات ، بما فيه عضلة القلب ، وعلى زخم الاعصاب . وجدير بنا ان نبين هنا بأن السكر الابيض هو « سارق الكلسيوم » الاول والاكبر .

ومع ان السكر موجود بمقادير كبيرة في الاطعمة والاغذية النباتية ، كما في الفواكه الغضة والمجففة ، والعسل ، وقصب السكر والشمندر ، ولكن ليس بالكثافة التي للسكر الابيض المكرر . وكأن الطبيعة شاءت ان يكون استهلاكه مخففا وليس مكثفا ، ومختلطا بالمعادن والفيتامينات ، لا كوحدة مستقلة .

والمصاب بنهك الاعصاب المفتش عن انطاقة ، ينبغي له ان يعير التعليمات التالية اكبر اهتمام :

١ • تجنب السكر الابيض المركز المكثف في اشكاله كافة ــ في الحلواء المتنوعة ، في السكاكر ، في الشوكولاته ، في الكعك ، في البسكوت المصنوع من الدقيق الابيض • اشرب الشاي دون ان تمزجه بالسكر او السكارين •

٢ • تجنب الدقيق الابيض المستعمل في الخبز وفي سواه من المستحضرات والمصنوعات المبتدعة •

٣ • استعمل السكر الطبيعي فقط الموجود في الفواكه والثمار والعسل • ولك ان تأكل القليل من الدبس •

٤ • كل الحبوب والحنطة التي لم تعبث بها يد الصانع والتاجر ••

٥ • استعض عن الاطعمة السكرية الثقيلة بالخضراوات المتنوعة ، إما في شكل سلطة أو معدة في الكاسيرول •

٦ • اذا فقدت الحاث النشوي والسكري ، كما قد يتبادر الى ذهنك ، فزد من كمية الاطعمة البروتينية

(الجبن ، والبيض ، والجوز والبندق ، واللحم والسمك) • فالبروتين عنصر فعال مقو ، فاستعض به عن النشا او السكر •

٧ • بدلا من المحليات ، كالمربى ، والفواكه المحلاة بالسكر الابيض ، والشوكولاته ، اكثر من اكل الفواكه الناضجة ، او الفواكه المجففة منقوعة بقليل من سكر بربادوس البني ، او العسل النقي •

أصبحنا في وضع ، بعد الذي تقدم ، يمكننا من تصحيح شعار « السكر للطاقة » ، فنقول : « سكر الطبيعة للطاقة » •

وفي الوسع ملاحظة التحسن الذي يطرأ على اسنان الصغار ، ولثتهم ، ولوزتيهم ، وعظمهم ، وعضلاتهم ، وطاقتهم ، متى اقتصر طعامهم على المواد السليمة السالمة من الآلة ، ومن يد الصانع والتاجر •

المعيد لصحة الاعصاب

الاعصاب الضعيفة سببها في مطلق الاحوال طريقة الحياة المصطنعة • وحاجة ضعيف الاعصاب الملحة هي العودة الى الطبيعة بأي طريقة كانت • العودة الى الطبيعة التي لا ترد عودة عائد ، أو لجوء لاجيء ، بطعامها وشرابها ،

وهوائها وشمسها • يجب على من اصابه النهك ان يعود الى الطبيعة البناءة العظيمة ، فقد ميزها الله ، وخصها بالماء ، والهواء الطلق ، والشمس الساطعة ، وكلها عناصر خلقها الله لنا نحن ابناء هذه الارض ، لتقينا وتحمينا ، وتمنحنا القوة والصحة والعمر •

بيد ان العائق الاول للمصاب بنهك الاعصاب هو عزوفه ونفوره من كل شيء يتطلب بذل الجهد • وهذا على الارجح مرده الى كوابح نفسية سيكولوجية • ليس لعجزه عن الحركة او القيام بمجهود ما ، بل لظنه انه عاجز ، واهن القوة ، ضعيف خائر • وهذا يحول بينه وبين أي محاولة تذكر لاستعادة أو لاكتساب العادات الطبيعية • ولذا يجدر به ان يخترق هذا النطاق المضروب حوله •

والبداية صعبة ، ولكن لأول خطوة يخطوها في هذا السبيل أهمية كبرى ، لأن هذه الخطوة ستتبعها خطوات ، ومع كل نشاط يقوم به ، يصبح بذل الجهد اكثر سهولة •

إبدأ بمغادرة مسكنك ، غادره مرارا ، قم بجولة أولى ، ثم بجولة ثانية • زد من المسافة التي تقطعها مشيا • بعد ذلك اسلك الدروب المتعرجة ، الصاعدة ، والهابطة ، والوعرة • تجنب الشوارع المكتظة بالمارة والسيارات • خذ النفس لعميق وانت تتنقل من مكان الى آخر • فدماغك وجسمك يحوجهما الاكسجين •

التنفس العميق

تمارين التنفس في البيت قبل النوم فـي الليل ولدى النهوض صباحا لها فائدة كبيرة •

ضع يديك على اسفل ضلوعك • خذ نفساً بطيئا عميقا، وتحسس اضلعك وهي تتحرك الـى الخارج • إضغط قليلا على الأضلع وانت تخرج نفسك • كرر الحركة ، ولكن ليس بشدة وإكراه •

ضع يديك على معدتك مباشرة تحت قوس الأضلع • خذ نفسا عميقا ، وتحسس المعدة وهي تتحرك الى الخارج • اخرج النفس ببطء وكاملا ، وتحسس المعدة وهي تغوص الى الداخل •

في احدى المدارس المعروفة تكونت فرقتـان ، فرقـة مارست التمارين التنفسية بانتظام ، والاخرى نـم تفعل • الفرقة الاولى لم تتقدم جسديا وصحيا فحسب ، بـل تقدمت ايضا في دروسها •

حمام الشمس

لحمام الشمس فائدة عظيمة للاعصاب • فهـو يسكن الاعصاب المتهيجة ويهدىء من ثائرتها • وفضلا عن ذلك لا ينهك أو يجهد • على ان المصاب بالنهك العصبي يجب ان لا

يسرف ويطيل ، وخصوصا بعد ان يكون قد استمرأ القعود عن العمل ، والتماس الراحة والخمول .

إبدأ بتعريض جسمك للشمس قليلا في الصباح ، وعلى دفعتين أو ثلاث دفعات ، لأن الاشعة الاكتينية في الصباح تكون في أقصى قوتها . إحم الرأس من حرارة الشمس بغطاء أو قبعة . لا تنتظر دائما السطوع الكامل . فاشراق السماء يعكس الاشعة الشمسية ، وتفيد الانسان مثلما تفيده الاشعة المباشرة . استعد دائما بغطاء خفيف اتقاء للبرد اذا هبطت الحرارة بسبب تلبد السماء بالغيوم .

تستطيع ان تأخذ الحمام في حديقة منزلك ، واذا لم يكن عندك حديقة ، ففي أي ركن منه تغمره الاشعة ويكون منعزلا عن العيون الفضولية .. في حجرة النوم مثلا ، أو في قاعة الاستقبال ، او حتى على شرفة تحتمي فيها من العيون بستارة جانبية . ويتسع لك المجال وانت متعرض للشمس ان تمارس تمارين التنفس .

فقر الدم

الرفيق الوثيق الصلة لنهك الاعصاب . واذا أخذت بجادة العقل وتوخيت الفائدة لاعصابك وحالتك الصحية العامة ، فرتب امورك ، وليكن غذاؤك متوازنا ، ولتكن

حياتك معتمدة على الطبيعة ، إلجأ الى الشمس وأشعتها ، فهي تفعل العجائب في تجديد الدم وتنقيته • عد أدراجك ، عد الى الطبيعة ، عش معها في قوانينها لترضى عليك ولتنيلك ما تتوق اليه وتصبو من استرداد للصحة المتسربة ، وللدم الذي افتقر •

غير ان الجميع ليسوا مهيأين عاطفيا للاستمتاع بالعري في حالة استرخاء عقلي وذهني •

الماء للاعصاب

سواء كان الانسان متعبا أو أعصابه متوترة ، فالماء يفيده فائدة جمة ومن نواح كثيرة •

لإرجاع الانتعاش الى الجسم المرهق ، والى العقل المضنى ليس افضل من حمام ساخن يتبعه حمام بارد •

والاساليب كثيرة لاتاحة الحمام الجيد المفيد • وانت واقف تحت الدوش ، افرك جلدك بيديك ، ببطء في البدء ، ثم بقوة وسرعة بعد أيام •

وخير ما تقوم به للتغلب على النهك الجنسي هو اخذ « حمام ستز » ، أي ، الاستحمام في حوض نصفي • إجلس القرفصاء في بضع بوصات من الماء الشديد البرودة أو المتوسط البرودة • افرك اسفل البطن ، واسفل الظهر

بقوة • ويكفي في البدء دقيقة • وتستطيع ان تمكث دقيقتين ان شئت • ثم تزيد المدة بعد ايام ، وذلك ان كان للعملية رد فعل دافىء ، بعد الفرك الشديد بفوطة خشنة ، وربما بعد شيء من التمرين •

ولا تتجنب السباحة في الخارج ، لأن في السباحة فوائد جمة ، سواء في البحر أو في حوض للسباحة •

ولا ينصح ضعيف الاعصاب بأخذ الحمام الساخن يوميا ، فهو لا يفيد إلا كمسكن وقتي • ويكفيك حمامان ساخنان في الاسبوع لازالة ما يعلق بالجلد من أوساخ ، متى كنت مواظبا على اخذ الدوش اليومي • أما اذا لم يتح لك الدوش اليومي البارد ، فاعمد الى اجراء الفرك اليومي للجلد •

قف على ممسحة من فلين ، إغمس فوطة في الماء البارد ، أعصرها وافرك الوجه ، والرقبة ، والكتفين ، والذراعين ، والصدر ، والبطن • جفف الماء ، ثم قم بالعملية عينها في الجزء السفلي من الجسم • انه ذلك بفرك سريع للظهر ، والوركين ، والشرج ، ومنطقة الاعضاء التناسلية •

ومتى فركت كل جزء ثم جففته ، فانت تشعر بالمتعة والهناء ، مهما كان عودك رقيقا ، وسيعقب العملية رد فعل دافىء •

بقوة • ويكفي في البدء دقيقة • وتستطيع ان تمكث دقيقتين ان شئت • ثم تزيد المدة بعد ايام ، وذلك ان كان للعملية رد فعل دافىء ، بعد الفرك الشديد بفوطة خشنة ، وربما بعد شيء من التمرين •

ولا تتجنب السباحة في الخارج ، لأن في السباحة فوائد جمة ، سواء في البحر أو في حوض للسباحة •

ولا ينصح ضعيف الاعصاب بأخذ الحمام الساخن يوميا ، فهو لا يفيد إلا كمسكن وقتي • ويكفيك حمامان ساخنان في الاسبوع لازالة ما يعلق بالجلد من أوساخ ، متى كنت مواظبا على اخذ الدوش اليومي • أما اذا لم يتح لك الدوش اليومي البارد ، فاعمد الى اجراء الفرك اليومي للجلد •

قف على ممسحة من فلين ، إغمس فوطة في الماء البارد ، أعصرها وافرك الوجه ، والرقبة ، والكتفين ، والذراعين ، والصدر ، والبطن • جفف الماء ، ثم قم بالعملية عينها في الجزء السفلي من الجسم • انه ذلك بفرك سريع للظهر ، والوركين ، والشرج ، ومنطقة الاعضاء التناسلية •

ومتى فركت كل جزء ثم جففته ، فانت تشعر بالمتعة والهناء ، مهما كان عودك رقيقا ، وسيعقب العملية رد فعل دافىء •

تمرين لترميم الاعصاب

بالاضافة الى المشي ، والسباحة ، وحمام الشمس ، أو كبدائل للضعيف المتهافت ، تقوم بالتمارين المنزلية المفيدة . وليشتد ساعدك ينبغي لك ان تشق على نفسك الى حدّ ما .

والتمارين على أنواع ، وكلها صالحة ومنعشة . وتستطيع ان تتعلمها من الكتب ، وتراها في الرسوم المبينة للطريقة . واذا لم يستطع الانسان ان يستمر خمس عشرة دقيقة في اداء التمارين كل يوم ، فله ان يخفضها ويجعلها عشر دقائق فقط .

اما السيدات والفتيات فلا بأس عليهن ان استعضن عن هذه التمارين بحركات راقصة تكسبهن الرشاقة وخفة الحركة .

التدليك الذاتي ضد الامساك

التدليك الاضافي الذاتي محاولة ممتازة للتغلب على الامساك . بعد تفريغ المثانة ، اضطجع على ظهرك فوق الفراش ، أو السجادة ، بركبتيك مرتفعتين . ضع يديك على بطنك وأصابعك فوق الاربتين (أصل الفخذين) . قم بحركات قوية دائرية ضاغطا بذلك الى الداخل ، ودافعا بأصابعك الى فوق . إفعل هذا عشر مرات متوالية . إكمش

قبضة يديك واغرسهما بالتناوب في البطن ، وكأنك تعجن العجين • لتستغرق العملية دقيقة واحدة • ضع قبضة في اسفل الاربية ، إضغط بحركة لولبية ، وكأنك تستعمل مفتاح البراغي • وارتفع بقبضتك بالطريقة نفسها مع القولون (الجزء الاسفل من المعي الغليظ في الجانب الايمن) ، ثم انتقل الى ما تحت الاضلع الى القولون المستعرض ، ثم تابع مع القولون النازل في الجانب الايسر •

إياك والمواصلة ان شعرت بالاعياء • بل خذ قسطا من الراحة ، وابدأ من جديد •

الوضع الجسمي الجيد والرديء

الوضع الرديء مسؤول عن اعراض عصبية كثيرة • واستعادة الوقفة الجيدة السوية أساس ممهد لرجوع الصحة والعافية الى الاعصاب •

غير انه ليس من السهل استعادة الوضع الجيد بمجهود شخصي ذاتي • والمشكلة عسيرة ، فالمرء يسمح للوضع السيء ان يهيمن ويسيطر، حتى تصبح الوقفة رديئة متعبة ، والجلوس رديئا متعبا ، والمشي رديئا في طريقته ومتعبا ، وحتى يصبح التصحيح متى حاوله خطأ وخطلا وشنيعا ، فهو بالتصحيح لا يستشعر الراحة ، ويقل شعوره بالطمأنينة •

على كل جرب ان تصحح ، قم بالمحاولات التصحيحية، وثابر على التجربة ، الى ان تشعر ليس فقط بالراحة الجسمانية ، بل بأنك مستريح اكثر من أي وقت سابق .

متى وقفت أو جلست ، أصدر اربعة أوامر : الرأس الى الامام وبارتفاع (يخلص الرأس من الانخفاض بين الكتفين) . ابق الرقبة في وضع مسترخ (ليست مشدودة وانت تمطها) . ابسط العمود الفقري (بدلا من تركه يرتخي في وسطه بمعدة ناتئة) ، ابسط ظهرك (معظم الحرف تضطر الانسان الى الانحناء بالكتفين الى الامام ، وتضييق نطاق الصدر) .

متى نفذت هذه الاوامر الاربعة بطريقة مرضية فلن تلبث ان تلاحظ التأثير الكبير الذي احدثته في نفسك ونفسيتك. فالجسم متوثب ينتظر الفرصة ليعمل ، ومتى امرته بالعمل كان اداؤه كاملا وافيا .

حسن معرفتك بالجسم

معظم الذين يعانون من ضعف الاعصاب يقولون بأنهم يتألمون ألما شديدا لأنهم يعرفون الجسم . ولكنها معرفة جزئية . لأنها تركز على الجزء المريض ، أو على الأضلع المتعبة . بينما المطلوب هو الاحاطة بالجسم والذهن ككل .

أول مرحلة تدنيك من هذه المعرفة ، هي وضع صورة واضحة المعالم لموجودات جسمك لا لمسؤولياته . فكر مرارا وتكرارا بما تملكه من مقومات تستطيع ان تنتفع منها وتتمتع بملكيتك لها . فالوضع الحسن (الجلوس والوقوف والمشي) يعتبر مساعدة عملية سريعة لتحسين صورة نفسك . ولدى مشيك ولدى ممارستك العمل حافظ على وضع جسمك الحسن . فبمثل هذا الوضع توفر الطاقة ، وتمحو صورة الاعوجاج ، والانحناء ، والميلان ، والتكوم التي كانت لك قبل ردح .

الاسترخاء

الاسترخاء إجراء عظيم الشأن لتوفير الطاقة . سيقول من به نهك بأنه مسترخ بحكم المرض استرخاء مضاعفا ، وانه متوان استجابة للمرض توانيا مضاعفا . ومع ذلك فالقلق ، والترقب المضطرب ، هما الاشارتان اللتان تدلان على وجود نهك العصب . وحيث وجد القلق وجد التوتر ، التوتر الذهني ، والجسماني ، والعاطفي . وقد يتركز التوتر على الحاجب أو عضلة العين أو عضلة الحنك ، أو عضلة الرقبة ، وقد يكون معبرا عنه بقبضة يد مطبقة منكمشة .

وتهدر الطاقة الثمينة بفعل هذه التشنجات ، والتقلصات ، والتوترات . فكيف تستطيع توفيرها ؟ ليس

أول مرحلة تدنيك من هذه المعرفة ، هي وضع صورة واضحة المعالم لموجودات جسمك لا لمسؤولياته . فكر مرارا وتكرارا بما تملكه من مقومات تستطيع ان تنتفع منها وتتمتع بملكيتك لها . فانوضع الحسن (الجلوس والوقوف والمشي) يعتبر مساعدة عملية سريعة لتحسين صورة نفسك . ولدى مشيك ولدى ممارستك العمل حافظ على وضع جسمك الحسن . فبمثل هذا الوضع توفر الطاقة ، وتمحو صورة الاعوجاج ، والانحناء ، والميلان ، والتكوم التي كانت لك قبل ردح .

الاسترخاء

الاسترخاء إجراء عظيم الشأن لتوفير الطاقة . سيقول من به نهك بأنه مسترخ بحكم المرض استرخاء مضاعفا ، وانه متوان استجابة للمرض توانيا مضاعفا . ومع ذلك فالقلق ، والترقب المضطرب ، هما الاشارتان اللتان تدلان على وجود نهك العصب . وحيث وجد القلق وجد التوتر ، التوتر الذهني ، والجسماني ، والعاطفي . وقد يتركز التوتر على الحاجب أو عضلة العين أو عضلة الحنك ، أو عضلة الرقبة ، وقد يكون معبرا عنه بقبضة يد مطبقة منكمشة .

وتهدر الطاقة الثمينة بفعل هذه التشنجات ، والتقلصات ، والتوترات . فكيف تستطيع توفيرها ؟ ليس

إلا بالتمارين المستمرة لبلوغ الوطر من الاسترخاء العضلي، أجل بالتمارين اليومية ، وبلا انقطاع .

إستعن بالمرآة في البدء ، ثم بلمس المنطقة المتقبضة ، ومن الداخل تفرض المراقبة الشعورية على التوتر ، وتتابعه باتتباه .

تعلم كيف تخلي ذهنك من الافكار المزعجة ، تعلم كيف تلقي بالهموم وراء ظهرك . لا تكد نفسك بما تبذله من جهد . دع الجزء المصاب يسكن ويهدأ . امسح نظرة الشخوص من عينيك ، اقص الإطباق عن حنكك ومن قبضتيك ، والتشنج من عضلات رقبتك المتألمة .

انف التقلصات من عضلات العمود الفقري . وهذا يتطلب القليل من الانتباه والاحتياط . ومع الوقت تستعيد الاجزاء التي نالها من الاسترخاء قسط لينها ومرونتها ، خاصة متى اخذت بفكرة اتاحة الاسترخاء للذهن والجسم .

الراحة

كثيرون من ضعاف الاعصاب لا يدرون كيف يأخذون بأسباب الراحة . فقلة الراحة الذهنية مدخل الى القلق ، عارض بارز لا يخفى .. والتشنج عارض ثان .. تشنج النفس ، تشنج حركة العضلات ، تشنج الكلام ، تشنج

المحادثة .. قالوا تبعا لهذا ان نهك الأعصاب هـو تعبير عن فقدان النسق .

الراحة يجب ان تساعد على استعادة النسق ، شرط ان تكون راحة كاملة غير متقطعة .

والحركـات الوجهية الخفيفة كالتقلصات ، أو كنخعة الرأس ، هي إشارات الى ان المتعضي غير راكن الى الراحة ، والا لما حدث التشنج .

وعليه يجب ان تتأكد وأنت فـي سبيـل ركونك الى الراحة من ان جسمك في وضع مريح بعيد عن كل مكدر ، وعن كل منغص .

والجو الـذي تكون فيـه يجب ان يوحـي بالهدوء والاستقرار ، لكي ترتاح ـ يجب ان يكون بعيدا عـن كل ضجيج ، وعن كل تدخل وتطفل ، وعن كـل هموم وغموم عاطفية . احتياطات عامة يمليها العقل ، مـن شأنها ان تحافظ على الطاقة فلا تستنفد منها شيئا .

كما ان للنوم أهمية تستحق افراد حيز لها في بحثنا .

نوم عميق .. اعصاب متينة

جفوة النوم لص يختلس الطـاقة .. جفـوة خرقـاء

عنيدة مريدة تكحل عينيك بالسهاد • ومن رابع المستحيلات على أقوى الناس أعصابا وطاقة ومقدرة ان يصمد طويلا اذا امتنع عنه النوم ، فنحن اثناء النوم نجند الطاقة •

والاسباب المادية للارق هي العشاء الثقيل المتنوع تتناوله في ساعة متقدمة من الليل ، وألوان تنبه الحواس والاعصاب ، وشراب يلعب بالأحاسيس (المسكر، والقهوة ، والشاي ، مع اللحوم والشحوم) • وعدم وضع نظام لك ، فتنام في العاشرة ، وبعد ليلة في الثانية عشرة ، والامساك ايضا سبب من اسباب السهاد (فالامساك ينتج السموم ذاتيا ويصيب الاعصاب بالتهيج) • وكذلك الفراش الرخو الوثير الى حد كبير ، والغطاء الكبير الوزن ، والغرفة الفاسدة الهواء •

أما الاسباب السيكولوجية الاهم ، فهي تلك العوامل المقلقة ذهنيا وعاطفيا ، كالقلق ، والهم ، والانفعال ، وتبدل الافكار ، والشعور بالخيبة ، والعقل الواعي المنشغل دائما في التفكير •

في عام ١٩٥٩ اعطي زهاء خمسة عشر مليون وصفة بالاقراص المنومة • وما هذا الا من قبيل الشر يعطى بلا حساب ، ويؤخذ بلا حساب ، لأن المصاب بنهك الاعصاب يقتله الادمان على الحبوب هذه التي تتنوع فيها المخدرات •

وبالفعل مات الكثير من الناس من جـراء أخذها أو الاكثار من أخذها •

والنوم الذي يحققه عقار مخدر ليس نوما • لأن العقار هذا يخدر موقع النوم في الدماغ ، ويضعه فـي حالة شداه وقتية •

وهناك أدوية جيدة لمعالجة الارق ، ولا عذر لمن يأخذ العقار بدلا من هذا الدواء •

الارق ليس مرضا ان اردنا المعنى الحرفي ، انه عارض لحالة توتر ، او سوء هضم أو ثورة عاطفية ، وهـو كالألم اشارة تحذير من خطر •

وأول نصيحة للمؤرق هي : امتنع عـن الطعام الكثير بعد الهزيع الاول • اكتف بشراب ساخن • والعشاء يجب ان لا يتأخر عن السابعة والنصف • واذا اخذت الحليب الساخن أو الحساء الساخن ، أو الفواكه الغضـة ، أو عصير الفواكه الغضة ، فهذا أفضل الى حد كبير من الاكثار والتلوين ، ثم التلوع بليلة سهاد • أما القهوة والشـاي فمضرة يجب ان تتجنبوها ما وسعكم الامر في الليل •

واذا اصابك صداع ، أو شعور بالاحتقان في الرأس ، فيستحسن ان تأخذ حمام قدمين حار مدة عشر دقائق •

واذا كنت تعاني من عسر الهضم ، أو الامساك ، فضع عليك كمادة خصر باردة • إنقع قطعة قماش عرضها ١٢ بوصة في الماء البارد ، ألفف الجذع الاسفل بها على طاق أو طاقين ، وفوقها ضع قطعة فلانيلا • ثم لذ بالفراش • واذا شعرت ببرد في قدميك فاستعمل القربة الحارة •

وهذه المعالجات المائية تستجر الدم من الدماغ وبذلك يقل نشاط الدماغ وتفتر حركته •

وثمة طريقة علاجية ثانية بالماء ••• حمام دافىء مدة تتراوح بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة • على ان تكون حرارة الماء في مثل حرارة الدم ، لانها متى فاقت حرارة الدم ، فستعمل على مضاعفة ما تسببه من فورة وانتعاش •

والمكث الطويل في المنزل احد اسباب الارق ، ولا شك ان الاكثار من الخروج هو من أفضل الاساليب الحاثة للنوم •

ونتبه الى ان العمل العقلي الكثيف يجب ان تكف عنه قبل ساعة من موعد النوم •

القراءة مخدر

القراءة في الفراش لا تساعد ، لأن الانسان يتعود

الاعتماد عليها كما يتعود الاعتماد على المخدر أو العقار المنوم • تفرغ للقراءة ، وافرغ منها قبل النوم بساعة على الاقل ، حتى تكون حجرة النوم ، والفراش ، والوسادة ، والظلام ، والسكون ، حاثة على النعاس • وهذا أفضل كثيرا من الايحاء المتشائم المتردد على الالسن •

« اعرف ، لن أنام غمضة عين واحدة الليلة » !

لا تسمح للهم أن يستبد بك حتى لو امتنع عنك النوم • حتى لو داعب الوسن عينيك بعد ساعة ، فأنت مستريح رغم تفتح عينيك في رقدتك • واعضاء جسمك كذلك مستريحة • لا تحمل معك الى الفراش عملا غير منته• قم بحل مشاكلك خلال ساعات النهار ، وفي الليل حرر عقلك وفكرك من الكفاح والضغط • لا تتذرع بقلة النوم في اليوم التالي اذا قمت بعمل لم تحسنه • لا تتذرع به لتتغيب •

فأنت الملوم على أرقك ، فالطبيعة تسوقك الى النوم ، الا اذا عملت على اسخاطها بالاخطاء ترتكبها بحق جسمك ، او باخفاقك في معالجة الضغوط الذهنية والعاطفية •

هناك نسق للنوم ، تعرفه وتطيعه الطيور والحيوانات ، فقط الانسان يبلي أعصابه، وينهك اعضاءه، ويوهن عضلاته،

بما يمارسه من عادات مناقضة للصحة ومبادئها، اما باختياره، واما بصمته المفسر ضمنا قبولا وموافقة .

اياك والعقاقير المسكنة والمنومة . خذ الفكر كشيء ثمين وتعلم الفن الجميل ــ فن تنظيم افكار النهار ومشاعر النهار !

٤

مضاعفات نهك الاعصاب

مع ان الإعياء ، والكآبة ، والتهيج النفسي هي الاعراض السائدة ، أو هي المؤشر للنهك ، الا ان للمرض خلفيات . ولا عجب في ذلك ، فالجهاز العصبي هو مفتاح أجهزة الجسم كافة . ومتى فرغت البطارية المركزية قاست سائر الاجزاء والاعضاء . ولكن الشيء الذي يعزي ويبقي على الامل هو ان البطارية متى جرت تعبئتها وشحنها بالطاقة ثانية ، فان بقية الاجهزة تجري معها وتستعيد كفاءتها ونشاطها .

حتى الآن وفرنا للقارىء المعلومات والتعليمات . فان هو طبقها ونفذ نصوصها فلن يعتم ان يستعيد الحيوية والحياة . غير انه من العدل والانصاف ان نقول بأنه في الحالة المزمنة ، يكون التقدم بطيئا ، ولكن قد يكون البطء مصحوبا بالتقدم الثابت .

وفي خلال هذه المدة الفاصلة يستمر المريض في

استغلال مرضه ضد نفسه ، فيجسم الاعراض ، ثم يرفع صوته بالشكوى :

« أوليس لهذا الليل من آخر ؟ »

« أوليس في الجعبة دواء يشفي بسرعة ؟ »

هو يريد التأكد والطمأنة • يريد ان يسمع من الغير ، أيا كان ، ان هناك ما يمكن تحقيقه ، ان هناك ما يبرىء قلبه المتوتر الاعصاب ، وعسر هضمه ، وألم أعصابه ، ووجع صدره ، وضغطه ، وكل شيء • ولن يغفل عن اعراض في دماغه وعاطفته ، وجنونه ، وفنونه ، وشروده ، وزيوغ عينيه ، وعزلته الاجتماعية ، ونهكه الجنسي !

كل شيء فيه تصدع ــ في رأيه !

قلب عصبي

الاعراض المعروفة هي الوجيب ، والنبض السريع غير النظيم ، وهذه الاعراض تجعل المصاب بنهك لأعصاب يذعر من بذل أي جهد • أما اذا أكد له الاخصائي خلوه من المرض العضوي ، فاننا نزجي له النصح بألا يغطس في هوة السقام والاعتلال اللذين ترسم الهواجس صورة منهما قاتمة في مخيلته •

ولا شك ان عضلة القلب تشتد وتقوى بالتمارين المستمرة • فلا تستسلم للاعياء • تظن انه التعب • والغذاء يساعد • تجنب الوجبة الكبيرة والدسمة ، لان الوجبة الصغيرة تمنع انتفاخ البطن ، وبالتالي تجنب القلب من ضغط الانتفاخ وغازاته • لا تأكل الاطعمة التي تخلف الغازات في احشائك (الملفوف ، والبسلى ، والفاصوليا ، والعدس) • والسمون المعالجة بالهيدروجين ، كالمارجرين والشحوم البيضاء المستعملة للطهو ، تعمل على تضييق الاوعية الهامة بما تخلف فيها من الكولسترول• وترسبات الدهن في البطن يتعب الحجاب الحاجز ، ويحد من النفس ويكدّه •

لهذا تجنب السمنة ما وسعك الامر • والفيتامين (ه) ـ اجنة القمح ـ يساعد على تصحيح الانحرافات القلبية • فغذ قلبك ، ابهجه ، ازرع فيه البشر !

سوء الهضم العصبي

تعتمد المعدة والامعاء على قوة العضلات لتؤدي وظائفها على النحو المطلوب منها • وكل زيادة في طاقة الاعصاب يخفض منه احتمال اصابة المعدة والامعاء باضطرابات وآلام •

وبناء عليه، فالجدير بكل انسان ان يستريح قليلا قبل الطعام وبعده •

ولا شك ان عضلة القلب تشتد وتقوى بالتمارين المستمرة • فلا تستسلم للاعياء • تظن انه التعب • والغذاء يساعد • تجنب الوجبة الكبيرة والدسمة ، لان الوجبة الصغيرة تمنع انتفاخ البطن ، وبالتالي تجنب القلب من ضغط الانتفاخ وغازاته • لا تأكل الاطعمة التي تخلف الغازات في احشائك (الملفوف ، والبسلى ، والفاصوليا ، والعدس) • والسمون المعالجة بالهيدروجين ، كالمارجرين والشحوم البيضاء المستعملة للطهو ، تعمل على تضييق الاوعية الهامة بما تخلف فيها من الكولسترول• وترسبات الدهن في البطن يتعب الحجاب الحاجز ، ويحد من النفس ويكدّه •

لهذا تجنب السمنة ما وسعك الامر • والفيتامين (ه) ـ اجنة القمح ـ يساعد على تصحيح الانحرافات القلبية • فغذ قلبك ، ابهجه ، ازرع فيه البشر !

سوء الهضم العصبي

تعتمد المعدة والامعاء على قوة العضلات لتؤدي وظائفها على النحو المطلوب منها • وكل زيادة في طاقة الاعصاب يخفض منه احتمال اصابة المعدة والامعاء باضطرابات وآلام •

وبناء عليه، فالجدير بكل انسان ان يستريح قليلا قبل الطعام وبعده •

وان لا يتناول الطعام وهو ثـائر أو غاضب أو منفعل هائج .

وان يمتنع عـن شرب الماء أو غير المـاء اثناء الاكل .

وان يمضغ طعامه بصورة كاملة . والطعـام الجـاف الهش مفضل على الطعام المائع الطري .

وان يأكل في اوقات ومواعيد معينة .

وان يأكل بشهية واقبال ورضا .

لهذه المبادىء أهمية عظيمة . وهي مجتمعة تقرر حالة المعدة والامعاء الصحية .

الالم العصبي والتهاب العصب

الشكوى مـن هذا أو ذاك هـي دون ريب « صرخة الاعصاب الجائعة » . والسبب الاول في التهاب الاعصاب هو النقص الحاصل في الفيتامين (ب) .

والسّمين المتأتي مـن المشروبات الروحية والتبـغ ، والالتهابات الناتجة عـن مرض اللوزتين والانفلونزا ، تلهب الاعصاب الحساسة وتتسبب عـن آلام شديدة مـن التهاب العصاب وعرق النسا . فالاعصاب يعوزها الدهن، لان ستين بالمئة من جذوع الاعصاب الخارجية التـي تعزلها متكونة من

الدهـن • ولا شك ان الزبدة ، والكريما ، وزيت الذرة أو دوار الشمس ، والزيت ، وسمن النقـل ، اكثـر ملاءمة من الشحم ، والبيكون ، وقطر الشحم واللحم •

لا تفرك جزءا ملتهبا • فهـو أحوج مـا يكـون الى التبريد • والتبريد يتم بالكمادات البـاردة المستبدلة كلمـا سخنت •

ضغط في الرأس

كثير من الناس يتألمون من رؤوسهم ، فيقولون :

« اشعر كأن رأسي موضوع في ملزمة » •

أو « كأن رأسي يرزح تحت قطعة حديد كبيرة » •

وهذا الشعور بالضغط علـى الرأس يثير فـي النفس مخاوف كثيرة لا أصل لها •

وليعلم هؤلاء ان هذا الشعور غير مسبب الا عن توتر عصبي ، يضاعف ـ وقتيـا ـ مـن ضغط الدماغ ، وهذا الضغط الذي يحدث نتيجة القلـق والانفعال ، متـى خف القلق أو زال ، خف التوتر وانخفض الضغط المرتفع •

وعارض الضغط الرأسي هذا يمكن مقارنته بالشعور الذي تسببه الهموم المزمنة والتي متى زالت وتلاشت يقول صاحبها :

« وكأن ثقلا ارتفع عن صدري ! »

وسواء كان الرأس أو الصدر فالشعور بوجود الثقل والضغط يختفي فور اختفاء القلق والتوتر •

ان التمريج الخفيف للعضلات الواقعة في الرقبة من الخلف يرفع الضغط ويزيل الغمة الى حد • التمريج مع حركة لطيفة بالرأس في كل اتجاه ، ولكن ببطء لا بسرعة ، تفاديا لأي دوار محتمل •

لا تلبس القميص المشدود الياقة مهما كانت الظروف ، وهذا اجراء ضروري ، لأن الياقة المشدودة تضغط عروق الرقبة وتضايقها •

تخفيف الامساك

الاعصاب الضعيفة معناها عضلات امعاء ضعيفة • ويستطيع الانسان ان يعيد الى الامعاء نشاطها بالتمارين المختلفة للبطن والرجلين ، وكذلك بمراجعة دقيقة لقائمة طعامه وشرابه • ويعزى السبب في امساك المصاب بالنهك العصبي احيانا الى اتجاه خاطىء للعقل والتفكير •

وقد ينعكس التصلب والعناد في انسان على الامعاء فتصاب هي الاخرى بالعناد ، ولا تستجيب •

والتمسك برأي أو موقف ، والتشبث به ، قد يشجع عادة امعائية ، هي :

« ما عندي يبقى عندي ! »

والشخص الشديد الحساسية في شؤون النظافة ، قد تكون أمنيته اللاواعية ، او الدون الوعي :

« لا أغوط الا مضطرا مكرها ! »

أو كبديل ، يكتسب عادة اللجوء الى الحقنة الشرجية في كل يوم .

وفي حالة اخفاق الادوية في ازالة الامساك ، لا بد من التفكير بهذه العوامل النفسانية ، والقيام بجميع المحاولات للتخلص منها ، وذلك عن طريق تصحيح المواقف غير السوية للعقل والتفكير ، وهي المواقف المسؤولة عن الامساك .

اضطرابات نفسية

الى جانب الشكوى الجسدية ـ نفسية هناك شكاوى ذات طبيعة عقلية أو عاطفية ، والاعراض التي تتسم بالغضب، والانفعال ، والعطالة (القصور الذاتي) ، وفتور الشعور ، واللامبالاة ، والكآبة ، والخوف والذعر ، وعدم التركيز ، والذاكرة الضعيفة ، لهـا أهمية شديدة وتستدعي العـلاج

الحاسم • والقسم التالي من البحث يلقي الضوء على الاسباب النفسية لقصور الطاقة وتضاؤلها وانحسارها •

الاسباب النفسية لضعف الاعصاب

الحياة العصرية زاخرة بالهموم ، مفعمة بالغموم ، تضغط على القلب حتى يكل ، وتضغط على العقل حتى يملّ بطرق متعددة متنوعة •• ولن ندهش متى علمنا ان الاسباب المؤدية الى ضعف الاعصاب يعود جانب منها الى عناصر ذهنية وعاطفية • والانسان الذي يتعرض لهذا ينبغي له ان يستعين بالقائمة التالية ليسبر غور نفسه ، ويعرف الحقيقة عن مسببات ألمه وعذابه ، فهل اسباب علته تتضمنها بنود هذه القائمة ؟ وهل الوجع الذي يشكو منه راجع الى بند أو أكثر ؟

١ • **الاجهاد الذهني** : العمل المتواصل المجهد للعقل هو سبب شائع للكلال الذهني • والقيام بواجبات ذهنية معقدة لا يتوفر لها الظروف والامكانات • والاساليب الناقصة للاعمال العقلية ، دون أخذ ناحية الطاقة المهدورة بعين الاعتبار •

- **الاجهاد العاطفي :** القلة من الناس تستطيع التهرب من الجيشان العاطفي البالغ ... فالقلق، والهم ، والخوف ، وعدم الشعور بالطمأنينة ، والسخط ، والغيظ ، والكره ، والغيرة ، والحسد — كل من هذه العوامل تنتهب من طاقة الانسان جزءا . واليأس بالطبع ينتج الرفض والتمرد النفسي ، والبلبلة ! والتردد في التقرير ، والشك ، واختلاط الامور في الغايات ، يبعثر الطاقة ايضا ويبددها ! والنزاع المستمر المتواصل بين غريزتين قويتين — بين الحب والكره — مثلا، وبين التجربة المراودة ، والاخلاقية المقاومة — تصيب الانسان بالنهك والانحطاط ! والخسارة، والاسى ، والانكبات ، يجب ان ينفي الانسان تأثيرها من عقله ومخيلته وقلبه ، لانها تسقط الطاقة الى اقل مستوياتها !

- **سأم العمل :** العمل الممتع للانسان قلما يسبب الكلال والاعياء ، الا اذا اندفع ذلك الانسان وراءه اندفاعا عظيما وبحماسة منقطعة النظير . اما العمل المكروه ، العمل الرتيب ، العادم النفع والفائدة ، الصعب ، المستعجل ، فهو متعب ولا

غرو ومرمض • والعلاقات السيئة مع الزملاء أو مع المدراء يثبط مـــن عزيمة الانسان • والقهر الناجم عن ضآلة الراتب او الاجر ، وزوال كل أمل بمستقبل مضمون ، هي حالة تلتهم طـــاقة الانسان • والانتقال بحكم العمل الى بلدة ثانية غير مرغوب فيها ، والى عمل ثان غير مرحب به ، تشكل ايضا منغصات مؤلمة للاعصاب •

٤ • **العلاقات مع الناس** : الحيـــاة العـــائلية ليست دائما ملاذا للراحة والهناء ••• الفة مفقودة بين الزوجين ، اهداف متضاربة ، الصراع على مركز النفوذ في المنزل ••• هذه اسباب تؤدي احيانا الى الانهيار العصبي •

٥ • **النهك الجنسي** : الممـــارسة الجنسية المنحرفة والخاطئة تصيب الانسان بالنهك الجنسي• ليس فقط الاسراف في الممارسة، بل التوسل بأساليب مشوهة شاذة ، ترغم المرء على اتخاذ الاجراءات الكفيلة ببقاء أمره طي الخفاء • وكذلك معاشرة الخليلة سرا ، بما تحمله مـــن خوف الافتضاح• وكذلك الانجاب السريع المتوالي للاولاد يسبب تسربا لا ينقطع للطاقة •

المرض المستحث ـ التمارض

لم نف النواحي النفسية حتى الان حقها من البحث ـ الناحية النفسية التي تعتبر من أسباب ضعف الاعصاب . وكالسياسي المسؤول الذي يجد العذر دائما متى وقع في مأزق ، فيزعم انه مصاب بالزكام ، أو بوجع الاسنان ليتخلص من وضعه الحرج ، وكالصبي الذي « يؤلمه رسغه ألما يهون ازاءه عذاب الجحيم ، » اذا طولب بعمل لا يحبه .. فالجميع ادعوا وجع الاضراس ، وصداع الرأس ، وتصلب الظهر ، والعجز ، لكي يسوقوا عذرا مقبولا ، وان لم يكن القبول عن قناعة .

وهذا لا يعمد اليه الانسان شعوريا واختيارا وبتعمد ، والا لاعتبر تملصا وتهربا ومراوغة .

بيد انه ما ان تتسلط الرغبة الجبارة على التهرب حتى يبدأ العقل اللاواعي في اسداء المساعدة تحقيقا للرغبة، فيبدأ بالالم من نوع ما يصيب الجسم ، مما يبرر زعم الانسان بأنه مريض واهن القوة لينجو من واجب ثقيل او غير مستحب ، وليسلم من عواقب مسؤولية دقيقة .

والمصاب بنهك الاعصاب عرضة اكثر من سواه لاستعمال هذه الحيل التهربية ، ولكن دون ان يشعر . فتعبه وانهياره جليان يراهما من في عينيه عمى ، وهذا هو العذر

الكافي والوافي ولا غـرو ... فالسقيم يستحق مـن الغير الشعور بالرثاء والشفقة ، ويستحق الاعفاء من بذل الجهود! ولكن ان نحن دققنا وانعمنا النظر لوجدنا ميكانيكية او اكثر مـن ميكانيكيات التهرب تعمـل بنشاط ودون هوادة في قرارته .. أي لوجدنا الواقع اللاشعوري انناشط :

الرضا بالالم : كثير من الاشخاص المتألمين ألما مزمنا لا يريم يميلون لاشعوريا الى الماسوشية (التلـذذ بالعذاب والتعذيب) . فالالم يرضيهم رغـم كرب نفوسهم . ويتمسكون بقوة فـلا يفارقون علتهم ، حتى لو أيقنوا من الشفاء ، لان الالـم لهـم غاية حياتهم القصوى .

هذا ينطلي ، ويصدق ، حتى لـو انكروه بوعي ، وادعوا ان امنية قلوبهم هـي الشفاء من الوصب . تحت هذه الفئة ينضوي المرضى الذين تتمثل العلة النفسية في شكواهم، ويتجسد شعور الحسرة على الذات في أنينهم . وهذا التردي في بؤرة الـذل يسعدهم ، ويقنعهم بأنهـم محط الانظـار . فبعض المرضى يستقطبون شفقة الغير ، ظنـا منهـم بأنها الطريقة الوحيدة للفت الانظار واسترعاء الانتباه ،

او انهـا الطريقة المثلـى للحصول علـى الميـزة والامتياز .

التهرب من الواجب : متى المـرء ووجـه بواجب صعب لا قبل له على ادائه ، لأنه أقل من المستوى في كفاءته واقتداره ، تساوره الرغبه فـي انكـار عجزه ، عـن طريق اللجوء الـى المرض ، فينتحله انتحالا ليؤجل المهمة ، أو لينجو من عواقب الاداء غير الجيد .

والذريعة : « أنا متهافت مسقوم » دريعة ذات قوة، ولها صولة ، كما ان لها مفعولا نافذا ، رغم انه لا يشعـر الا بالوهم ، أو لا يشعر الا بأنـه يريد ان يتوهم ! والاعياء عنصر نفسي في هذا ، ولـه دور كبير . فاذا استبقنا الاعياء بالاعياء ، فلـن نعتم ان نشعر فعلا بأننا فعلا متعبون مرهقون .

التسيطر المستمد من الضعف : من لـم ير الزوج القوي خاضعا بذل ومسكنة لمطاليب الزوجة المهيضة الجناح ؟ هي تتوسل بالضعف عـن وعي ، وتعمد. فهـذا اذن استغـلال مقصود للتهرب مـن واجب مفروض . بيـد انـه يستعمـل احيانا لاشعوريا

ولاوعيا . والمستغل يكون عائدا بالضعف ومتسترا على الباعث الجشع، وبالضعف ايضا ليحظى بالتأييد المادي والقوة الجسدية .

المرض كعدوان : وهناك مريض قادر على اضمار الشعور العدائي ، بل شعور الكره لقريب ، أو زوجة ، او زميل ، مما يجعل العقل الواعي يستنبط مرضا مقعدا يتوخى منه خلق المتاعب لمن يكره .

فالزوجة المخيبة الرجاء ، المتلوعة من شيء تتقن هذا الدور ، لان بنيانها العضوي يمكنها من انتحال اعراض الجنون والهستيريا ، وانهيار الاعصاب .

وأسوة بالزوجة يستطيع الزوج ان يقوم بدور شبيه نوعا ما .

المرض المهيمن : المرض يحقق احيانا للمريض مركز الوسط على المسرح ـ طبعا على مسرح الحياة ـ ونحن جميعا نعرف عن مقعد او شبه مقعد ارغمت مطاليبه أهل البيت كلهم ان يدوروا على محوره ـ

على محور الأنا الذي يبرز منه بقوة عظيمة !
هو أعجز من ان يحقق انجازا باهرا في الحقول المختلفة من حقول الحياة العملية ، ولذلك يعوض عن تخلفه ، بما يبديه من عجز وقعود . وما اكثر من يقول من المصابين بالنهك العصبي بأنه غير قادر على التركيز . غير انه في نفس الاوان قادر على اظهار التركيز العظيم على ذاته . فالنهك العصبي باعراضه الخمسة والتسعين يوفر المجال الفسيح لاجترار السطوة والهيمنة !

المرض كتعويض : الطفل المرتكب لذنب يلجأ احيانا الى العقاب الذاتي ينزله بحق نفسه . وقد يتوقع عقابا زاجرا من أبويه ، بل وقد يطلب ذلك بالحاح .

وبالغ ، يفعل فعل القاصر احيانا ... وانه الشعور بالذنب : ناقش نفسه الحساب : « أذنبت ذنبا عظيما ، وبناء عليه استحق العقاب » .

هذا الرجل قد يتقمص شخصية الشاكي المتضور من الألم . أي صداع ضعيف الاعصاب ، أو ألم الظهر ، أو الامساك . والجدير بالذكر انه متى تأسست الشكوى المرضية في الاعماق اختفى الشعور

بالذنب. والرجل الاخلاقي يفضل احيانا ألم الجسم على تأنيب الضمير وتعذيبه . .

المرض لمقاومة الذنب : وثمة حالات اكثر بروزا وإثارة . حالة لجوء الانسان الى المرض لا شعوريا في محاولة يتجنب بها الوقوع في تجربة أو إغراء . والعنة عند الذكر مثل واضح جلي عن الرجل الراغب في بلوغ الرضا الجنسي بطريقة محرمة ، ولكن « الأنا العليا » فيه (أو الضمير) يمنعه من بلوغ وطره وتحقيق أربه . زوجة قررت الهرب مع عاشقها أو عشيقها (لا ندري) ... ولكن في صبيحة اليوم المحدد لعملية الهرب عجزت عن مغادرة فراشها ، فالساقان شلتا وانفلجتا !

الامراض العضوية : تفهم دون صعوبة حالة مريض نهشه السل ، أو حط من قوته السكري ، أو فتّ في عضده السرطان ، او حطمه انهيار الاعصاب العضوي .. المريض الذي ضاع أمله ، وأشفى على الموت . بيد ان هذا له حدان ، ولا ينبغي لنا ان ننسى . فالانسان فاقد الرغبة في الحياة ، وفاقد الحماسة ، الذي انهارت صحته ومعنوياته ـ يصبح

نزاعا الى الارتماء في احضان اليأس ، وميالا الى القعود عن السعي ، وتواقا الـى البقاء في فراغ — وهذه الميول المتكاثرة فروعها مع مضي الوقت قد تجعله يدير وجهه الى الحائط ويقول :

« لا ... » للحياة !

فهل في تفكيره القاتم هـذا ما يذهل أن استمد منه مرضا قتالا قاتلا ! فحالته حالة «الانتحار البطيء» ! ولكن اذا امكن استبدال ارادة الموت بارادة الحياة، فالامل كبير فـي ان يتلقى مـن ذاته او مـن غيره المساعدة ، ليعيش !

حوافز مضاعفة : في بعض الحالات يكون الباعث مضاعفا ، وتكون الحوافز متعددة ، وتكون كلها ناشطة ولو في تزاحم . فاذا عولج حافز عصابي بنجاح ، ورغم النجاح لم يختف المرض ، فالمعنى الوحيد هـو ان الحوافز الاخرى تفعل مفعولها باستمرار .

ويجب ان نفهم بأن هـذه الحوافز تكبت كبتا شديدا ، وتمنع منعا باتا عن البروز ، أو عن التسلل الى الوعي الباطني ، فانها ، أي هـذه البواعث لا تلقى الا الرفض مـن قبل المجتمع . ولذا ، لكي

يحافظ على احترامه الذاتي يتوجب على الانسان الاغضاء والتجاهل .

وتدوم الشكاوى دوام فلاحه في اخفاء الحوافز الحقيقة عن ذات نفسه ـ الحوافز التي تستحثه على البقاء مريضا . ويستنير خلال ذلك ، يتعمق فيها ـ في الشكوى من المرض ـ وتبرز المشكلات الجديدة ... هل يواصل من استغلال الحوافز العصابية ، رغبة في الاستماع بالمكاسب المشكوك فيها من مرضه (التخلص والاعفاء من مسؤوليات كريهة) . فان داوم ، فهو ماض في مراوغته وتهربه . وعلى الوجه الآخر ، هل يتنازل عن هذه المكاسب المرضية طمعا بالمكاسب الرئيسة التي هي عبارة عن عودة الصحة والعافية ؟

ضوء جديد على نهك الاعصاب

قبل الرؤية الحديثة نوعا التي اعتبرت المرض الخطير « جسديا ـ نفسيا » ، كان العلماء المتعمقون في شؤون الطب يعتبرون النهك العصبي اضطرابا جسديا صرفا سماته الكلال المزمن ، والشرود الذهني ، والفتور ، واللامبالاة ، والسخط ، والكدر ، والكآبة . وافترضوا ان خلايا الاعصاب اصابها العناء من جراء الوراثة الضعيفة للزخم

العصبي ، وما أعقبه من افراط في العمل يزيدها ضعفا وانحلالا ، او بسبب الطفرة العاطفية المسترسلة في المتع .

وزعموا ايضا انه حتى الاعراض الذهنية والعاطفية سببها الوحيد الضعف الذي يصيب الاعصاب ، أي عزوها الى حالة بدنية صرف .

والاعرض التي برزت للنهك العصبي ، كالعجز عن التركيز ، وضعف الذاكرة ، وعدم الاستقرار العاطفي ، والخوف من الجنون ، وضعف الارادة ، وفقد الثقة بالنفس ، والتجاوب مع الخوف والفزع ، والاصابة بحالات من شعور الاضطهاد — هذه الاعراض أولوا ظهورها تأويلا جسديا — مرضيا . وزعموا ان السبب الاول هو الهبوط الى الدرك بالحيوية الجسمانية .

واليوم انعكست حركة رقاص الساعة ، فأخذوا يعتبرون نهك الاعصاب النتيجة المحتمة للتشتت الذهني المربك المبلبل ، او الشك المساور ، او النزاع النفسي — التنازع والتجاذب .

والشيء الذي لا شبهة فيه هو ان ما يقارب الثلاثين بالمئة من اصابات النهك العصبي سببها الاول — وقد يكون اسباب غيرها الجزئية ايضا — سيكولوجية نفسية . واذا ما تجوهلت الاسباب ، او اذا اقتصر العلاج على الجسم ،

فالنتائج تكون مخيبة لكل رجاء ولكل أمل . فمثل هـذا العلاج الجسماني قد يحسن وضع المريض ردحا من الزمن ، ثم عندما تلوح ثمرة الشفاء فيخالها المريض دانية القطاف ، تقع المفاجأة وتكون الانتكاسة المحزنة .

ويتمسك المقاسي بأعراض المـرض ... يتشبث بهـا وكأنها ذات قيمة وقدر .

اما المنهوك الاعصاب الذي يوطد العزم علـى الشفاء فخليق بـه ان يعـير اعظـم الاهتمـام للنواحي الذهنية ـ العاطفية من الشكوى . يجب ان يكف عـن مقاومة الفكرة الحديثة القائلة بأن النهك العصبي ليس انهيارا عصبيا بقدر ما هو انهيار للشخصية .

ومتى أخذ المصاب بأسباب الراحة والاسترخاء ، يكون ما يجتنيه غنما وكسبا ، فهو يتخلص مـن الباعث المرضي ، وهو يدرك ان النهك العصبي الذي ابتلي به يمثل اخفاقا في مواجهة ضغوطات عابرة او متلكئة بعض الشيء ـ ضغوطات من صميم الحياة ، وما يعقب هذا من شلل وتوقف وشداه ، تحل بالشخصية التي تتعثر فلا تستمر .

ويفقد رجل الاعمال الكهل الحامل للمسؤولية الكبيرة، الاكبر منه ، شجاعته شيئا فشيئـا . فيرغب عـن الاعتراف بعجزه ونكوصه ، وبالتالي قلـة اهليتـه ، ومقدرته علـى

استحداث التعديلات اللازمة التي تبقي على منزلته وكفاءته في حقل المنافسة ...

ويبحث عن وسيلة لانقاذ ماء الوجه ، ويشعر بأنه يجب ان ينسحب من ميدان المعركة ، على ان ينسحب وشرفه باق، وكرامته مصونة .

عقله اللاواعي في هذه المرحلة يسدي له الجميل بابراز العطالة الجسمانية او العقلية ، او بابراز الاثنين معا ، وهذا يمكنه من الجهر بالقول :

« كنت قادرا على اثبات وجودي بنجاحي
لولا مرضي وعلتي »

ولا يخدع الناظر والمستمع فحسب .. لا يخدعه المرض فحسب ، ولكنه هو ، يخدع نفسه ! ويوهم نفسه ! ويدخل في رُوعه انه مريض مريض !!

وما الشفاء في الحقيقة الا خطوة مرتبطة بارادته ، برغبته في اكتشاف استغلاليته المخفية لأعراض اعيائه التي توسل بها انقاذا لماء وجهه .

صراع داخلي

ما اكثر حالات انهيار الاعصاب التي يرجع سببها الى صراعات داخلية ، عجز المريض عن تسويتها وفضها ؛ والعثور على حل وعلاج لها .

فالاب الذي يصر على ابنه غير الراغب ، ان يتعاطى عمل الاسرة المتوارث، بينما الشاب تواق الى الفن يحب ان يصبح موسيقيا محترفا .. هذا الاب يذهل ، ويصيبه من الامتعاض اكبر قسط حينما يرى ابنه ينحط بأعصابه الى مصاف المصابين بالنوروستانيا (النهك العصبي) .

ولو استطاع المرض ان يتكلم ، لقال للأب بلهجة توبيخ :

« أترى ماذا سببته لي ؟ لقد حكم علي بقضاء العمر عالة على المجتمع لأني نورستاني ! »

بيد ان الفتى نفسه لا يكاد يعرف ان انهيار «اعصابه» ليس مسألة « اعصاب ضعيفة » ، بل « اداة قتال » يستعملها بعنف ضد أبيه القاسي الفؤاد ، المسترسل في عناده .

ولما فض الاشكال في صالح المريض ، ورفع الحاجز الضخم من طريقه ، ومن حياته .. اندفع مدّ الحياة بكل طاقته وقوته ودفقه فاجتاحه ، واقتلع رواسب الالم والعذاب من مشاعره وأحاسيسه ، ومن عضلاته وأعصابه ، وبالسرعة القصوى !

والشعور بالذنب سبب من أسباب النهك العصابي ، انه السبب الاكبر للعصاب .

ومن الامثلة على هذا امرأة شابة اضطرت الى تمريض

مريض من ذوي قرابتها ... فعلاوة على ما كابدته من الكبت والضغط والارهاق ، فان القريب العليل تخرمه الموت .

وشدهت المسكينة ، هل هي السبب فيما حاق بالمريض؟ هل موته راجع الى خطأ ارتكبته ؟ هل هلاكه بسببها هي ، لانها لم تحسن عملها كممرضة ؟

شدهت المسكينة وتولاها ذهول !

والقوة الهائلة لعقدة الشعور بالذنب .. العنف المدمر الذي تتصف به هذه العقدة ، يجعل المرء يشك في ان تكون وليدة وهن جسماني فقط . وقد يظهر التحقيق السيكونوجي بأنه شيء يتجاوز في حدوده النهك الجسماني .

فالتحقيق والبحث السيكولوجي قد يظهران بأن المصابة هذه بالنوروستانيا ، قد استضافت في اعماقها خاطر تمني الموت للقريب العليل المشفي ، الذي ضايقها ، وأثقل عليها ، ولجم حريتها .

ثم يمكن اعتبار المرض اللاحق شكلا من اشكال العقاب تطبقه هي على نفسها :

« انا اذنبت ! »

قال الضمير المعذب .

« لهذا يجب ان اكفر عن الذنب بالالم والعقاب ! »

عقب الضمير المعذب .

والامثلة كثيرة على هذه العقدة الرهيبة بالذنب من حيث انها لا تستند الى « ذنب » حصل بالفعل ، بل الى اخفاق وهمي ، صورته المخيلة ، وأفضى الى الكارثة !

بيد ان تتائج هذه الحالة وخيمة ، انها الكارثة ، وكأن القصور كان حقيقة واقعة !

وحتى النورستاني الذي لا ريبة في نورستانيته ، يستطيع ان يشفى ، ان هو استمد المساعدة الجسدية والنفسية •

اما الجسد ، فانه يحتاج الى برنامج يومي واضح مميز بالدقة والكمال ، يبني بواسطته صحته البدنية المنهارة • فاذا لم يوضع التصميم اللائق ، اذا ترك هذا للصدفة ، فان خصيصة الكسل والقعود فيه تغريه بالتغاضي ، فلا يطبق ، ولا يحقق الا النزر اليسير •

الاجهاد العاطفي

في اثناء تنفيذ وتطبيق هذا البرنامج انصحي ، خليق بك ان تسعى الى معرفة سبب هذا الخلل العصبي •

- **ففي اي احوال برزت الاعراض واثبتت وجودها ؟**
- **اي كبت عاطفي تمثل في ذلك الوقت ؟**
- **هل حدثت لك صدمة مفاجئة ، او عدد من الصدمات الصغيرة ، اضعفت اعصابك واستنزفت طاقتها ؟**

والامثلة كثيرة على هذه العقدة الرهيبة بالذنب من حيث انها لا تستند الى « ذنب » حصل بالفعل ، بل الى اختلاق وهمي ، صورته المخيلة ، وأفضى الى الكارثة !

بيد ان تتائج هذه الحالة وخيمة ، انها الكارثة ، وكأن القصور كان حقيقة واقعة !

وحتى النورستاني الذي لا ريبة في نورستانيته ، يستطيع ان يشفى ، ان هو استمد المساعدة الجسدية والنفسية •

اما الجسد ، فانه يحتاج الى برنامج يومي واضح مميز بالدقة والكمال ، يبني بواسطته صحته البدنية المنهارة • فاذا لم يوضع التصميم اللائق ، اذا ترك هذا للصدفة ، فان خصيصة الكسل والقعود فيه تغريه بالتغاضي ، فلا يطبق ، ولا يحقق الا النزر اليسير •

الاجهاد العاطفي

في اثناء تنفيذ وتطبيق هذا البرنامج الصحي ، خليق بك ان تسعى الى معرفة سبب هذا الخلل العصبي •

- **ففي أي احوال برزت الاعراض واثبتت وجودها ؟**
- **أي كبت عاطفي تمثل في ذلك الوقت ؟**
- **هل حدثت لك صدمة مفاجئة ، او عدد من الصدمات الصغيرة ، اضعفت اعصابك واستنزفت طاقتها ؟**

● **هل تدرك ان ملامح هذا الضعف البدني قد يكون راجعا الى كبت او كبح ذهني او عاطفي ؟**

المثل على ما تقدم أم طفل لا يتجاوز السادسة من عمره . كان الطفل صعبا متمردا لم تسلس للام هذه قيادته . وعلى حين غرة شعرت الام بعجز تام عن رفع يدها اليمنى . فايقنت والخوف آخذ منها كل مأخذ انها اصيبت بالشلل ، فلجأت الى الاطباء تستشيرهم وتطلب العون والخلاص .

وفي اثناء التحليل النفسي ، بعد ان عجز اطباء الصحة عن اعادة الحياة الى يدها الميتة ، تبين انها وهي فتاة صغيرة كانت تعاقب بصرامة وقسوة من قبل ابيها الشرس ، حتى ان عقلها الطفل يومذاك قرر بأنها لن تمد يدا بالضرب الى اولادها متى تزوجت وانجبت .

وكان ان ارتفع الضاغوط عن صدرها ، وانبعثت الحياة في يدها ، حينما اقتنعت بأن عصابها الوقتي هذا ما هو الا اعراضا علقت بحياتها منذ ايام الصغر ، منذ عهد تألمت فيه ، وبكت ، وشكت من ظلم أب ، ومن حيف ألحقه بها في كل يوم .

اشهر من العلاج الطبي ، ومحاولة العلاج الطبي ضاعت هدرا ، ولما انقشعت الظلمة ، وتوضحت الحقيقة ، بان لها بأنها سمحت لفكرة قديمة كامنة ان تتجدد وتتمثل في تصرف صبي ارعن شموس .

فلما استعادت الذكريات ، واستعرضت في مخيلتها تلك الصور القاتمة ، استطاعت ان تحرر ذهنها من قيوده القديمة ، وان تتصرف بحرية ، منعتقة من قرار اتخذته وهي صغيرة ، متحررة من عهد قطعته بأن لا تعاقب اطفالها ، فتعاقب متى استحق طفلها العقاب ، وتصفح متى كان جديرا بالصفح .

هذا الانعتاق اطلق ليدها المعتقلة الحرية فشفيت !

حوافز مغمورة

هذا الانكشاف للحوافز المحجوبة يمكن تحقيقه دون الاستعانة بأحد ... يمكن تحقيقه بجهد ذاتي ... بالاستبطان ، بفحص الافكار الذاتية ، والدوافع، والمشاعر، وذلك باستعمال اساليب « الاستجواب » التالية :

إطرح على نفسك اسئلة من هذا القبيل :

- **هل ألوذ بالتعب والقصور الذاتي هربا من مشكلات، وكفاح ، ونضال ؟**
- **هل النورستانيا (النهك العصبي) الذي اصابني انكفاء من صراع ارفض مجابهته وتسويته ؟**
- **هل آلامي العصبية تزودني بالذرائع لرفض المسؤوليات الجديدة ؟**
- **هل يمثل نهكي العصبي بآلامه ومعوقاته محاولة لاشعورية تستهدف معاقبة الذات تكفيرا عن ذنب (حقيقي او متخيل) ؟**
- **هل لتشتت نفسي وتوزعها وتمزقها في الحياة**

الاجتماعية مع الناس، صلة لموقف مناهض مناوىء، او لخنوع اجتماعي ؟ او ان هذا حاصل رغبة في تجنب الانتقاد، أو حاصل خوف من رأي الناس باني خائب في تعاملي مع الناس ؟ فاشل في حياتي الاجتماعية ؟

- هل اهدر جهودي في عملي ، وابدد طاقتي ، ولا احقق التقدم الذي يصبو اليه كل رجل ؟ ان كان كذلك فباي وسيلة اصحح اعوجاجي ، واقيل عثرتي كي استعيد الثقة بالنفس ، والقدرة على مزاولة عملي بكفاءة فاضاعف من النتائج ، ومن جني الثمار ؟

ومتى اكتسب المقاسي الكافي من التبصر وعرف اسباب ذرائعه ، وتمويهاته ، وانتحالاته . متى ادرك ان شخصيته هي الناقصة ، وان العيب في شخصيته لا في بدنه وصحة بدنه ، فانه يكون قد خطا الخطوة الواسعة نحو الشفاء واستعادة العافية .

وجدير به ان يهتدي بالقانون الادبي والمعنوي ، القانون الذي يفرض على الانسان ان يساهم اعظم مساهمة في خدمة المجتمع ، ان اراد ان يجد في اعماقه تلك الطاقة ، وذلك الدافع ! والطاقة والدافع هما جملة ما يحتاج اليه ليكون لحياته معنى ، ولخلاصه من الكروب والآلام منفذ .

اضبط نفسك في الجرم

ليس من الهين السهل استكشاف هذه النواحي المراوغة

المتهربة في الذات ، او في الذهن المركز على الذات • حتى لو ساورك الشك في هذه الحيل التي يلجأ اليها الباطن ، فان هذا الشك سرعان ما تكبته قوة قاهرة •

مثال ذلك ، رجل اعمال على موعد مع اجتماع خطير في المساء • ولكنه قضى يوما متعبا كدح اثناءه كثيرا حتى شعر بالوصب والنصب ، فيتوسل بذلك مع نفسه ليتخلف عن حضور الاجتماع • أي يتخذ من تعبه ذريعة لهذا التخلف • ولكن ، ان هو نبش حوله قليلا ، فقد يكتشف لدهشته، بأن السبب الحقيقي لتخلفه ليس النصب والوصب، بل ما يهمس به عقله الباطن :

« الاجتماع تافه

« فلم الذهاب ؟ »

أو يهمس بقول آخر :

« لن يضيرني ويضيم اللجنة تخلفي • »

« غيري قادر على اتخاذ القرار ! »

ولو انه تجاهل هذه التحريضات الباطنية ، وذهب في الموعد واجتمع مع الزملاء ، لوجد على الارجح المنشط ، وباعث الحيوية •• بل لوجد من الاثارة ما ينسيه تعبه •

ليكن لك دافع جديد

الشعور ، او الاحاطة بالموانع اللاواعية او السرية لا

يكفي في حالات واوضاع كثيرة . فالمرء قادر على تجاهل هذا الادراك ، او كبت هذه الاحاطة ، او تمويهها ، او تحييدها ، او الانحاء عليها باللوم . او — وهذا ما يعزي — يستعملها بصورة بناءة فيحقق تغيرا حقيقيا وجذريا في نمط تصرفه وسلوكه .

ولكن قد يكون الدافع الجديد او الدوافع الجديدة سببا لدوام ألمه ، ولدوام عجزه :

الرجاء في التخلص منه بطريقة ما .

الرجاء في التمتع بمكاسب اكيدة — صحة افضل ، مقدرة اكبر .

الرغبة في ارضاء ذوي القربى ، والاصدقاء بالابلال السعيد .

الحاث الطبيعي ، اثناء عودة العافية الصحية والعاطفية، للعيش الاحسن والافضل .

وهكذا فان على المريض بعد احاطته بنمطه في التجنب والتغاضي ، ان يعمد الى اعادة بنيان هيكلية جديدة لرأيه في مرضه ، لاحتياطيه المخفي من الطاقة ، الذي توفر بزوال افكاره المكابتة والمانعة ، ومشاعره المزيفة الكاذبة .

وبالتالي ، فانه بدلا من « اقتضاب » حياته ، او « تضييقها » ، يشرع في البحث عن الطرق والوسائل والاساليب التي تكفل لها التوسع في نشاطاته على مختلف الاصعدة والمستويات .

٥

تدير قرى ن

اعصاب ضعيفة وكآبة

الكآبة ــ او الهبوط في القوى الحيوية ــ سببها في مطلق الحالات بدنية عابرة غير مقيمة ولا مزمنة . فمتى انتاب الانسان تعب متواصل ، فليس من السهل ان يتجنب عوادي الكآبة . ولكن الراحة الكافية ، والنوم ، والاسترخاء ، وعدم الانغماس في عمل مرهق متواصل ، من شأنه ان ينقذ النفس من كآبتها ، متى كانت في مستهل انغراسها في القلب .

والتسمم الدموي ــ نتيجة الحذف الناقص للمبتذلات ــ هو سبب آخر شائع يتطلب التنظيف والتنقية. وكل تغيب في نمط الحياة ــ كالتريض خارج المنزل ، والطعام الصحي الشهي ، باني الاعصاب ومشيده ، والترفيه، يزيل من الضغط النفسي قسطا كبيرا ، ويمنع حصول نوبات جديدة من نوبات الكرب والكآبة .

هي اجراءات جيدة ومشجعة ، بيد انها قد تخفق في التخفيف من كآبة مفرطة سببها كارثة ــ فقد ابن مثلا ، او

التعرض لخسارة كبرى في السمعة ، او زواج محطم ، او مضاربة مالية خاسرة ... هذه الجوائح ـ واندعها كذلك ـ تتطلب الكثير اكثر من الهاء ، وابهاج ، وانعاش ، وترفيه .

حتى لو كانت الكآبة سببها اخف من جائحة ، فانها احيانا لا تخف وطأتها بالوسائل والاساليب العادية المذكورة اعلاه ، بل قد تحتاج لرفع اعبائها المؤذية الى محاسبة النفس ، ومراجعتها ، وفحص الدوافع .

فلماذا سمحنا للحدث المزعج ان يدخل الكآبة الدائمة الى قلوبنا حتى ترزح بها صدورنا ؟! لعلنا عانينا من طفولة كئيبة، وهزائم كثيرة ، وخيبة كثيرة ، وثبوط كثير ، وحبوط كثير ، وتشجيع ضئيل ؟ عندئذ نعرض لمصاعب الحياة وهمومها وجها كالحا مربدا ، ومزاجا نكدا . في مثل هذه الحالات ـ خاصة متى بلغ المرء نصف العمر وتوسطه ـ تكون مهمة تغيير التشاؤم الذي رافق العمر ضربا من المستحيلات . ولكن متى وجدت الرغبة للتغيير ، فقد يتحقق التغيير ، وقد يبلغ الانسان الوطر .

وقد تعود المعضلة الى الوحشة ، الى خسارة حب ، الى خيانة صديق ، الى اعراض صديقة ! ومن المفيد ان تتساءل الى أي مدى انت مسئول عن هذا . هل توقعت الكثير من الغير ؟ هل غلوت في الانتقاد والذم ؟ هل لججت وأثقلت ؟ هل نصبت « الأنا » حكما ؟ مثل هذه الهنات تعوق كل صلة

روحية ، تجعل الواشجات تتقطع ، وتفصم مجال التفاهم .

فاذا مزقت نفسك الخيبة والاخفاق ، فامتلأت كآبة ، فكن متحديا ، فكر من جديد ، فكر ، اقدح زناد الفكر ، استنبط الرأي ، انظر الى نفسك ، والى عملك ، والى حاضرك ومستقبلك . اعثر على الحلفاء ، والمريدين ، والاصدقاء — من تتوسم فيهم الخير ، ليساعدوك . فالبائس يعيش على المستوى المنخفض لرد الفعل الآني ، وللتكرار الآلي . فان كان الشعور بالذنب جارا الى اسفل ، فهناك اساليب للارتفاع ، او لمحو هذا الشعور .. حاول ان ترتد ، ان تعود الى وضع سابق ، او كفر عن الذنب بأعمال الخير ، بأعمال تستحق المكافأة والثناء .

نقص الموارد الداخلية

بيد ان هناك سببا آخر من اسباب الكآبة التي تدهم الانسان فتعتصره ، انه النقص في الموارد الداخلية . فمتى عاش المرء حياته معتمدا على الموارد الخارجية من المتعة ، واللذة ، والاثارة النفسية ، ثم ذهبت هذه بسبب المرض ، او اصبحت اسبابها وبواعثها مملة مضجرة ، يستحوذ الاسى ، وينشب اليأس مخالبه . اما العقل المتزن ، المنقى ، الواعي ، فقلما يقاسي من الكآبة ، وبالتالي من اليأس .

فاذا كان في اعماقه اهتمام حيوي بالغير ، فلن يرتمي المرء في وهدة اليأس ، ولن يعاني من مشاعر الاسى والكآبة والكرب .

فأحد اهم موارد السعادة هو الصلة الروحية الوثيقة مع الاصدقاء • فان اكتأب الانسان بسبب الحرمان من الحب ، فقد يكون هذا لانه اخفق في اكساب نفسه تلك المعاني التي تحبب الغير بها ، وتقربهم من صاحبها •

وخليق بالانسان ان يقدر الغير ، وان يظهر النية الحسنة ، والرغبة في المساعدة ، ان طمع بمعاملة مماثلة ، وبحب يجد فيه السلوى والهناء • فحاول ان تسعد شخصا فترة اربع وعشرين ساعة •

الكئيب ثابط العزيمة ، حابط المسعى • انه في مسيس الحاجة الى « هزة » الحياة ، الى الاثارة — الى الغناء ، الى الرقص ، الى الرسم ، الى الكتابة ، الى التشييد ! حتى لو تأفف في البدء واعرض ، غير انه ينبغي له ان يبدأ ، ان يحاول •• فانصبّ ، وانكبّ ، واعكف ! كن مثيرا ومهيجا! ارتجل من اجل ان تبرز من وقت الى وقت بمفاجأة •

كن أكثر عفوية في كلامك ، وفي فعالك • لان الاغراق في التأمل والتفكر يقيد النشاط الذهني ، ويسبب التخلف الذهني ، والشرود الذهني ، والذهول الذهني ، والكآبة •

ان الآراء الطريفة والحق يقال اكسجين الدماغ !

التعبير عن الذات •• التعبير عن الشخصية •• لنكن اكثر تعبيرا عن ذاتنا وعن شخصيتنا ، لنكن أقل كبتا وقمعا لذاتنا ولشخصيتنا • الحديث الطريف الطلي الخالي من كلام

المرض والالم ، الخاوي من « أنا » • اهداف معينة محددة مدة التنفيذ • ما اكثر طرق العلاج للمزاج الكئيب القانط :

جولة منشطة منعشة في الجبل ، مع جميع حواسك •• في هذه الجولة تجند جميع حواسك ، لانتزاع كل قطرة من قطرات المتعة واللذة ــ من اللون ، من الشذا ، من الصوت ، من الحيوان ، من الطير ، من النبات •

تلفع بالثوب الانيق ، واصحب الصديق القريب الحميم الى مكان جميل ، قدم له شيئا ، وخذ شيئا •

اختر اللحن او الاغنية ، واستمع بنشوة ، اسعد بها ، فاللحن بحد ذاته سعادة •

اقرأ كتب الادب ، اقرأ للافذاذ ، اقرأ اقوال الافذاذ •• فهم الرفاق الدائمون لكل جيل من الاجيال • هم خير انيس متى تألبت الكآبة والكرب على القلب •

افعل أي شيء من هذا القبيل ، لتشعر بالقناعة والرضا •• لتشعر بأنامل السعادة تربت وجدانك !

اعصاب ضعيفة وقلق

ليس كالقلق عامل يضعف الاعصاب ويضنيها • واحيانا يتخذ القلق صفة الشعور بالخوف والاضطهاد ، او رهاب الاماكن المغلقة • ولكن اكثر انواع القلق اقلاقا هو ذلك الشعور المطنب بالاضطراب ، وتشتت الفكر ، وقلة الراحة

ـ شعور يقترن احيانا بالهموم الحياتية، والضغوط المعيشية، والذعر من المرض ـ الخوف من التقاط عـدوى الزكام او النزلة ، الخوف من السرطان ، الخوف مـن مرض القلب ، الخوف من الانحلال الذهني ، الخوف على الوظيفة، الخوف من فقدان حب .

فالمخاوف التي من هذا القبيل ، جلها خيالي ، ووهم .. او مغالى بها الى اقصى حد . فالقلق العاقل لا يضير كثيرا ، لانه ينبهك الى الاخطاء مثلا ، او الـى الاخطار ، ويجعلك تحتاط ، وتتوقى . ولكن متى اضحى القلق سيدك ، فعليك ان تجابهه بحزم ، وتواقعه بحسـم .. احسم معـه ، ابتر ، اقطع ! والا فانه يكون الحاسم الاخير ، والباتر ، والقاطع !

ان القلق لا يكتفي بازعاج الذهن وتشويش الفكر ، انه يزعج الجسم كله ، والجهاز برمته .. انه العامل الكبير فيما ينتاب الناس من ربو ، وقرح معدية ومعوية ، واضطراب في القلب ولغط . وسوى ذلك مـن الامراض والعلل ، ولا نستثني الذهان والوسواس .

من جديد نصر على بناء الجهاز العصبي ـ او على اعادة بنائه ، على اسس سليمة صحيحة ، وذلك بتقوية الصحة ، كل الصحة ، كل جهاز في الجسم ، كل عضو . فالصحة ذات المستوى الرفيع ، معناها الثقة بالنفس ذات المستوى الرفيع، ومعناها الشجاعة ذات المستوى الرفيع . اذن اول بنـد في

القانون هو ضرورة تحقيق هـذا المطلب ، فبتحقيقه يتحقق الوطر ، ولا يقع المرء ضحية البلبلة .

من الناحية النفسية يستطيع المرء ان يفعل الكثير ليدرأ عنه القلق .

والجمل والعبارات التي ننطق بهـا دون تمييز ، مثل : إبس الامر ، او لا تمعن وتكترث ، لا طـائل تحتهـا ، ولا جدوى منها . لان الشيء الذي يتوقف عليه الكثير هو تفهم سبب الخوف .

تفهم سبب الخـوف ، والتأكد مـن ان الوضع القلق المضطرب يتطلب الاجراء السريع لتغييره وتبديله .

تعلم ان تعتبر القلق والتوتر حالة للطاقة الراغبة فـي الاداء والنشاط . فاذا كنت حائزا على طاقة قادرة على تحمل القلق ساعات بلا نهاية ، بل وليلة كاملة ، فأنت اذن تحـوز الطاقة الكافية لانجاز عمل بناء من شأنه ان يحسن من الوضع المتوتر القلق .

ولا ريب ان المصاب بالنهك العصبي ، بل جل المصابين به يحوزون من الطاقة اكبر قدر ، يحوزون مـا لا يعلمـان بأنهم مالكوه ، ولكنهم لا ينظمون انفسهـم ، ولا يهذبون طرقهم واساليب عملهم بكفاءة واقتدار .

والنشاط يمنع القلق لانه ينفق الطاقة التي لولا هـذا النشاط لتسربت الى وعاء الحزن والتوتر لتفعل مفعولها .

ولكن ماذا يتم من امر ان تبدد النشاط في غير طائل ،

ان تبدد، وتشتت؟ عليك في مثل هذا الوضع ان تبقى رابط الجأش ، متمالكا لنفسك، فلا تقتحم دون روية ودون تفكر. فالوضع القلق يتطلب الروية والهدوء ، يتطلب الرأي السديد الذي يكون فكرا متزنا لا متمزقا ، يتطلب التقدير الواقعي للحالة القلقة المضطربة .

طوّر مقدرة الفلاح

في البدء تأكد من سبب ثبوط العزم والشعور بالخيبة، أهو ناجم عن اوضاع خارجية ، أم هو موانع وعوائق داخلية باطنية ؟

الاحوال الخارجية يمكن استبدالها وتغييرها ان صدقت العزيمة ، وصحت الارادة ، وانطوت المحاولة على ذكاء وحسن اداء ، والا فعلى المرء ان يغير ما في نفسه ، بل ان يغير نفسه ، ان يتكيف مع الظرف غير المؤاتي ، ان يفعل افضل ما في الوسع .

اعتبر هذا التبدد ، او اعتبر هذه الاوضاع المخيبة ، كنجاح مؤجل ، لا مهزوم . لا تكن فائق الطموح ـ لا تجعل من الطموح نزوة ـ خطط لتنافس ، وتتحدى ، ومن ثم تفلح وتنتصر . طور مقدرة الفلاح في ذاتك ، حتى لو على خط واحد من خطوط الحياة ، بمهارتك الحرفية ، بفنك ، بموسيقاك ، بمهنتك ، برياضتك ، بأي شيء . اجل ، حتى بالرياضة ، لان بعض مشاهير الرياضيين كانوا ضعافا مسقومين ، ولكنهم رغم انحلالهم كانوا

مصممين وعازمين، وهذا اورثهم الدافع، اورثهم القوة والطاقة.

فمن السهل ان تتعلم كيف تغلب وتتغلب ، كما انه من السهل ان تعبر الطريق المنحدر المهجور الى الصحة المعتلة ، والى الخيبة ، والى السقوط .

والناس الذين يتلددون في وضع من القلق شديد ، يميلون الى تضخيم ما يبتلونه ويختبرونه. فالقلق يهزم الفكر الصافي، القلق يملأ الفكر ضبابا، القلق يشل العمل الحسن.

ومع ان المحبين والاصدقاء يساعدون متى ألمّ الخطب وادلهم الليل ، ولكن يجب ان لاتسرع اليهم طلبا للعون . فالكثير من الناس يهرعون في هلع الى الاب او الام ، الى الكاهن او القس ، مع ان تفردهم بمصيبتهم ، وبقلقهم ، ومحاولتهم حل مشكلتهم دون عون خارجي ، هو السبيل الافضل والاضمن .

بيدك تخلص نفسك . لان من الجهد الذاتي تنبثق القوة ، والعزم ، والتصميم ، والمثابرة ، وتنطلق ايضا بوادر لسحق الصعاب ، وتشييد العراقيل .

واذا كان الكلال عقبة في وجه الفكر الصافي ، واذا كانت الافكار المختلطة هي المسيطرة والمتحكمة ، فعلى المرء ان يلجأ الى المشورة، عليه ان يستشير من هو بالامور عليما.

بيد ان التصميم الذاتي هو ما يعوز المصاب بالنهاك ، والعصاب ، والقلق . وعليه يجب ان تبذل المحاولة

لشق الطريق نحو الهدف ، للتقدم بخطوة قوية غير مترددة ولا متعثرة .

وخيال الانسان القلق الذي يظهر له نتائج عمل ما في صورة مفزعة مرعبة ، كثيرا ما يصيبه « التعقيد » فينشل ويسكن ، وتبعا لذلك تنشل محاولة العمل وتموت ..

ولا تموت الام .. ويتبدد غيظ الاب .. وينسجم الزوج والزوجة بعد اختلاف وافتراق في الرأي .. ويصان الصغار فلا يتحطمون .. الاسوأ لا يقع ابدا . تجرأ وتغير .

والتغير كالاختراع الجديد ، هو ام التقدم والتطور الى الاحسن .

كن اقدر

ومن افضل الطرق التي تواجه بها وضعا فلقا ، العمل بقوة على تحسين قدرتك وكفايتك . والقدرة الحقة هي اداء الواجب الملقى على العاتق اداء جيدا يرضي جميع المعنيين ، ولكن بجهد معتدل لا افراط فيه ولا تفريط .

بينما العجز والوهن وقلة المقدرة تسبب ضياع الجهد ، وتسبب السقوط في الحفر ، وتسبب الوقوع في الاخطاء ، وتسبب التمرغ في مياه القلق الآسنة .

ويتسنى للمرء ان يكون كفوءا ومقتدرا ، دون ان يتحول الى عصابي ، او ذهاني ، او دون ان يغدو الكمالي العصابي ، وفي هذا ويل شديد .

توقف عن القلق قبل الحدث • فالطاقة الكثيرة تبعثر متى بدأت الاداء قبل ميعاد الاداء ، أي متى بكرت بدافع من القلق• مثلك في ذلك مثل الممثل الذي يصاب برهاب المسرح قبل ساعات من بدء التمثيل • وفر الطاقة هذه للاداء الفعلي•

وهذا يتحقق متى لم تغل في تقدير الثناء ، وكذلك متى كنت مستعدا لتقبل الانتقاد البناء بصدر رحب ونفس حليمة•

وان كنت قضيت وقتا طويلا في راحة وخمول ؛ فهل يا ترى فكرت بأنك كنت تراكم الكثير من الطاقة في داخلك ، وان هذا يبدد ذاته في قلق وتوتر لا طائل تحتهما ؟

وخير علاج للقلق هو العمل الناشط، الخلاق، والبناء• فالجهد يتطلب الطاقة • فاطلب ، لتستمد القدر الذي يحوجك•-ارفع من مستواك الذي رضيت به وقبلت، وراقب انتاجك للعمل الخلاق ، وهو يحلق •

اكسر حاجز الاعياء والقصور

من جميع اشارات واعراض الضعف العصبي ، او الانهيار العصبي ، والخور ؛ والقصور ، نجد ان النفور من بذل الجهد هو الاكثر بروزا ، والارسخ قدما •

فالمصاب بالنورستانيا يقدم لنفسه ، ولقصته بطريقة يصب فيها كل المسؤولية على رأس الطبيب ــ مسؤولية صحته ، ومسؤولية هنائه ونجاحه ، دون ان يعطي لنفسه نصيبا منها مهما ضؤل •

وكأنه بذلك يقول :

« ثمة قصة يا دكتور » — ويسردها مطولة ، مبسطة ، مفصلة . ثم يتابع :

« وتستطيع الان ان تربتني ، وتفركني ، وتغذيني بالدواء ، وتزيل وصبي ، وترفع ألمي ، وتهب لي الشهية الجيدة للطعام ، والحركة اللينة للامعاء ، وتلهمني السعادة ، وتوحي الي بالفلاح . واثناء ذلك ، اطرد حماتي من البيت ، ثم متى وجدت العمل انقدك الاجر ! »

صورة مجحفة في الحقيقة ، ولكن لا تخلو من بعض الصدق ، وبعض الحقيقة .

فالمصاب بالنهك العصبي يميل الى التراخي ، والتقاعد ، وعدم الاتيان بعمل ، يميل الى تحويل النشاط ليصبح كلاما وثرثرة وهذرا .

وبدلا من بذل الجهد للاصلاح الذاتي يكرر الاعراض بطريقة مضجرة ممجوجة ، وبذلك يسمح لنفسه دائما بالاتكاس ، بالسقوط في العادة « المكسحة » !

وما لم نخترق حاجز الاعياء والقصور هذا فلن نتوصل الى تحقيق أي تقدم مهما ضؤل .

ولكن الاقتحام الضروري يمكن ان يتحقق باستخدام اساليب التجديد المنبثقة من « الدوزنة البدنية » ، أي ، من

الاصلاح البدني ، المتأتي عن الغذاء الموزون ، والمعينات الاخرى الموصوفة سابقا .

اما من الناحية النفسية فثمة اساليب عدة نقدر بواسطتها ان نحطم المقاومة التي نبديها غير واعين لكل جهد يبذل في هذا السبيل .

افتراضات جديدة

ابدأ بافتراضات جديدة عن نفسك . انت تعيش مع افتراضاتك وبها ، لهذا ان انت افترضت بأنك ضعيف ، خائر، متهالك، فاقد الامل ، فستبقى كما كنت ، وكما انت !

وان انت لم تذكر وتتذكر الا الخيبة والاخفاق ، وتجاوزت عن كل فلاح و نجاح، فستبقى وايم الحق مخيبا مخفقا!

وان انت لزمت منطقة الافتراض بأنك ضعيف واهن ، فمن الطبيعي ان تحيا ضعيفا واهنا تجاوبا مع الافتراض . بل انت في الواقع تحاول بكل قوة ان تكون ضعيفا وتعبا لكي ترسخ اعتقادك بحالتك السيئة .

فحاول ، حاول ان تؤلف رأيا جديدا عن نفسك ، اجل، بل وعن اعصابك المزعوم انها ضعيفة .

قال الدكتور الفرنسي المعروف «دي بوا» ، المتخصص بقضايا الاعصاب ، بأنه خلال اربعين عاما من الاختبار والتجربة ، لم يصدف حالة واحدة من حالات النهك العصبي

الذي يستحق حمل هذا الاسم ، فالاعصاب لم تتحطم ، بل المتحطم هو الطريقة التي نظر اليها الشخص المعني . واستعملها ــ فقد نظر واستعمل بطريقة خاطئة غير سوية .

فالطاقة موجودة ، ولكن استعمالها سيىء .

الطاقة موجودة ، ولكن العقبات ، والموانع ، والحوائل اكثر من أن تحصى .

هذا كان رأي الطبيب الكبير ، وهذا رأينا نحن ، ورأي جميع من بالاعصاب كان خبيرا .

ثق اكثر بالطبيعة

تعلم هذا .. فالثقة بالطبيعة اثمن شيء تتعلمه .

انت تعرف بأن الجرح الثخين، تبدأ معه عملية فورية في الجسم وفي الدم ــ عملية التخثير في موضع الاصابة .. فالتخثر يساعد على وقف النزف الدموي .

وانماط كثيرة اخرى من اساليب الطبيعة تشفي الجراح . ومثل ذلك ، فالطبيعة تستعمل اساليب ووسائل متعددة متنوعة ، وكذلك العقل فهو يلجأ الى اساليب كثيرة للتعديل في اتجاه الفكر والعاطفة ، وللتصميم ، ومن ثم لتجديد الطاقة حينما تنخفض عن معدلها المطلوب .

الا انه خليق بنا ان نقوم بدورنا لتسهيل هذه العمليات الاصلاحية الداخلية . والمعاني يجب ان يعلم بأن التقاعس لا

يجديه ، وان الاحجام لا يفيده ، وكذلك الهرب والتهرب من مصادر الضغط وتحميل النفس ما لا طاقة لها على حمله ، او السقوط في شدقي الفزع ، او المقاومة مقاومة مجنون ، فهذا ايضا لا يعود عليك بالفائدة المنشودة .

الضغط بحد ذاته لا يضير . فالجسم والعقل صنعا ليتحملا انواع الضغط ، بل هما يزدهران على الضغط ، لانهما به يقويان المتعضي كله .

وقد تظن ان النقص في طاقتك سببها شخص او اشخاص ، او ظروف غير مؤاتية .

فمن يسبب نهكك ؟

استعرض في مخيلتك من تعرف من الاشخاص الذين تتعامل معهم ، ويسببون لك التنغيص ، او يصيبونك بالتكدر ، والتوتر ، او يستغلونك ، او يستدرجونك .

أهو الاب ، ام الام ، ام الاخ ، ام الاخت ، ام الزوجة ، ام الحبيبة ، ام الصديق ، ام الجار ، ام الزميل ؟

حلل كل علاقة تظن انها تجرك الى التعب او تجر التعب اليك . ثم فكر بالذي يجدر بك ان تفعله بصددها ، بدلا من تحملها مضطرا وكارها .

بل من الافضل لك ان تفصم العلاقة مع الشخص الذي يصيبك بالتعب والعناء والكآبة . ولكن كن واثقا قبل ان

تقدم على الخطوة ، كن واثقا بأنه السبب ، وبأنك لست السبب .

مثال ذلك ، قد تكون مغاليا في تعاملك ، مفرطا في تصورك للشروط ، والمواصفات التي تضعها اساسا للصديق والصداقة ، فالكمال لا وجود له بين الناس .. انت لست كاملا ويستحيل ان تكون ، وكذلك صديقك وزميلك ، محال ان يكونا كاملين .

أي وضع يسبب التعب المفرط

الوحدة ، والوحشة ، والركود ، والضجر ، والمزاج ، والحيف ، والاهمال ، والنقص ، والاختلاط ، واضطراب البال ، والسرعة ، والشك ، والخوف ، واليأس ، والتردد — كل هذه تسرق الطاقة .

فخذ هذه الاعداء (العدو الذي يوجعك ويحزنك) ، واخضعه ، واقهره . فلكل صنف حل محتمل ، ولكن هذا يتطلب اعمال الفكر .. يتطلب التبصر ، والتصميم .. يتطلب الخطة والعمل الفوري المثابر الحاسم .

ومن الجانب البناء فان لجوءك الى فن من الفنون ، او علم من العلوم ، او نشاط اجتماعي ، من شأنه ان يحمل اليك حياة جديدة ، وطاقة جديدة ، وثوبا لروحك قشيبا .. بيد ان هذا لا ينجح بتاتا ، الا متى حذفت جميع عناصر المنع والكبح والكبت .

قدر طاقتك بصورة اكمل

العقل الطبيعي العادي يقوم بهذا العمل دون زيادة أو نقصان في التقدير • يقدر طاقته على التكيف والتصرف والانجاز • ولكن العقل المذعور المشوش الذي خولط فيه. لشدة ما تساوره من شكوك وريب ، ولكثرة ما تتراءى له ذكريات الماضي بهزائمه ، يتردد مشدوها ، ويحجم ، ولا يحاول ، حتى لو تيسرت له الاساليب والوسائل الجديدة •

فان اخفقت في المحاولة الاولى كررها بتصميم • فأنت تعب بمقدار ما يصوره فكرك • والكثير من رجال الاعمال يشعرون بالتعب المزمن ، وبالتوتر المزمن ، لانهم يظنون بأن عملهم متعب مضن ، او ان المسئولية الملقاة عليهم ينوء بها عاتقهم • وما اكثر الزوجات اللاتي يلمن اعمال البيت لما يداهمهن من شعور التعب ، بينما السبب الحقيقي يكون ضجرهن ، ومللهن ، ورتابة حياتهن ، وليس العمل الكثير ، ولا الواجبات المتفرعة •

عنصر السن

حتى المراهق يصاب بالانهيار احيانا • فهو يشعر بالضغط الذي يحدثه انتقاله من مرحلة الطفولة المتكلة كل الاتكال على الغير ، الى مرحلة الاعتماد على النفس ـ مرحلة تولي المسئوليات في هذه الحياة •

كما ان الترافق ، والزواج ، وانجاب الاولاد ، وتربية الاولاد يلقي على العاتق بالضغوط الجديدة : ولكن سنين الضغط المرهق ، سنين الشعور بالنهك وثقل الاعباء ، تقع بين عمر الاربعين والخمسين .

وفي هذه السنين العشر ، من الازمة النفسية الحادة ، يجب ان يتجه المرء بنظره وأمله الى الطبيعة ، فهي الشافية ، لأنها متى صبرنا واسلمناها قيادنا كما يجب ، تعمل على تعديل الطاقة فينا ، وتوفير القوة اللازمة للتغلب والفوز .

والعمل دون ارجاء وتأخير ، العمل البعيد عن الحدس ، والمهاترة مع الذات ، هو العلاج المتبوىء القمة للتردد ، والقصور ، والنقص الحاصل ، والتعب الذي تصوره لنا نفوسنا احيانا وتزينه !

النشاط يتطور مع تمرين قدرة الانسان مهما بدت مستضعفة في اول الامر !

ليكن لك غاية او هدف ، واستقطب الطاقات ، والمقدرات ، والقوى ، لتحقيق الارب من الغاية والهدف .

الطريق الى اعصاب سليمة

من الواضح ان الاعصاب القوية ، السليمة هي وليدة الاعتناء الجيد اللائق بالجسم واعضائه ، وكذلك نتيجة الاستعمال الصحيح الحسن للعقل ومنبثقاته العاطفية والاحساسية .

فالعناية اللائقة ، والاستعمال الصحيح ، يتطلبان الفكر العاقل المدرك ، والبحث والدرس .

ومن البديهي القول ان السبب الاساسي للاعصاب الواهنة هو الجهل .. اذن على الانسان الكليل المتعب ، ان يبحث عن اخطائه واغلاطه ، ومتى لمسها واحاط بها ، يستطيع التوسل بالاجراءات التي تعيد الى الاعصاب صحتها .

ان المصاب بالنورستانيا (نهك الاعصاب) يحب قراءة النصيحة . ولكن زلته الكبرى احجامه عن التطبيق .

وسر النجاح ينطوي عليه الاقدام الفوري . لان ارادة

الانسان تتهذب وتمتن بالتمرين ، وكل خطوة نخطوها في هذا السبيل تقوي من ارادتنا ، الى ان يصبح العيش على الطريقة الجديدة الشافية اسهل من اتباع الطريقة القديمة المحملة بالكارثة .!

واني لاتبرأ من كل قول يزعم بأن اخذ العقاقير والادوية امر سهل ، هين ، عظيم اليسر ، بينما اصلاح العادة امر صعب ، بطيء ، متعسر .

فالعقاقير في الواقع ، تطيل امر المرض وتزيد من خطورته وخطره ، وتشجع متعاطيها على المضي قدما في هذه العادة السقيمة — عادة الاعتماد على العقار واوهامه !

وتصحيح العادات المنحرفة هو العلاج الشافي ، هو النهج القويم ، هو المزود بالطاقة الجديدة ، الطاقة التي تمكنك من ارداف تصحيح بآخر ، باطراد ، حتى يتبع التصحيح بعضه بعضا ، وحتى تستقيم الامور بذلك وتتماثل احكامها .

لقد سقنا اسباب النهك العصبي ، او سقنا جلها ، بيّنا كيف يتم تطبيق اساليب المعالجة بالطبيعة بنجاح ، فعسى ان يتخذ القارىء العبرة مما قرأه فيستفيد ويفيد !

الفهرس

لقاء مع الاعصاب	٨
أسباب ضعف الاعصاب البدنية	٢٢
غذاء الاعصاب الطبيعي	٤٨
مضاعفات نهك الاعصاب	٨١
اعصاب ضعيفة وكآبة	١١٠
الطريق الى اعصاب سليمة	١٢٨

دار الآفاق الجديدة