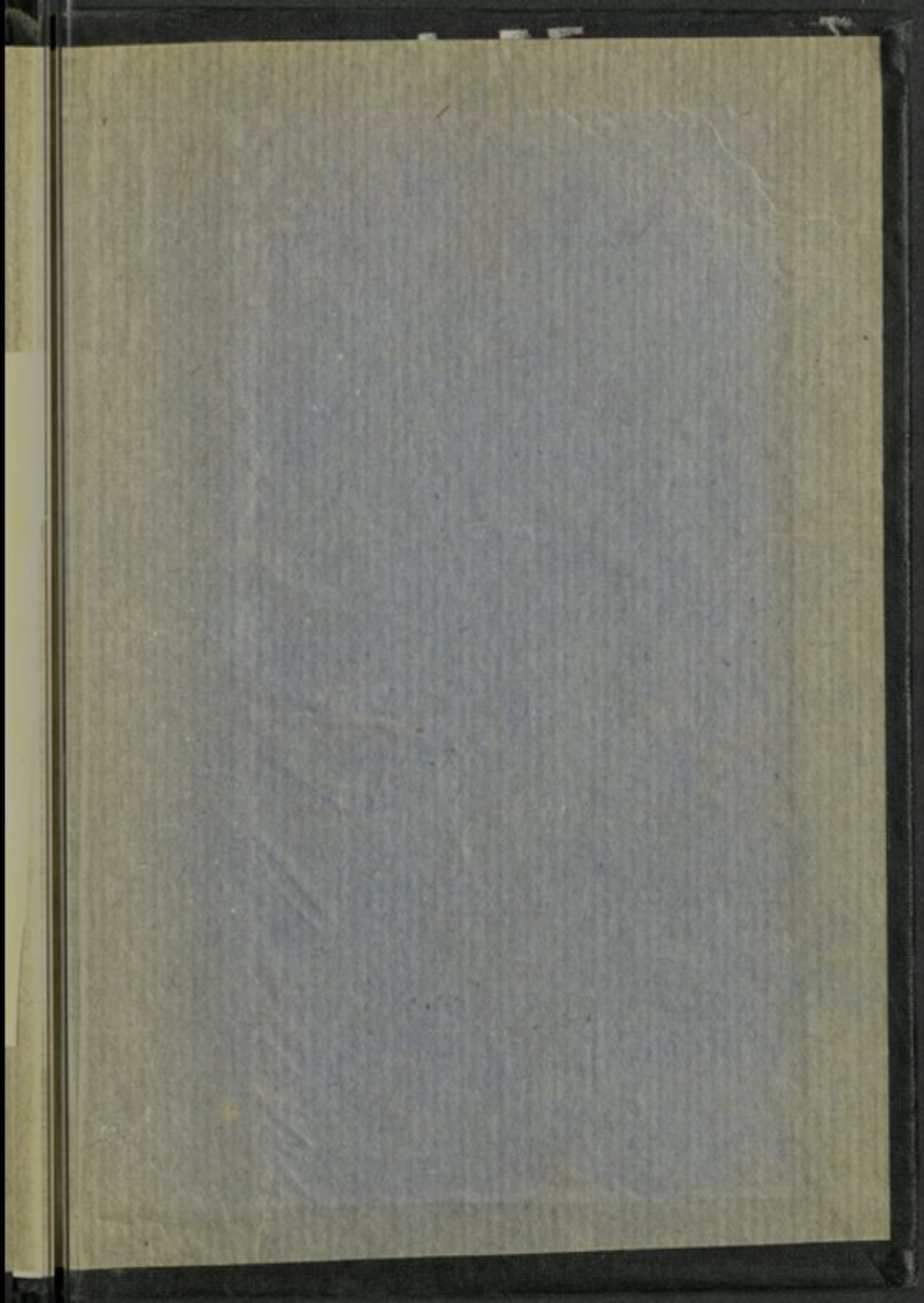


نور الثقل

فن الزواج عن النفس





131.3  
N87PA

~~4 Apr 64~~

~~NO 29 54~~

~~JA 29~~

17 Feb 66

~~21~~ Sep 69

~~MAY~~

~~EE 2 56~~

~~20 56~~

~~16 28 58~~

~~NOV 59~~

~~NOV 20 60~~

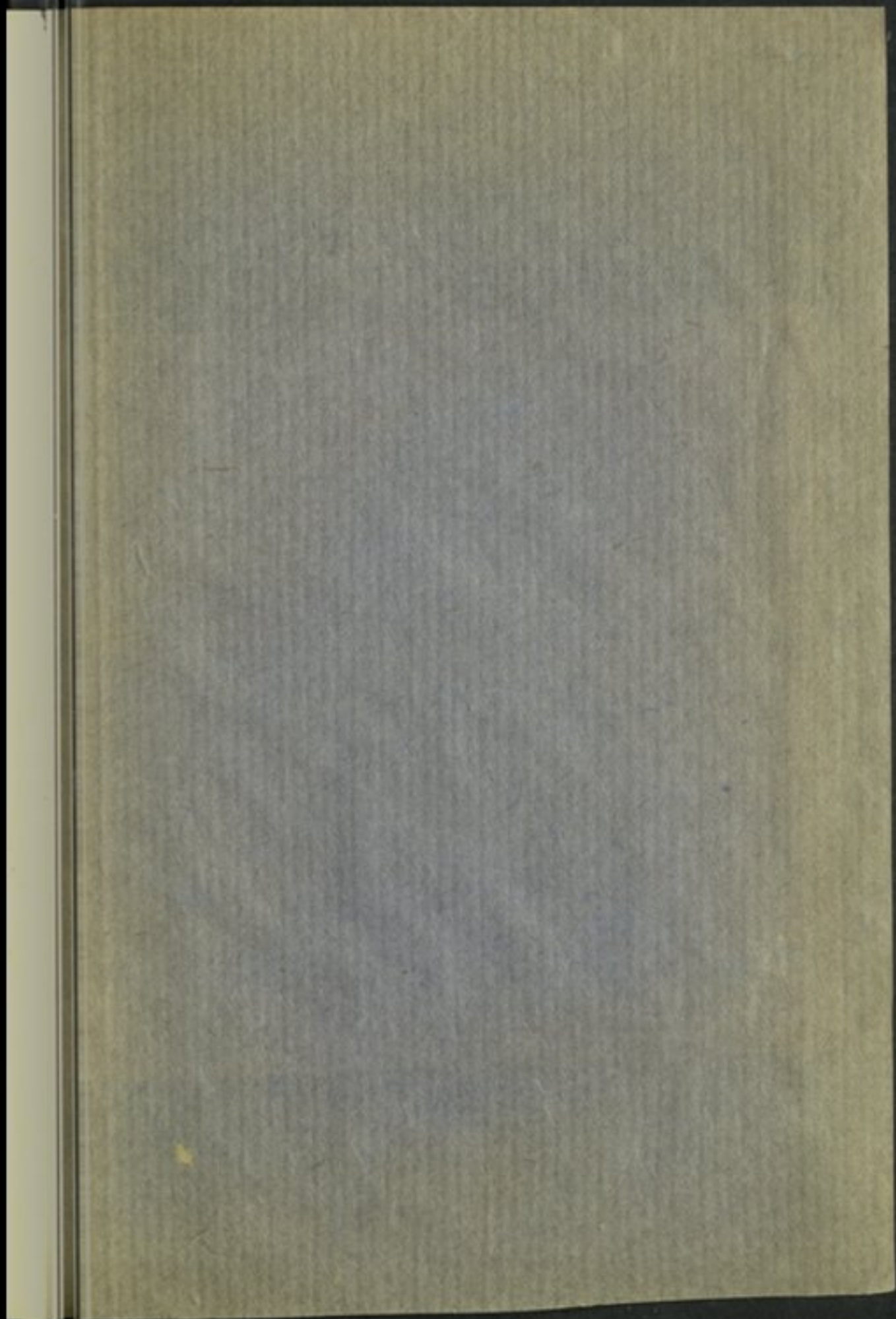
~~DEC 1 61~~

~~FEB 23 62~~

JAFET LIB;

16 APR 1980







131.3  
N87/A  
C.1

فلسفة  
التزويج  
عند  
النفوس  
تأليف  
ولفرد نورثغيلد

السلسلة السيكولوجية ١٨

# دار الكتب العلمية بيروت

مؤسسة ثقافية

للترجمة والتأليف والنشر

تشرف عليها لجنة من الجامعات

المدير العام

بصبيح عثمان

الرئيس

منير البعلبكي

الإدارة : بيروت - شارع المعرض : بناية العلابي

آب ١٩٤٦



## مقدمة

إن الاعادة المستمرة خليقة بأن تجترح العجائب . لقد جرّبت ذلك بنفسى فى صعيد التحسن الجسمى ، فكنت احاول عملاً ما يوماً بعد يوم ، دون أن الحظ وشيكاً اىما تغير . ولكن هذا لم يكن كافياً لىملى على إلقاء السلاح . حتى اذا تطاول على الأمد بعض الشىء وجدت ، فجأةً ، تحسناً ضئيلاً . وإن هذا التحسن الضئيل وحده لدليل على انى كنت على الطريق الصحيح الى النجاح . ذلك بالحرف ما يجب أن تخضع له نصائح هذا الكتاب . وقد يكون عليك أن « تعمل فى الظلام » مدّةً طويلة . ولكن تابع وثابر ! إن مجرد شعورك ببدء التحسن مها كان ضئيلاً ، وما يتبع هذا الشعور من بهجة ما بعدها ليحملانك على ان تبذل جهدك من جديد . وان التحسن بعد ذلك ليبدو اسرع ، ولعل بعض ذلك راجع الى انك مسلح بالأمل والتفاؤل .

ولقد اختبرت بنفسى أى أثر للجهاز العصبى المستقرّ فى الاستمتاع بالحياة . ولقد رأيت أناساً يخرجون من عهد ملوّه الاجهاد والانحطاط الى حياة من السعادة والهدوء ، بمجرد تحقيقهم ، فى صبر وأناة ، بالمبادىء التى اقصد الى رسم خطوطها الكبرى

في مادة هذا الكتاب .

ولقد كنت أبدأ مؤمناً ، في صعيد الطب ، بمبدأ ابقراط  
القائل : « الطبيعة هي الشافية من الامراض » ومهما عملنا بسبيل  
الشفاء فإنها الطبيعة ، دون سواها ، التي تشفي في النهاية . وكما  
كانت المعالجة التي نصطنعها طبيعية ساعدنا الطبيعة اكثر فاكثروا .  
إن نزعة الجسم هي دائماً نحو الاستواء ( الحالة الطبيعية ) فلا  
يكاد العطب يصيب الانسجة حتى تأخذ في إصلاح نفسها . وذلك نفسه  
يصح في الجهاز العصبي . أفلح عن هذا الأذى الذي تنزله بأعصابك  
منذ طويل ، وعندها تخطو الطبيعة خطوة حاسمة فتعيد الامر  
إلى نصابه .

وليس عليك في الواقع ان تفعل شيئاً ، اللهم إلا ان تترك  
الطبيعة تعمل عملها . فانت ترى اذاً ان دورك هو من السهولة  
واليسر في محل بعيد ، شريطة أن تؤمن ابعده الايمان بالطبيعة .  
فالطبيعة لا تخطي .

•••



## ١ . التنفس

•  
أنا أرى أن من الحير أن ابدأ هذا الكتاب بفصل في التنفس ،  
وذلك لسببين • فنحن نعرف أن « التنفس هو الحياة » . ذلك بأن  
الجسم يبدأ في الفساد والفناء حالما نقطع عن التنفس . إن التنفس  
في اصل وجودنا ، ومن هنا كان علينا أن نجعله محل العناية الكبرى  
كلما درسنا مشكلة الصحة الفردية والجماعية .

أما السبب الثاني فهو ان هناك علاقة وثيقة بين جهاز التنفس  
وبين الجهاز العصبي . إن جهازك العصبي هو أبداً عرضة لأسوأ  
التأثيرات الا في الأحوال التي يكون فيها تنفسك مليئاً ومطرداً .  
وليس هناك غير طريقة صحيحة واحدة للتنفس انصحي الطبيعي .  
وذلك بطريق الشهيق والزفير العميقين المتناغمين خلال الأنف .  
فاذا كان المنخران غير صافيين فليس من الممكن أن نحصل على  
تنفس سوي فعال .

لقد عرفنا بين الناس باننا « أمة تنفس بالفم » ١ وأنا أعتقد  
أنا كذلك . فلقد قدّر لي أن اراقب بعض الناس تأخذهم سنة

---

(١) المقصود بذلك الانكليز لان المؤلف بريطاني .

من النوم على كرسي ذي ذراعين . فوجدت انهم في الدقيقة التي يسقطون فيها بين يدي النوم تنفتح افواههم . لماذا ؟ لأن تنفسهم يصبح ، بفضل الجهاز العصبي الهادي ، مليئاً سوبياً ، فيسلك الهواء الطريق التي تقل فيها المقاومة . والواقع أنه ما من حاجة الى مثل هذا التحريف للطبيعة عند الرجل الصحيح السوي .

ولست أدري النسبة الصحيحة ، ولكنني أظن ان ستة أو سبعة من كل عشرة عندهم عائق ما في المنخرين . وغالباً ما يكون ذلك ناتجاً عن الزكام .

أغلق كلاً من منخريك بدوره بأن تضغط عليه بالبنان وانظر ما اذا كنت قادراً على ان تتنفس تنفساً مليئاً عميقاً بطيئاً عن طريق المنخر الاخر . فاذا كان ذلك كذلك فليس عليك ان تهتم لهذا أبداً . أما اذا اعترض انفاك سد في اي من المنخرين فيحسن بك أن تسارع توالى معالجة الأمر . إن باستطاعتك ان تقطع الايام بجمري انفي نصف مغلق ولكنك لن تستطيع أن تعيش على هذه الحال سعيداً ناعماً .

ويجب ان يُراجع دائماً طيبٌ ماهر للنظر في امكان استئصال الحاجز المادي إذا ما وجد . اما اذا كان البلاء ناتجاً عن الزكام فجرب مايلي : امزج مقادير متساوية من ملح الطعام وثاني كربونات الصودا والبورق borax . أضف مقدار ملعقة شاي من هذا المزيج - مرتين أو ثلاثاً في اليوم - الى مقدار كوب من الماء الحار ثم استنشق المحلول خلال كل من المنخرين واحداً بعد الآخر . واذا كان البلاء حاداً فمن الحير اصطناع بعض قطرات



من مركب الأفرين ephedrine عند اليقظة في الصباح . وإنما  
يتحتم عدم اللجوء الى ذلك إلا بعيد مراجعة الطبيب .  
واني لأعتقد - باختباري الشخصي - أن هذا الضرب من  
المعالجة لا يقل نجاحاً عن أي ضرب آخر . وحتى يومنا هذا فان  
الطبيعة هي التي تشفي ، في النهاية . إن التنطيل douching يفسح  
المجال امام الهواء بحيث يصل الى الغشاء ، وهذه « التهوية » نفسها  
هي ، في الحقيقة ، التي تحمل الفائدة والخير .

وإنما أسديت هذه النصيحة منذ البدء لأن التنفس الصحيح  
خلقت بأن يكون الاساس لأي سبيل من سبيل الترويح عن النفس .  
حتى إذا عنت بهذه المسألة الهامة ، على صغرها ، أعني فحص آلة  
التنفس عندك - كان عليك ان تتقدم الى النظر في التنفس ذاته .  
إن التنفس ليعتمد اكثر ما يعتمد على العادة . ففي الحياة الطبيعية  
الفعالة غير المنحصرة ضمن الجدران تصطنع الرئتان إلى غاية قدرتهما .  
وحتى إبان الراحة تستطيع الرئتان أن تتمتعاً بهذا التوسّع الحرّ  
السهل كله .

اما في حالة السكان المحتشدين في المدينة الواحدة والعمال المكثرين  
من القعود دون الحركة فنجد أن جزءاً كبيراً من الرئتين لا  
يستعمل بحال . وهذا شيء سيء جداً ، من وجهة النظر الجسدية  
الحالصة ، وهو مسؤول عن كثير من حالات السل . واذا كان اثر  
ذلك في الجهاز العصبي ليس على مثل هذا الوضوح ، فليس من  
شك في أنه اثر سيء كذلك .

إن الرئتين لثختلفان من سائر اعضاء الجسم البشري من ناحية

اتنا على بعض القدرة على ضبط عملياتها . والذي يجب ان نسعى الى القيام به هو ان نمرّن انفسنا على هذا الضبط . والواقع أنه بسبب من احوال العيش الاصطناعية وبخاصة تحت ضغط الحياة العصرية ، انتهت الرثان الى عادة قبيحة ، هي عادة القيام بنصف العمل . واذاً فعلينا ان نعيدهما سيرتهما الطبيعية الأولى ، من طريق الجهد الواعي ، وان نأخذهما بالعمل الكامل غير المنقوص .

إن التنفس في ذاته عمل آلي ، ولكن ذلك لا يعني انه لا يمكن ان يُعدّل . ومن الراهن الذي لا يأتيه الباطل اتنا اذا وسّعنا مدى الحركة بالتمارين المتواصل على التنفس العميق اصبح هذا المدى الجديد آلياً بدوره . وبكلمة ثانية : اتنا - حتى في حال الراحة - سنتنفس بأعمق وأكمل . صحيح أن تنفسنا هذا لن يكون مثله أثناء التمرين ، ولكنه سيكون على التحقيق أعمق بكثير مما عرفنا منذ نشأتنا

تلك واقعة Fact اساسية جديدة يجب ان تدرك . إن التنفس يكون ضحلاً ، غير عميق بصورة خاصة في اكثر الاحوال الانفعالية المتصلة بالاضطراب العصبي . فهو في حال الكتابة « يغلي » غلياناً رقيقاً ، وهو في حال الخوف قصير منقبض . والكتابة والخوف هما اكبر شرّين يواجههما كثير من الناس .

هنا اذاً نقع على حلقة وصل واضحة بين ما هو جسدي وما هو ذهني ( عقلي ) . إن الكتابة لتتزع الى أن تجعل التنفس ضحلاً . فاذا جعلنا تنفسنا اقلّ ضحلاً خطونا خطوةً بسبيل الخلاص من الكتابة . ويلزم عن ذلك كذلك أن الشخص ذا التنفس المليء



العميق يكون في العادة اقلّ عرضةً لاصابات الكآبة .  
ولكنك تسأل : « متى يجب أن اتمرّن على التنفس العميق ؟  
وكم مرة ؟ اما الجواب فهو : « عليك ان تتمرّن على ذلك ما  
وسعك الأمر ، كل يوم » . ولعلّ افضل الساعات هي تلك التي  
تسبق طعام الصباح .

وتقوم طريقي الخاصة على الاستحمام في الصباح الباكر - على  
أن يتبع بأسفنجة باردة - وعلى التنفس طوال عملية التجفيف كلها .  
ثم انني ، بعد استعمال المنشفة ، أتابع التنفس بضع دقائق اخرى ،  
وأنا ادلك نفسي من الرأس الى الخمص القدم ، باليدين . ولقد تعجب  
إذا عرفت ايّ شعور بالارتياح تحمله اليك هذه العملية البسيطة .  
إنها لتذهب « بثقل الصباح » بمثل السحر .

وكبرى الحسنات في هذه الطريقة أنه يكون هناك اثناء  
التنفس العميق نشاط جسمي مُصاحب . وهذا فيما اعتقد نقطة هامة .  
فلقد اخبرني بعضهم انهم ، عندما يأخذون نَفَساً عميقاً واقفين أو  
جالسين ، يشعرون بشيء من الدوار ( الدوخة ) .  
وسواء أكان هذا يقع لك أم لا ، فاني لا ازال اعتقد أن  
التنفس العميق المصطنع بطريقة واعية يكون افضل ما يكون اذا  
ما صحبه نشاط جسمي رقيق . إنه بذلك يكون حركة أكثر  
طبيعية . إن دورة الدم وخفقان القلب المتزايدين يقتضيان توسعاً  
أبعد في الرئتين .

وإذا اتفق ان كنت من اولئك الذين اعتادوا الاستحمام  
في الليل فان باستطاعتك أن تقوم بتنفسك الصباحي الباكر مع

بعض التمارين الرياضية البسيطة .

ضع يديك على وركيك وقف بجمع القدمين . ارفع الآن  
رجلك اليمنى حتى تصير في وضع افقي تقريباً . وخذ في الوقت  
نفسه نفساً مليئاً جهد الطاقة . ثم ازفر بطيئاً وانت تعود برجلك  
الى وضعها الأصلي . افعلي الشيء نفسه بالرجل اليسرى .

بعد أن تكون قد أعدت هذا التمرين اثنتي عشرة مرة قف  
مباعداً ما بين قدميك ، واضعاً ذراعيك إلى جانبيك . وفيما أنت  
تأخذ نفساً مليئاً ارفع ذراعيك حتى تصبعا قائمتين فوق رأسك . ثم  
اهبط بها جانبياً حتى تشيرا يميناً وشمالاً . ازفر بهدوء ودعها تهبطان  
شيئاً فشيئاً الى جانبيك . اعد هذا التمرين اثنتي عشرة مرة كالتمرين  
السابق .

كلا التمرينين سهلٌ الى ابعد الحدود ، ولكن الحق انه ليس من  
حاجة الى أي تمرين آخر اكثر تعقيداً . ولست احتاج الى النص  
على أن الهواء الذي تستنشقه يجب ان يكون نظيفاً . وبجس ان  
تقوم بالتمرين أمام نافذة مفتوحة اذا لم يكن الجو بارداً جداً .  
إن ما وصفته هو طبعاً تنفس عادي عميق . ولكي تربط ما بينه  
وبين الترويح عن النفس يتعين عليك ان تشعر نفسك بارتخاء يلف  
الجسم كله عند اللحظة الاخيرة من الزفير . لا تحاول ان تتشدد  
واسترح قليلاً قبل ان تبدأ التنفس التالي . إن شعوراً بالارتخاء  
سيأخذك في هذه اللحظة الخاصة .

حسبنا هذا في الصباح الباكر . ثم إن عليك ان تفيد من كل  
فرصة قد تسنح إبان النهار لكي تتنفس تنفساً كاملاً عشر مرات أو



اثنتي عشرة مرة . ومن الأمثلة على هذه الفرص السوانح فترة الطعام ،  
وفترة الانتقال من دائرة الى دائرة في المكتب الخ ...  
ومن الخير في جميع ضروب التمرينات تجنّب الاجهاد . وهذا  
يصح هنا بخاصة . لا تُجهد نفسك كثيراً . اذا كنت تعدّ اثناء  
الشهيق فستجد الرقم يرتفع شيئاً فشيئاً مع الوقت ، دونما محاولة الى  
الاكراه . كذلك ليس من الخير ان تُجهد الصدر ابتغاء الحصول على  
انساع أبعد . فف مستقبياً ، طبعاً ، ولكن لتكن وقفتك سهلة  
مريحة .

لست من الذين يؤمنون بفائدة حبس النفس مدةً طويلة بعد  
الشهيق . لقد رأيت انساناً يفعلون ذلك حتى تصبح وجوههم زرقاء  
تقريباً . ذلك عمل غير طبيعي قد يُجهد القلب . يجب ان لا يكون  
هناك ايما فاصل بين الشهيق والزفير .

وإن في استطاعتك - وانت على كرسيك - ان تتمرّن كذلك  
على التنفس الايقاعي . والافضل ان تكون جالساً في استقامة ،  
وان لا يكون التنفس على مثل العمق الذي يتيسر لك وانت  
واقف او متمرن . إن في مكنتك في هذه الحال ان تركز تفكيرك  
اكثر فأكثر على مسألة ترك الجسم يسترخي عند اللحظة الأخيرة من  
الزفير . تخيّل انك غارق أو تكاد في الكرمي .

ولن تنقضي بضعة اسابيع حتى تستشعر الفائدة من عادتك المكتسبة  
هذه . فاذا كنت راغباً في ان تعنى بجهاز التنفس في المقام الاول  
فستجد ان تنفسك الطبيعي الأعمق يساعدك على ذلك . إن عدم  
الاستعمال بجمل الهزال أو المرض الى العضو المهمل . وانما يصحّ

ذلك كذلك على عضو التنفس .

حتى اذا انتهيت ، بالجهد الواعي ، الى ان ترفع تنفسك الى مرتبة الكمال الطبيعي حصلت المكافأة في جميع الاحوال .  
ولسوف تقع على الفائدة ، بخاصة ، عندما تصطنع عملاً عقلياً يقنضيك قدراً صالحاً من التركيز . هنا يصبح التنفس عادةً ضحلاً جداً . وهذا ينزع في الحال الى اقامة حالة من الاجهاد الذهني . وليس بين التنفس الضحل وبين احتقان الدورة الدموية ومنه الى « ثقل الرأس » ، إلا خطوة قصيرة . وعندها يصبح التركيز عسيراً ويصبح العمل مثقلاً يحمل الى نفسك الهم ... إن العمل العقلي نفسه لا يحدث إجهاداً جدياً إلا عندما ينتهي الى أن يكون همماً .

حاول إبان العمل العقلي أن تحتفظ بتنفسك مليئاً طليقاً . وكلما تعمّرت عليك المشكلات كان عليك ان تتنفس أعمق فأعمق . كثيراً ما يصيبنا الضجر ونحن نقوم بالاعمال البدوية الصغيرة ، لأننا نجس انفاسنا . وهي عادةٌ شائعة جداً عندما نرفع احمالاً ثقيلة مثلاً ، أو عندما ننحني بسبيل انجاز وظيفة ما . ليس عليك ههنا الا أن تتنفس بطلاقة وان تثار على التنفس . لا تسمح لشيء بأن يعيق عملاً طبيعياً ، كالتنفس ، وإلا كان عليك ان تتحمل نتائج غير طبيعية .

كذلك يتحتم عليك ، في تلك المناسبات التي يستولي فيها الخوف والحصر النفسي على مشاعرك ، ان تحتفظ بتنفسك عميقاً مليئاً . إن المقابلات الهامة ، مثلاً ، كثيراً ما تجعل المرء حصوراً ، كما ان زيارة الطبيب أو جراح الاسنان قد توقع في النفس الخوف . وههنا ، في مثل



هذه المواقف ، يأخذ الجسم توتر عصبي ، مصحوباً بالتنفس ضحل غير عميق .

وإذا كنا اعجز من أن نستأصل الخوف والحصر النفسي من جذورهما فإن في استطاعتنا على الأقل أن نعمل على تخفيف وطأتها. إن التنفس العميق يأخذ على التواتر سبيله ، إلا قليلاً ، ومن هنا تكون الانفعالات السلبية أضعف وأقل أذى .

إن كثيرين منا ، في زحمة الحياة العصرية ، لا يكادون يجدون فراغاً للتنفس ،... إنك كثيراً ما تسمع بعضهم يصطنع هذا التعبير وكأنما يريد أن يتمدح بذلك ... صدقني إذا قلت لك إن ذلك الرجل ليس بطلابحال . قد يكون له رأس صالح للعمل التجاري ، ولكنه لا يستطيع أن يكون فكرة عن طبيعة عمل عقله الخاص وجسده الخاص .

حذار أن تقع أنت في مثل هذا الخطأ . اسع دائماً إلى أن تسمح لنفسك بالوقت الكافي لان تنفس ، وأن تنفس بطريقة صحيحة . ولا بأس عليك إذا اضطررت إلى تخفيض منهاج عملك ، بادئاً بما هو أدنى شأنًا وأقل أهمية . لقد قدر لي ان أتعرف الى اناس يشغلون أنفسهم بأعمال اللجان والمساعي الخيرية فوق الذي عندهم من تكاليف حياة فعالة باكثر من الضرورة . إنه لصنيع بارع ، جدير اصحابه بالقدركاه . ولكنهم ليسوا منصفين لانفسهم . عليهم على الأقل أن يفسحوا لانفسهم مجالاً يتنفسون فيه .

واني لعلى اتم الثقة من أنك اذا خلعت على هذه المسألة بعضاً من اهتمامك الجدّي جدير بان تدرك اي شأن للتنفس في الحياة . عندها

تقلع عن النظر الى هذه الظاهرة كشيء مفروغ منه ، فليست بعد  
قانعاً بان تتنفس كيفما اتفق .

واني لعلى اتم الثقة كذلك اذا ما احسنت توجيه تنفسك توجيهاً  
واعياً طوال بضعة اشهر واجد فائدة ذلك مدى الحياة . انك بعد  
ستكون قوياً نشيطاً في حينما كنت من قبل « نصف حي » ،  
وصافياً هادئاً في حينما كنت من قبل متوتر الاعصاب مهتاجاً .



## ٢. الضبط الجسماني



إن ما يجب ان 'يحمل الفرد المتوتر الأعصاب على الاعتقاد به هو أنه اذا استطاع ان 'يرخي عضلاته سينتهي بالضرورة، وبشكل آلي، إلى ان 'يرخي عقله . ومع ذلك فهذا الكلام صحيح 'مئة بالمئة . لقد اقامت البرهان عليه مرة بعد مرة بتجربتي الخاصة . وكذلك فعل الاطباء في تجاربهم الموضوعه ببراعة فائقة .

إنه لمن الخير ان يدرك الانسان صحة هذا المبدأ وان يتقبله بايمان راسخ . ذلك بأننا نقع هنا على اعظم المساعدة بسبيل تأمين الهدوء الذهني . إن التوتر الخفيف في العقل كثيراً ما يبدو عسيراً على الفهم ، 'معيجزاً . وكلما حاولنا أن نقسو في حربه ، استفحل واستشري . والحق انه إنما استفحل ويستشري عندما نحاول ان نحاربه لاننا بذلك نضيف إلى التوتر توتراً جديداً .

تعمق في دراسة هذه المسألة تجد أن التوتر الذهني هو ابدأ مصحوب بتوتر جسماني . والواقع ان هذا التوتر الجسماني هو الذي 'يحدث ، انعكاسياً ، هذه الاعراض الكربية التي 'تحس بها . وباستطاعتك أن تذهب معي الى ابعد من ذلك فتقول بانه إذا لم

يكن هناك توتر جسماني. فليس من الممكن ان يكون هناك أي  
توتر ذهني . إن التوتر الجسماني والتوتر الذهني يسيران جنباً  
إلى جنب ، بكل بساطة . هذه هي الحقيقة الاساسية التي لا  
تستطيع أن تتصورها بوضوح لأنه يتوقف عليها شيءٌ كثير .  
والذي عليك ان تعمله الآن هو ان « تعيد تثقيف » حركاتك  
العضلية ، كما أعدت تثقيف تنفسك . تماماً . هذه الحركات هي  
المسؤولة عما تعاني من كونك ابدأ متوتراً . وسوف تجد ان  
هذه العملية ستعود بحركاتك الجسمانية الى وضعها المرن الذي ارادته  
الطبيعة لها . إن تقدم المدنية وحياتنا السريعة هما دون غيرهما اللذان  
حوّلا الرجال إلى 'لعب' بهلوانية .

دع عقلك يطيل التفكير في ذانك كطفلٍ صغير ، عندما كنت  
في حالتك الطبيعية . هناك تجد نفسك مستلقياً على ظهرك ، ترفس  
الهواء ، في انطلاق ، برجليك ، وتحرك يديك الى جانبيك .  
إن ذلك الجسم لم يعرف التوتر ، إلا في بعض حالات الغضب  
الصياني . وذلك هو نوع الحالة المسترخية التي يتعين عليك اغتنامها ،  
بعد فقد ، في حياتك الناضجة .

إنها عملية بطيئة وتدرجية . إن ضروب التوتر قد تراكت في  
جسمك لسنوات خلت . وليس من العدل ان تتوقع لها زوالاً في  
ايام معدودات . وعلى كلّ فانّ مشاركتك على هذه العملية خليقة  
بأن تحمل إليك الرضا وشيكا .

نحن نجوس خلال الحياة بأعين كلبية ، ونظل كذلك حتى نتعثر  
ونقع . وكما ان البؤس كثيراً ما يجعل الى صاحبه ثمرات حلوة



فكذلك قد يكون عهدٌ من التوتر في صالحنا وحيواننا . اننا لن  
ننقلب على اعقابنا الى عاداتنا القديمة ، بسهولة ، يوم نحظى بالتنفس  
الطبيعي المليء المنطلق ، وبالضبط الجسماني غير المتوتر . وهذان هما  
العمودان الرئيسيان في هيكل هديتنا وصفائنا .

عندما نبدأ بأصلاح شيء يكون من الحخير في الوقت نفسه ان  
نعرف جيداً ما هي العلة . من اجل ذلك يتعين عليك ان تتعلم  
- في الدرجة الاولى - ان تميز التوتر وتدركه ، عندما يقع .

اذا مدت ذراعك الى الامام وجمعت اصابعك في بطة وإحكام  
تستشعر احساساً رقيقاً يسري خلال الذراع حتى ليلبغ الكتف .  
هذا الاحساس هو توتر .

ان باستطاعتك ان تشعر بهذا الاحساس الآت لمجرد كونك  
تركز عقلك حوله . فكّر في عشرات المرات التي تكون فيها  
هذه التوترات قائمة يومياً ، من غير ان تعرف انت بها . والمخزن في  
ذلك انه ليس من داع لقيام هذه التوترات بمثل هذا التكاثر .

إنها عادة سيئة سقطنا في مهاويها في بطة ، ليس غير . إنها عادة  
ذات تكاليف ايضاً ، لأنها تنتج تعباً من دون ان تُتجز شيئاً عملياً ،  
وتعوق الدورة الدموية ، وتحمل البطة الى عمل الجسم كله . ولا  
يمكن لهذه جميعاً ان تحدث في طريقة لا تؤثر في العقل تأثيراً سيئاً .

واحب ان انص هنا على ان الجهود المتقطعة لا تُفيد إلا قليلاً  
في المران على فن الاسترخاء والترويح عن النفس . إن هذا المران  
يجب ان يكون طوال مدة معينة . عملاً جدياً ، ومن الحخير ان  
يفرغ المرء جزءاً معيناً من كل يوم لمثل هذه التمرينات .

ولعلّ انسب الاوقات إنما يقع عقبَ طعامٍ خفيفٍ يؤخذ قبل الظهر . واذا تعذّر ذلك فإيما وقتٍ يكون صالحاً . ويُستحسن أن يلزم المتمرّن الوقتَ عينه كل يوم . وتكفي بسبيل ذلك مدة تتراوح بين نصف الساعة والساعة ليس غير .

وعليك أن تختار بقعة هادئة تكون فيها ، إن أمكن ، بعيداً عن المضايقات على انواعها . إن عملية الاستسلام لحالة من الاسترخاء الجسدي هي عمليةٌ تدريجية ، فاذا طرأ ما قطع مجراها المتسلسل فقد يكون من معنى ذلك أن تعود فتبدأ من اول الطريق .

وسأفترض انك قد احتطت لهذه الاوليات . فلنتقدّم الآن الى التمرينات الفعلية . 'خذ' وضعاً مضطجعاً في فراش أو في كرسيّ متحدّر ذي ذراعين . اسمح لذراعيك ولرجليك بأن تعتمد على شيء ما بأقصى ما يمكن من الارتخاء . ارفع في بطنك احدى الذراعين محاولاً ان تتصوّر التوتر فيما انت تفعل ذلك . دعها تهبط في بطنك لتنتهي الى نقطة اعتمادها .

حتى اذا تمّ ذلك تحقّق ما اذا كنت لا تزال تحسّ توتراً رقيقاً . لعلك ستجد شيئاً من ذلك ، وهذا إنما يشهد بأن الذراع ليست في حالة استرخاء كامل . انها مسترخيةٌ بعض الشيء ، ولكنها غير مسترخية بالكلية . ومن هنا كانت الفكرة كلها من وراء تمريناتك أن تخفف من هذا التوتر حتى لا تبقى شيئاً منه مذكوراً . وإن استئصاله كله ليقضي المرء درجةً عالية من البراعة و كثيراً من المران المتطاوّل غير المنقطع .

أعد التمرين نفسه بالذراع الأخرى ، ثم استرح برهةً وجيزة .



وبعد هذه الفترة ارفع كلا من الرجلين في بطنه ملاحظاً التوتر كما فعلت سابقاً . ثم استرح من جديد إلى اقصى أمدٍ ميسور .  
عندما يتعلم الانسان فناً من الفنون يحسن به أن يتقدم بطبيئاً بطيئاً متقناً كل خطوة بدورها . إن الاسترخاء او الترويح عن النفس إذا أحسن اصطناعه فنٌ برأسه . والواقع أن ما شرحتك لك الى الآن كافٍ لأن يكون درساك الاول في هذا الفن . حتى إذا قمت بحركات الذراع والرجل اسلق هادئاً وركز فكرك حول معنى الراحة في هذه الأجزاء ، فيما تكون ( اي الأجزاء ) آخذة نصيبها الأوفى من السكينة الكسول على نقطة اعتادها . دع بديك مفتوحتين ، واحتفظ بالأصابع على شكل نصف دائرة ، في غير ما ضغط ولا تشديد .

ويجب أن تكون العينان باديء الرأي نصف مغمضتين ، وكلما تقدمت في الاستسلام لحالة الاسترخاء دعهما تغمضان بالكلية . لا تنس أن تتنفس بعمق ويهدوء دائماً وابدأ .  
عليك وانت تسترخي أن تدرك أن أهم ما في المسألة هو أن لا تعمل شيئاً . فاذا حاولت أن تعمل شيئاً ابتعدت عن الهدف الذي تقصد إليه .

لا تحفل بالأفكار والآراء التي تجول في رأسك . تابع التركيز حول الارتخاء ومعنى الراحة في الأطراف . وقد يدفع بك دافع إلى النهوض . ولكن اذكر أن هذا ليس إلا عرضاً من اعراض الداء الذي تعمل على الخلاص منه فاذا ما استجبت لهذا الدافع أخرت ساعة شفائك . فحافظ على هدوتك وسكينتك على الرغم

من الحافز الى النهوض . ان هذا الحافز لن يلبث أن يضعف  
ويضعف . لا تنس ان قولك « هذه المرة فقط » ، اذا ما أعيد مرات ،  
لا يختلف في مؤداه عن معنى « دائماً » .

ثابر على تمرين اليد والرجل - هذا التمرين البسيط - طوال  
عدة أيام . وعندها يمكنك أن تجربَ الدرس الثاني . وهذا الدرس  
الثاني يتعلّق بعضلات العنق والجزع . ومن الحير هنا ان يعتمد  
الرأس على شيء ثابت احسن الثبات . فاذا أحببت ان تجري التمرين  
في الفراش فضع شيئاً اكثر صلابة على الوسادة .

ان الفكرة هنا هي أن تُدير الرأس في ارتخاء من جانب الى  
جانب . حاول ان تتخيّل رأسك ككرة قدم ( فوتبول ) مرتبطة  
بالجسم بشرائط مفتول . انك إذا ادخلت في روعك هذه الفكرة  
كما يجب استحال عليك ان تشعر بأيما توتر في عضلات العنق . وبعد  
ان تكون قد ادرت الرأس عدة مرات ، على هذا الشكل ، دعاهُ  
يستلقي ببطيئاً على نقطة ارتكازه .

وحركة الجزع سهلة جداً ، وهي تتألف من رَفْع الجسم ثم  
تركه يهبط ثقيلًا . تخيّل أنه عدلٌ من طحين او من بطاطا .  
ادعه يبدو وكأنه من الثقل بحيث يقع توأعلى قاعدته - سواء أكانت  
الفراش ام الكرسي .

حتى إذا اتقنت هذين الدرسين تعلّمت كيف تدرك التوتّر في  
معظم الجسم ، وتعلّمت كيف تُرخي ، كثيراً او قليلاً ،  
الجسم كله .

أما الدرس الثالث فيقتضيك ان تضع نفسك في حالة الاسترخاء .



دفعه واحدة . وهذا يفترض فيك ألا تقوم بأي حركة فعلية خلا  
إدارة الرأس برفق كما تقدم . وفي حال الذراعين والرجلين والجذع  
اريدك ان تدخل في روعك انك سترفعها ، ولكن عند المحاولة ،  
ستجد أنها ثقيلة جداً . وقد تكون هناك حركة طفيفة جداً ،  
ولكن خيالك سيفريك بأن تقلع عن التجربة . ثابر على التحدث  
الى نفسك عن شعورك بأوصالك « وكأن ثقلها يبلغ الطن الواحد »  
أو « كأنها قطعة من رصاص . »

وبعد ان تركز حول هذه الفكرة بضع دقائق أستسلم  
بانطلاق ، بضع دقائق اخرى لهذا الشعور بالثقل الذي اوجبه الى  
نفسك . انمض العينين واسترخ استرخاء كاملاً اطول مدة ممكنة .  
وعندي انك اذا قمت بمقتضيات هذه الدروس الثلاثة ، بعناية  
وبوعي ، عرفت كل ما يجب ان تعرفه عن الاسترخاء الجسماني  
المنفعل .

وليس أسرع عليّ من ان ارسم لك طريقة أكثر تعقيداً .  
ولكن شيئاً لا يستفاد عن هذه السبيل .

لقد سبق مني القول ان الاسترخاء فنّ ، فهو بهذا الوصف  
يحتاج الى مران . حتى اذا اتقنت مبادئه احسن الانتقال انتهت مدة  
دراستك . انك عندها لن تحتاج الى تمارينات اضافية . كل ما عليك  
بعد ان تتقدم فتسترخي . أليس كذلك الحال في تعلم العزف  
على البيان ؟ انك تبدأ بتمرين اصابعك اول ما تبدأ ، ولكنك لن  
تمر بهذه المرحلة كلما استويت على مقعد البيان ، كعازف ناضج ،  
لتلعب قطعة من الموسيقى .

بكلمة ثانية ، ان عليك بعد اتقان هذه الدروس الثلاثة ان تجلس او ان تستلقي - بكل بساطة - وان تسترخي دفعة واحدة .  
ليس من الضروري ان تبدأ فتحدث التوتّر اولاً ، او ان تفكّر ، مجرد تفكير ، فيه . والواقع انه كلما اقلت من التفكير فيه كان ذلك خيراً وابقى .

وهناك ظاهرة لهذه المسألة خليقة بالتوكيد . إن ابما شيء بلذّ انما يعمل في سهولة أوفى وفي يسر أبعد . فالرجل الذي يجد متعة في عمله مثلاً ليس عبداً ، ولن يكون كذلك ابداً . وكلما استطعنا ان نجعل من الاسترخاء لذة ، بقدر ما هو واجب ، كان اعوداً وافضل . ذلك بأنه قادر على أن يحمل البنا شعوراً بالارتياح والطمانينة .

ذلك امر قد اكتشفته بنفسى منذ امد . لقد اخذت بأسباب الاسترخاء والترويح عن النفس كضرورة واقعية - كنت مسوقاً الى ذلك ، فعلاً . ولكن الاسترخاء انتهى عندي اليوم الى ان يكون متعة تقصد لذاتها ، بصرف النظر عن الفائدة التي يعود بها على العقل والجسم جميعاً .

وعندما يبلغ المرء درجة الاسترخاء الكامل يشعر براحة وضآة . انه لشعور يعسر شرحه في اللغة القاصرة . ولكنني عرفت نتائجه من حالة الراحة المصحوبة بدورة الدم المتدفقة في انطلاقي . ومن آثاره اني اشعر بخدر لذيد في القدمين والاصابع لان الدورة الدموية غير معاقة بالتوتّر العصبي .

وعندما تنهض بعد الق نظرة على الاشياء من حولك من خلال



منظار جديد . إن كل شيء يبدو لك غير ما كان . وإن الناس  
ليبدون «حقيقيين» أكثر من قبل ، وهم يطوفون من حولك .  
ذلك طبعاً شيءٌ متوقَّع . لأنك في الحالة الطبيعية غير  
المتوترة ترى الأشياء على حقيقتها . حتى إذا اتقنت طرائق الاسترخاء  
المنفعل كان عليك أن تصطنع ما تمّ لك من قوة مكتسبة جديدة  
في واجباتك اليومية كلها . عليك أن تمشي بحرية أكثر محرراً  
رجليك في خفة ورشاقة بدلاً من أن تتحرك كمثّل الانسان  
الكهربائي الذي يمشي على ساقين من خشب . عليك أن تتكلم بباطأ  
من السابق وبفضل روية بدلاً من أن تتلعثم لضيق في النفس  
وانعدام للضبط . عليك أن تجلس الى مكتبك بارتياح لم تعهده  
من قبل ، من غير أن تطوي رجلك تحت الكرسي . وفي الحق  
عليك أن تتحقق في كل ما تعمل من أن التوتر الذي اطّرحته  
اثناء فترة الدروس الثلاثة لن يتسلسل إلى حصنك بعد ، من طريق  
النشاط والعمل .

إن الضبط لميسورٌ هنا ، شرط أن تدرك ذلك . ثم أن العادة  
ستعمل على تقوية هذا الضبط . ومن المنتظر أن يأخذك شيءٌ من  
التوتر في حال النشاط والفعالية ، ولكن هذا التوتر يجب أن لا  
يكون شديداً ولا مؤذياً . فاذا شعرت ببعض هذه الشدة وذاك  
الأذى فخذ حذرك عاجلاً .

انقطع عن النشاط بأسرع ما يمكن واستعد توازنك ببضع دقائق  
من التنفس العميق والاسترخاء المنفعل . وإنه لمن المتعذر أن  
تحاول محاربة الشعور بالتوتر . إن التوتر قمينٌ بأن يجذلك ويظهر

عليك في كل حين ، حتى ولو كنت تحسب انك انسان ارفع  
أو سوبرمان .

إن كونك سليماً صحيحاً لبقضيك خضوعاً للقوانين الطبيعية .  
والواقع أن واحداً من هذه القوانين كثيراً ما 'يجرق' - وسنعالج  
ذلك في الفصل التالي .



### ٣. التوازن والاتساق

لن نكون على شيء من قوة الملاحظة إذا اخطأت ادراك ظاهرة بارزة تتلخص في ان كل شيء في الطبيعة يتبع ناموس التوازن والاتساق. فاوراق الشجر ثم عريه، وجزر البحر ثم مده، واشراق الشمس ثم غروبها - كل اولئك وآلاف غيرها تمثل ذلك الاتساق الهادي. المواظب الذي أضاعه الانسان، بطريقة ما، في حياته. كثيراً ما قيل إن «الاعتدال في كل شيء» هو مفتاح الصحة والارتياح. إن الاعتدال ينطوي على التوازن، والتوازن يُورث الاتساق.

وتنقسم حياة الانسان إلى حالين رئيسيين من النشاط والراحة. فإذا ما أحسن الجمع بينها انتهى إلى غاية من الصحة. ولكن الواقع، في الأعم الأغلب، يُرينا أن الكفتين غير متكافئتين، بحيث يطغى جانب على جانب، جانب النشاط على حساب جانب الراحة. ولا يشترط في الراحة، بالضرورة، كثرة الفراغ والمتسع. فكأي من رجل تتسع عنده اوقات الفراغ، وهو مع ذلك مجهداً ابداً بسبب من جهله لحسن اصطناع فراغه المعقد عليه. إن السامة والضجر ليمزقان الآلة الجسمانية بأسرع مما تفرقها

كثرة العمل الفعلي . إن الرجل الذي يعمل بأكثر من الطاقة قادرٌ  
على ان يجد متنفساً له في الاسترخاء . أما الرجل الضجر فيستفيد  
كثيراً اذا ما وسع من نطاق نشاطه . الأمر كله أمر توازن ،  
وحسب .

وإذا ما اختلف هذا التوازن يوماً فلن يكن بسيراً ، باديء  
الأمر ، اعادته سيرته الأولى . إن الرجل المجهد بكثرة الاعمال  
ليجد الاسترخاء والترويح عن النفس شاقين عسيرين ، وكذلك  
الضجر يجد النشاط والفعالية متعبين مزعجين . ولكن على كل من  
هذين الرجلين ان يتابع السعي الى ان يستعيد التوازن المفقود .  
والى ان يتم ذلك فلن يقع أحد هذين او كلاهما على الارتياح الحقيقي  
في الحياة .

والذي اعتقده ان كثيراً من التوكيد إنما يوضع على النشاط .  
ان شهوة النفوذ والقوة ، والنهم في جمع الثروات ، والكدح بسبيل  
الظهور على المزاحمين والقضاء عليهم - كل هذه الصغائر تدفع بنا  
إلى ما وراء حدود طاقتنا الطبيعية . ليس عندنا وقت لنحتاج .  
مثل هذا الوقت مهدورٌ مضاع - هكذا نعتقد .

ومع ذلك فان قيمة نشاطنا لتخضع بالكلية لنوع ساعات فراغنا .  
في ساعات الفراغ هذه نعرّز مصادر الطاقة العصبية عندنا لننفق منها  
في ساعات العمل والنشاط التي ستلي . وكيف يمكننا ان ننفق  
شيئاً لم نحصل عليه ؟ ذلك مستحيل . فواضحٌ إذاً أن ساعات  
فراغنا هي اساسية وهامة ، بل هي اهم من عملنا ونشاطنا .

إن باستطاعتك ، من طريق اخذ النفس بفنٍ للاسترخاء



والتنفّس كالذي وصفته ، أن تنشيء احتياطياً ضخماً من الطاقة العصبية . وعندها يمكنك ان تتأكد من الوقوع على التوازن ، في الجانب الصحيح .

لقد اجتمعت برجالٍ نخطّموا عصبياً تحت ضغطٍ إجهادٍ غير متوقّع . ولقد اظهر البحث في حياتهم السابقة انهم لم يبذلوا ايما جهدٍ بسبيل إعداد انفسهم للمفاجآت . لقد درجوا في سبيل الحياة كيفما اتفق ، يعملون دائبين في غير ما راحةٍ ولا استبقاء . ثم جاءت الصدمة فلم يجدوا الاحتياطياً يستندون اليه . إن عملهم الذي كان من قبل حياتهم كلها اصبح الآن حملاً ثقيلاً . لقد كانوا يعيشوا « من اليد إلى الفم » سيكولوجياً ، وكانوا مقتنعين بذلك ما دامت الامور جارية بحريّ سهلاً .

ولكنها سياسةٌ قصيرة النظر ، غير حكيمة . اذا كان عليّ ان اعيش « من اليد الى الفم » مالياً فينتحتم عليّ أن اركز الفكر دائماً في إنشاء توازنٍ ، مهما يكن صغيراً ، يسعفني وقت المفاجأة . والشئ نفسه يصحّ في مصادر الطاقة العصبية ، وبصحّ بنسبة أعلى . إن اهم عاملٍ في التمتع بحياة حسنة التوازن ليقوم على اساسٍ من الغدق الواضح المرسوم ، الذي يُسعى لتحقيقه باعتدالٍ حصيف . فاذا تمّ لك ذلك عملت بجديّة ، وشعرت بالحاجة إلى الراحة ومن ثمّ سددت تلك الحاجة من طريق الترويح عن النفس أو الاسترخاء الصحيح . ولسوف تدرك عندها ان ساعات فراغك لا تنقل في قيمتها الانشائية عن ساعاتك الفاعلة ، وبذلك تنتهي الى أن تجد الارتياح في الافادة منها ( اي من ساعات الفراغ ) .

إن الرجل الذي لا هدف له هو ابدأ قلق، لا يستقر على حال .  
 إنه لا يصطنع طاقته بطريق طبيعية . إنه لا يعرف معنى الصحة  
 والسعادة في التعب . وهو في محاولاته الى الراحة عرضة لتأنيب  
 ضميره الذي لا يني يقول له : إنك لم تجن اليوم شيئاً . ثم إنه في ساعات  
 راحته المتكيفة لا يعرف شيئاً معيناً يتطلع إليه ، شيئاً يبرر راحته  
 هذه . فلا عجب إذا ما أمسى على قلق متزايد يوماً بعد يوم .  
 إن الحماسة تفتح مغاليق الطاقة ، وإذا أحسن استعمال الطاقة  
 كان الاسترخاء اسهل وأيسر . وهكذا يحفظ التوازن متى عاش  
 الانسان حياته على اساس خطة من العمل موجهة توجيهاً صحيحاً .  
 ويحسن بي ان انص هنا على أن الافراط في الاسترخاء لا يقل  
 سوءاً عن الافراط في النشاط . يجب ان تقيم الوزن . وليس عليك  
 إلا أن تفكر في العضلة الواحدة لتدرك حقيقة ذلك . إن العضلة  
 التي تظل ابدأ في توتر متطاوول لا تلبث ان تهلك وتبلى . والعضلة  
 التي تظل ابدأ في حال استرخاء متطاوول لا تلبث أن يصيبها الهزال  
 بسبب من عدم الاستعمال . وكذلك الحال في جميع قوى الجسد  
 الحيوية . والتوازن إنما يقام بأن يراوح<sup>١</sup> الانسان بين النشاط  
 والاسترخاء .

وقد تجد، عند اختلال التوازن، ان من العسير عليك أول الأمر  
 أن تسترخي . ولكن عليك ان تثابر . حتى إذا تم لك قدر صغير  
 من الاسترخاء اصبح نشاطك اكثر استواءً واكثر طبيعية بعض

(١) رايح بين العامين : اشتغل جذا مرة وجذا مرة .



الشيء . وهذا بدوره يجعل فترة الاسترخاء المقبلة أقل صعوبة .  
وهكذا يعاودك التوازن شيئاً فشيئاً .

وكلما عظمت الحاجة الفعلية الى الاسترخاء كانت اصعب  
وأعسر . هذا مؤلم ، ولكن من الافضل للمرء ان يعرف  
الحقائق دائماً .

وليس من المفيد في شيء ان تتخيل أنك لا تستطيع ان تسترخي .  
إنك لمستطيع . بل ان اي انسان يستطيع الاسترخاء . وقد  
تلعب برأسك بعض الاحاسيس الغريبة المضايقة ، فنكون النتيجة  
أن يزداد الاسترخاء استعصاء . انا اعرف ذلك من تجربتي الخاصة .  
ولكنني احب التوكيد هنا على ان هذه المشاعر غير المرغوب فيها  
لا تجعل الاسترخاء مستحيلاً . يجب ان تسترخي ، وباستطاعتك ان  
تسترخي ، على الرغم منها .

ومهما يكن من امر فان هذه الاحاسيس لا تعدو ان تكون  
انذاراً من الطبيعة بأن التوازن العصبي قد اختل اختلالاً جدياً .  
تقبل هذه الأحاسيس وابدأ حالا في ان تحدث التعديل الضروري .  
إن التأخر لا يفيد الا الحسارة والحسارة المرعبة .

ولست احتاج ، في مسألة التوازن هذه ، الى ان اؤكد كثيراً  
على ضرورة اختيار هواية ما وتعهدتها في عناية وفضل تميز . وانا  
اقول ذلك لأنني اعرف رجالاً كانت الهوايات بالنسبة إليهم خلاصاً  
من الانحطاط .

عندما استطاع أهم ان يجعل العمل العقلي المكثي مستحيلاً  
على هؤلاء ، لم يكن عندهم شيء "جسماني فعال بلجاؤن اليه . ومن

هنا نقلوا من المستشفى الى الأخصائي المحلل، ثم انتهوا الى ان ينفقوا  
اشهراً بتامها تأهين وليس لهم غاية محدودة ، ولا حماسة متقدة .  
وقد تمر بك اوقات تستطيع فيها أن تستعمل العقل لا الجسم  
وأوقات لا تستطيع ان تستعمل فيها العقل بحال ، ولكن النشاط  
الجسماني . وهكذا يتعين علينا ان نتعهد بالعناية جانبي إمكانياتنا  
- الجانب العقلي والجانب الجسماني .

ويتوجب على كل من يعمل عملاً يقتضيه طويل فعود ان يصطنع  
لنفسه هواية تستغرق شوقه . كذلك ينصح العامل البدوي ، من  
الجهة الثانية ، بأن يصطنع هواية تقتضيه استعمالاً بمنعاً للعقل .  
وبهذه الطريقة ينزع التوازن الى ان يظل قائماً ، ويكون عند  
الفرد في حال المفاجأة ، شيء يعتمد عليه .  
حاول ان تحتفظ بالتوازن إذا في كل حقل ، من حياتك .  
لا تجهد نفسك بالعمل . انك لن تكون بظلاً اذا ما أجهدت نفسك ،  
ولكن مجنوناً ، ومجنوناً من الطراز الأول .  
لا تبذر الطاقة العصبية ، إبان اوقات الفراغ . يجب أن يحتل  
الاسترخاء المنشيء مكانه هنا . لتكن لك اهداف واضحة المعالم ،  
بينه الحدود ، ثم الزمها واسع بسيلها .



## ٤ . الايحاء

الايحاء عامل من اقوى العوامل في نشوء الاعصاب المجهدة والتنفيس عنها . ولقد عرفت انهم طفقوا في روسيا بقومون بتجريب اثر الأفلام الملائمة في مرضى الأعصاب . وقد كشفت النتائج عن خير كثير وبخاصة في حالات المصابين بالصرع والهيجان . وإنما اذكر هذه الحقيقة كشاهد على قوة الايحاء ، خشية أن تكون من المتشككين في ذلك .

نحن في كل دقيقة من دقائق حياتنا المتبقطة تقريباً نخضع لسلطان الايحاء الخارجي . ان بعض الناس ليتأثرون بذلك اكثر من غيرهم ، والفرد المتوتر هو في العادة من هؤلاء . من اجل ذلك يتعين عليه أن يجبط نتائج هذا التأثير الخارجي بالتمرين المطرد على الايحاء الذاتي (\*) .

وحسبنا أن نعيش في عصر السرعة واثارة العواطف والضجة والفوضى — الا اذا كنا من الذين بلغوا من الاستقرار حدّاً

---

(\*) اصدرت الدار كتاباً في الايحاء الذاتي بقلم وليم فيلدنج . وهو يؤلف الجزء الثاني عشر من هذه السلسلة .

بعيداً - لكي نصبح متوترين يستفزنا اقل شيء .

لقد تلقيت منذ قريب رسالةً من شاب الزمته فراشه - قليلاً  
او كثيراً - علةٌ جسدية . وعلى الرغم من ان هذا الشاب لم يعد  
متصلاً اتصالاً فعالاً بالحياة العصرية فانه لا يزال بحس اثرها المزعج  
في جهازه العصبي . انه كئيبٌ حيناً ، متوتر حيناً . وهذه  
الانفعالات ليست ناتجة بصورة مباشرة عن مرضه الحقيقي ، غير  
شك . انه غالباً ما يخاف ان يفتح جريدته الصباحية خوفاً من  
تأثيرها السيء من طريق الاجزاء .

إن وضع الاشياء الفوضوي المشوش في كل مكان ليس الا  
عَرَضاً من أعراض «عصاب العالم» وانه لمن واجبتنا نحن ،  
كأفراد ، أن نرفض الاسهام في خلق هذه الفوضى وهذا التشويش .  
فاذا لم نكن حذرين . كان خليقاً بنا ان نتجرف مع السيل . يجب  
ان نقول لانفسنا في كل حين : « ان العالم ليسُ رِع ، فلأدعه يسرع .  
ان سواد الناس يلتمسون كل ما يثير . فلاسع وراء الاشياء العادية .  
ان الدهماء لترغب في الضجة والتشويش ، أما انا فسأرفض  
التخلي عن الاستمتاع الهادي . بالذات البسيطة » .

إننا اذا اعدنا على مسامع انفسنا جملاً من مثل هذه أفدنا كثيراً  
لجهة إحباط تأثير الحياة العصرية المبتدل فينا .

إن للاضطراب العصبي اساسه في الفكر . فليس في استطاعتنا  
إذا ان ندرك في وضوح كثير الضبط الذي نملكه في حياتنا العقلية .  
وكلما اخذنا هذا الضبط بالتمرين ازداد قوة وفائدة . وفي مقدورنا  
من غير ان نكلف انفسنا عناء المعالجة التي اشرنا اليها في صدر هذا



الفصل ونفقاتها - أن نخرج فيلماً الخاص في الحبال . استوعب على  
كرسي مريح ، واسترخ استرخاء كاملاً ، ثم ، كما تقول الأغنية :

اغمض عينيك ،

ومثّل

ما ترغب فيه ،

وما تأمل !

انك لتعرف الاشياء التي تحبها من صميم الفؤاد ، عندما تكون  
أعباء العمل غير ثقيلة على كتفيك . اليست مشاهد الطبيعة الحلوة ،  
والازهار ، والاشجار يلاعبها النسيم ، والبحر المتأرجح ، والنهر  
المتفرق ، والسموات الزرق ، واخواء النجوم ..؟

وباستطاعتك ، في عالم خيالك ، أن تستمتع بهذه الاشياء كلها  
إذا احببت . والواقع انك كلما روّيت في ذلك وذهبت في التأمل  
به بعيداً انتظم الهدوء والصفاء حياتك بتامها . انك في الحق لا تعدو  
ان تكون قد اوجبت الى ذات نفسك ان العالم هو مليء بالبهجة  
والجمال فعلاً ، على الرغم من الفوضى السطحية الطاغية عليه .

ثم إن هناك الدعابة او الفكاهة كدواء للكآبة العامة . انك  
قادرٌ على ان تنفّس عن مشاعرك الحبيسة بمجرد ان تستلقي على كرسي  
طويل وتفكّر في كل الاشياء المضحكة التي رأيتها او سمعتها . قد  
تكون جالساً وحدك في كآبة وعبوس ومع ذلك فان خاطرة  
فكاهية واحدة قد تنتزع الابتسامة من شفئك .

هذه الابتسامة الواحدة كافية لأن تحرك دورتك الدموية بعض  
الشيء ، وبذلك توقع في ذاتك شعوراً بالراحة والاسترخاء . فكّر

في النوادر المضحكة الاخرى نجد وشيكاً انك صرت شخصاً آخر .  
واذا كان معينك من الفكاهات محدوداً فاستعن على ما تريد ببعض  
الصحف الهزلية .

لعلّ الضحك هو الدواء الانجع للاعصاب المتوترة . وانا اعتقد  
ان كثيراً من الرجال لم ينجهم من الانتحار إلا بضع ضحكات  
صادرة من القلب . حذارٍ ان تدع الوقار يجرمك تقديراً الجانب  
المضحك من الحياة . وعندما تخلو الى نفسك عيش هذه النوادر  
المضحكة ، من جديد ، في خيالك .

اسع دائماً إلى ان تختلط بالناس الذين امتلأت نفوسهم ببهجة  
العيش - بالمتفائلين والسعداء . إن النواحين والمتشائمين المتطيرين إنما  
يهيجون جهازك العصبي ويطردون من دنياك الصفاء . والناس  
السعداء ليسوا راغبين فعلاً في ان يسمعا قصتك المحزنة . وخير  
لك ان تضحى برواية قصتك على الناس من ان تبحث عن الاصدقاء  
القدماء الذين يظهرون مشاركة وجدانية لك . إنهم في الواقع لا  
يصغون اليك إلا ارضاء للذة معكوسة يقعون عليها في بلائك  
وآلامك .

مهما تشعر بأنك متوتر الاعصاب فلا تلقِ بذلك في اذن  
أي انسان . فاذا ما سئلت عن حالك و كنت قلقاً فقل : « اوه !  
لست كثير النشاط في هذه اللحظة ، ولكن حالي ستنحسن في  
مدى ساعة او ساعتين » .

بذلك تكون رددت عن نفسك غائلة الاجباء إليها بأنك  
لست في حال حسنة ، واوحيت إليها في الوقت نفسه بأنك ستكون



وشيكاً على احسن حال .

وكلما فكرتَ في ذلك ادر كَتَ اوضح ما يكون الادراك  
تَحَطَّلَ إذاعة حالتك العصبية على كل مخلوق . أما اذا كان هناك  
رجل له من العلم والمقدرة ما يستطيع معها أن يساعدك فتلك مسألة  
أخرى . اذهب و « اعترف » اليه . ولكن اذكر دائماً أن واحداً في  
كل مئة يملك ، دائماً ، المعرفة والمقدرة ، أو كليهما .

لكلمة المطبوعة اثرٌ كبيرٌ صالحٌ او طالح . ومحررو الصحف  
أوعى ما يكونون لهذه الواقعة . ولكم كنت اتمنى لو قدموا للقارىء  
ما هو خيرٌ له بدلاً من ان يعرضوا عليه ما يثير أعصابه . ان اثاره  
المشاعر تضر كثيراً بالعصاةي من الناس . عليك ان تصطنع الحكمة  
فتقرأ صحيفتك اليومية وتطالع المجلات والكتب في كثيرٍ من  
حُسن الاختيار ودقة التمييز . دع جانباً حوادث القتل والانتحار  
واخبار الاصطدامات واضرابها . مثل هذه القراءة لا تخدم غرضاً ،  
وهذا واضح جليّ لو فكرتَ لحظة واحدة . ان في كل صحيفة  
عادة لكثيراً من المادة المفيدة المنشئة . اقرأ ذلك وهدّ يء عقلك  
بدلاً من ان تقلقه بالمخدرات العاطفية .

وهناك وسيلتان الى اصطناع الكلمات المطبوعة او المخطوطة  
كعامل ايجابي : الأولى تقتضيك أن تتخذ لنفسك دفترأ تضم فيه  
مختاراتك ، والثانية تقتضيك أن ترين الجدران بالحكم والامثال  
واضرابها مما يجدر به ان يكون شعاراً في ناحية من نواحي الحياة .  
انك لتقع كل يوم ، فيما انت تقرأ وتطالع ، على كثير من  
الاقوال الماثورة والفقرات المقتبسة التي تبدهك ، اول ما تبدهك ،

بانها ذات فائدة وغناء. تعود ان تحمل في جيبك دفترأ صغيراً  
تقيد فيه هذه الشوارد قبل أن تند من الذاكرة . حتى اذا وجدت  
بضع دقائق من الفراغ استطعت ان تقوم برحلة صغيرة بين كنوز  
كلماتك المختارة . وستجد مع الزمان ان هذه الكلمات قد  
انطبعت في الذاكرة بفضل الاعداء والتكرير . وعندها تصح  
اكبر عائدة عليك لأن « الفكرة الصالحة التي في الرأس - كما  
يقول المثل - تساوي ضعفاً في الكتاب » .

اما فيما يتعلق بالحكم والامثال مما ترغب في تعليقه في مكتبك  
او في غرفة نومك فانا انصحك بأن يكون اختيارك لها قائماً ،  
بخاصة ، على اساس فكرة الاسترخاء . واذا كنت عاجزاً عن  
شراء ما تريد فاصنعه بنفسك . ان حرق الأحرف على لوحة خشبية  
ذات ثلاث طبقات بواسطة قطعة معدنية حامية جداً لطريقة حسنة  
غير شك . ثم إنها ، بالمناسبة ، خليقة بأن تشكل هواية نافعة في  
ليالي الشتاء القوارس .

واحب ان اقترح كلمات مثل هذه : « سرّ وثيداً - إنك  
لبالغ غايتك في الوقت عينه » . أو : « أتسرع لتربح الوقت ؟ -  
ما الذي ستفعله بالوقت إذا ربحته ؟ » أو « حافظ على هدوئك -  
اذا اضعت رأسك فلن تجد الا التعب والبلاء . »

كلّ ما هو من هذا القبيل حسن مفيد . ثم علّق الحكم التي  
اعجبتك حيث تكون واثقاً من مطالعتها كثيراً - فوق رأس  
فراشك ، او على مكتبك مثلاً .

وقبل ان اترك مسألة الایحاء هذه احب ان اذكرك بأن افضل



وقتين للاجاء الذاتي هما عقب الاستيقاظ مباشرة وقبل النوم مباشرة  
ايضاً . قد تعرف ذلك ، ولكن هل تفيد مما تعرف ؟ يجب  
ان تفيد .

إن الافكار التي تسبق غيرها عند اليقظة ليست عادةً مبهجة  
جداً . فهناك متاعب العمل او الوظيفة ، وهناك ما ينتظر من  
ساعات الحرج ، او هناك على الاقل « رأسك الثقيل » . ارفس هذه  
الافكار كلها برجلك . اطل من النافذة على زرقة السماء - اذا  
كانت السماء زرقاء ... - وعلى الاشجار والازهار والأطيوار .  
نظاً قليلاً ثم انهض وخذ بعض الانفاس العميقة .

قل لنفسك ان الحياة جميلة . ثم خذ في الغناء والصفير . اعترم  
ان تكون مرحاً اثناء الاغتسال والحلاقة واللبس وابدأ في التفكير  
بالاستمتاع بطعام الصباح . حتى اذا حضر استمتع به حقاً .

وقد تعجب اذا عرفت مبلغ السهولة التي يستطيع بها هذا  
الانجاء ان يصبح عادة .

والشيء نفسه يصح على الفترة الاخرى - فترة اللجوء الى  
النوم . إن الموم مستعدة ابدأ لأن تشاركك وصادتك . اطرد  
جميعاً . وركز عقلك في المشاهد المبهجة كما قد فعلت في فيلمك  
الخيالي .

اذكر دائماً انك لا تستطيع ان تفكر نوعين من التفكير في  
وقت واحد . وإن عليك أن تختار - ما اذا كانت افكارك سعيدة  
او باعثة على الهم . ثم هذه القدرة في ذات نفسك الى ان تصبح  
ديكتاتوراً في مملكة فكرك .

## ٥ . الضجة

ان مسألة الضجة بالنسبة الى الاسترخاء مسألة "ممتعة" حقاً. ونحن نذهب عادةً الى انها ، اي الضجة ، في جملة العوامل التي تحول دون التحقق بالاسترخاء والترويح عن النفس .

والذي أحسبه أننا اذا ما عشنا حياة سليمة ، في تقيدٍ دقيق بقوانين الطبيعة ، انتهت الضجة الى أن لا يكون لها كبير أذى لاستقرارنا العصبي . في حين أن اياً من الهمم والخوف والحصر النفسي كافٍ وحده لأن يحدث انحطاطاً عصبياً . من اجل ذلك اراني اميل الى أن انظر الى خوف الضجة والاهتياج بسببها كعَرَضٍ من أعراض توتر الاعصاب لا كسبب اساسي فيها .

وعندما ننظر الى خوف الضجة كعَرَضٍ من الاعراض فليس يبقى عليك إلا ان تفرغ للعمل على التخفيف من توتر اعصابك بالوسائل التي وصفتها لك . ومن المرجح أنك غير سوي الا اذا كنت قادراً على احتمال قدر معقول من الضجة .

إن العالم لن يخفف ، بحال ، صغبه وضجيجه . انه - على عكس ذلك تماماً - يميل الى التزايد منها ، مع تطاول الازمان . فهل تكون عازماً على أن تظل خاضعاً لسلطان التهيج ، بسبب الصخب



والضجيج ، في كل حين ؟ أم انك ستحاول ان تخرج من هذا  
السلطان المحيف ؟

إن الضجة لا تؤذينا الا بالقدر الذي نسمح لها بذلك . وكلما  
ازدادت اعصابنا توتراً كنا نفسح لها مجال الاذى اكثر . اذا  
كنت في حال كاملة من الاسترخاء فلن 'يقلقك' او 'يجفلك' الا  
انفجاراً مهولاً . اما اذا كانت اعصابك متحفزة ابدأ فعندها لن  
تتورع عن ان تشتم القطة المسكينة ، لا شيء الا لانها تجوس خلال  
المكان الذي انت فيه ... !

وليس من الحكمة في رأيي ان يهرب الانسان من الضجة . ان  
الفكرة رديئة ، من الوجهة الأدبية ، لأنها تنتقص من احترامك  
الذاتي إذ تجعلك تدرك انك انسان غير سوي abnormal . ثم انها  
رديئة ، من الوجهة الاقتصادية ، ايضاً لأنه « حيثما تكون الضجة  
يكون المال » ، ونحن جميعاً في حاجة الى ان نكسب ما يكفينا  
لنعيش .

واذا كنت ، في الوقت نفسه ، تعاني اشد المعاناة من الاعصاب  
المتهتجة فمن الخير لك ان تبحث عن محيط هادئ ، الى أجل .  
ان بضعة اسابيع تقضيها في الريف - حيث تستطيع ان تأخذ  
نفسك بتمرينات الاسترخاء والتنفس - لتؤهلك بأسرع ما يكون  
لمعاودة « الروتين » السوي . وليس عندي من شك في أن كثيراً  
من سكان المدن المشتغلين بالاعمال جديرون بان يحظوا من عطلتهم  
السوية بفائدة اعظم اذا ما التمسوا السلام والهدوء بدلا من ضوضاء  
الافراح واحتشادها .

وعنى كل حال ، فاذا كنت بمن يجيا في مكانٍ بجفل بالضجة فمن  
الخير لك أن تبحث عن مكان هادي . تقوم فيه بتمريناتك . وبعد  
ذلك تستطيع أن تقيس مقدار التقدم الذي تم لك بملاحظتك لانفعالك  
في حال الضجة والصخب .

لا تفر من الضجة بالكلية . وفيما أنت آخذٌ في اكتساب جهازٍ  
عصبي أكثر استرخاءً سنجدك أقل تأثراً بالجو الصاخب يوماً بعد  
يوم . وقد تعجب اذا أنا انبأتك بأنك مع تطاول الزمان ستلاحظ  
انك تفضل ، فعلاً ، قدرًا معقولاً من الضجة على السكون  
المبت . وسوف تكون أكثر استواءً normal ، على التحقيق ،  
عندما يتم لك ذلك .

## ٦ . اللون



لقد اثبتت التجارب انّ للون تأثيراً كبيراً في الاعصاب حتى  
لقد نشأت طريقة في المعالجة تعرف بطريقة « التداوي بالألوان »

colour - therapy

انت لا تجهل أن نفسك تكون أكثر إشراقاً في اليوم المشمس  
الصافي . إن الايام الباردة لتوقع في النفس الكآبة . وههنا ايضاً  
نجد الفرد المتوتر الاعصاب ابعده تأثراً بهذه القاعدة . في حين أن  
الفرد المتمتع باعصاب قوية هادئة لا يخضع لمثل هذه المؤثرات  
الجوية إلا قليلاً . ومهما يكن من امر فليس من داعٍ بجمالك على ان



لا تفيد من هذا المبدأ أكثر ما تكون الافادة .

ان الحياة لتحفل باللون اليوم اكثر من اي وقت مضى . حتى  
الادوات المنزلية البسيطة انتهت الى أن تكون مشرقة جذابة ،  
ولم تكن من قبل إلا داكئة قائمة . ذلك تطور بسبيل الاحسن ،  
غير شك . ان الاشراق بحرك النفوس ، ويخلع معنى على المبتذل  
من الاشياء .

واياً ما كان فالفرد الذي يعاني اضطراباً في الجهاز العصبي خليقاً  
بأن يُعنى بمسألة الالوان عناية تعدو حد المشرق والداكن فحسب .  
اذا كانت اعصابك متوترة ابدأ فاعلم أن هنالك الواناً في مكنتها  
أن تزيد في توتر اعصابك واضطرابها ان خضعت لتأثيرها (اي  
الالوان) دهرأ طويلاً . وانما تصبح هذه المسألة أهمية أبعدا اذا  
ذكرنا النزعة الشائعة الى استعمال المصابيح الكهربائية المحاطة  
بمظلات ( جلوبات ) ملوثة . نحن مضطرون في ايام الشتاء الطويلة ،  
الى أن نقضي وقتاً غير قصير في ظلّ النور الاصطناعي ، ومن هنا  
كان علينا ان نختار لون الاضاءة في روية وحسن تمييز .

إن للون الأحمر تأثيراً مهيّجاً في الأعصاب ، ومن اسف أن  
يكون الناس اكثر اختياراً لمظلات المصابيح الحمراء منهم لغيرها  
من المظلات الملوثة ، والسبب في ذلك أن مظلات المصابيح الحمراء  
تبدو وكأن لها تأثيراً دافئاً يشبع الحرارة في الاجسام . وما يقال  
عن اللون الأحمر يقال عن اللون الأصفر فالصفرة كذلك مثيرة في  
طبيعتها ، مهيّجة .

أما الأخضر والازرق - وبخاصة الازرق - فلهما تأثير مسكن

وملطف في الأعصاب . أليس مما يسترعي الانتباه أن احدنا لا يكاد يرى - في يوم من ايام الصيف بالريف - إلا هذين اللونين من دون سائر الألوان ؟

واذ كانت مظلات المصابيح انما تصطنع في المساء، عندما نكون اخرج ما نكون الى الهدوء قبل النوم، فمن الحكمة أن نختار من الألوان الازرق أو الأخضر، لا الأحمر أو الاصفر . أما أنا شخصياً فأؤثر الازرق . وهذا الكلام يصح على غرفة النوم بقدر ما يصح على الغرف الأخرى جميعاً .

إما عندما نستيقظ في الصباح فمن الحير أن نعيد من الألوان المنبهة . وأنا اقترح أن تكون جدران غرفة نومك صفراء شاحبة . واذا كان لي ان استطرده فأقول كلمة في موضوع الزخرفة اقترحت ان تكون الرسوم الفنية من اللون الاخضر التفاحي بسبب من ان هذا اللون يبدو جذاباً جداً على الجدران الصفراء .

وليس الأصفر منبهاً للأعصاب فحسب بل إنه يكون بمثابة بديل من اشعة الشمس التي نحب أن نراها في الصباح الباكر، دون ان نحظى بها الا نادراً .

وفيما عدا الأسمر والرمادي ، وهما كثيراً أو قليلاً ، سلبيان في رد فعلهما فان الألوان الاربعة التي اشرت اليها هي فيما احسب الاكثر شيوعاً وانتشاراً . واذاً فلا تنس الظلال الزرقاء والخضراء كعامل في التهدئة والتسكين ، والظلال الحمراء أو الصفراء كعامل في التنبيه stimulation .

بقيت مسألة أو مسألتان في موضوع الانوار والظلال يحسن



بنا أن ننظر فيها . عندما تتمرن على الاسترخاء فمن الحير لك دائماً  
ان لا تكون الغرفة شديدة الاضاءة . اسحب السجف ( الستائر )  
قليلاً ، ولكن الى حد لا يجعل الغرفة مظلمة تبعث على الكآبة .  
ويحسن بك للسبب نفسه أن تختار وضعاً يكون فيه ظهرك الى  
جهة النافذة . وحتى عندما تكون عينك مغمضتين تماماً فان قدراً  
معيناً من النور القوي سينسرب الى اجفانك . ان في مكنتك ان  
تختبر ذلك بنفسك .

وفي الصيف ، عندما يكون ضوء الشمس قوياً جداً يحسن ان  
تصطنع على عينيك منظراً داكناً . ان هناك لعلاقة وثيقة بين  
الاجهاد العيني والاعصاب المتوترة . وحتى فيما عدا تأثير النور فان  
التوتر سريعاً ما يحدث الألم في العينين وفيما بينهما . يقابل ذلك أن  
الألم الناتج عن النور القوي ينزع الى ان يحدث حالة من الترفزة .  
وليسمح لي القاري . الآن ، كلمة أخيرة في موضوع  
اللون ، ان انص على ان الاشراق في الوان الملابس يوقع اثرأ منبهاً في  
نفس الفرد ، وفي نفوس الآخرين . ولا تنس ان بإمكاننا أن نجعل  
ملابسنا زاهية مشرقة من غير ان نلجأ الى الصارخ المستهجن من  
النقوش والتلاوين .

والمتبلدون من الناس ، فيما ألاحظ ، يلبسون دائماً ثياباً قائمة .  
انهم يلبسون ما يتناسب مع مزاجهم بدلا من ان يحاولوا التسامي  
بهذا المزاج بواسطة الثياب .

كل هذه تفصيلات صغيرة ، ولكنني أحب دائماً ان اؤكد على  
اهمية التفصيلات الصغيرة في حينها يبحث عن علاج . ان قطرة

واحدة من الماء قد لا يكون فيها غناء وقد لا تلاحظ أو ترى .  
ولكن في مقدورك ، بثلاثة آلاف من مثل هذه القطرة أن تتقع  
غلتك وتروي ظمأك .

وإذا فأدخل اللون اليوم ضمن اطار نهجك الجديد ، واصطنعه  
في روية وتفكير . ان آثاره الطيبة قد لا تلاحظ مباشرة ولكنها  
قائمة تعمل عملها ، على كل حال .

## ٧ . الغذاء



ليس من همي أن أتوسع في موضوع الأغذية في هذه العجالة .  
ولكن هنالك مسألة أو مسألتين متعلقتين بالطعام لا بد من تفصيل  
القول فيها لما ترتبطان بموضوع الاسترخاء والترويح عن النفس .  
نبداً اولاً بالنص على ان المصابين بالتوتر يجدون عادةً انهم يخسرون  
من اوزانهم حجراً ( ١٤ ليرة ) أو حجرين . فاذا كانوا من قبل  
رجالاً ( أو نساء ) سويين فانهم غير شك راغبون في التعويض عن  
خسارتهم . ولقد كنت دائماً اقول بضرورة تجنب الدهن ، ولكن  
كثيراً من العصبيين مهزولون الى حد بعيد . ويظهر أن الاعصاب  
تفيد كثيراً اذا ما أحاط بها اللحم احاطة حسنة . وفيما عدا ذلك  
فان قدرأ معيناً من الوزن يوقع في النفس شعوراً من الثبات  
والتوازن .

ان الوزن لا يتوقف - عند الناس العصبيين - على كمية الطعام



بقدر ما يتوقف على الأحوال التي يتناول فيها . ولأن يأكل المرء نصف كمية معينة ، في أناة وروية ، فيمضغ كل لقمة مضغاً حسناً أفضل بكثير من ان يأكل الكمية بنهاها عجلاناً 'مسرعاً' . واني لأعرف بالتجربة الشخصية كيف يزدرد الانسان ، في حال التوتر العصبي ، اللقم ، و كأن ما تبقى له من العمر دقائق معدودات .  
وليس 'تجتني' الا فائدة قليلة من الأكل على هذه الشاكلة .  
ليس هذا فحسب ، بل انه لا يكاد يوجد شيء يمكن ان يجعل الانسان اكثر توتراً عصيباً من كمية من الطعام 'مقحمة' في المعدة أسرع ما يكون الاقحام . وقد يتناول هذا الشعور بعدم الارتياح حتى تحين الوجبة الثانية .

يجب أن تحمل نفسك على الأكل المتروي . ولا فائدة من القول اني لا استطيع ، لانك في الحق مستطيع . والى أن تربي هذه العادة حاول أن تقرأ ، في أوقات الطعام ، المقالات الخفيفة من صحيفتك . أفرغ مقداراً معيناً من الوقت أكل وجبة واحمل نفسك على قضاء هذا الوقت كله على المائدة . حاول ان تتذوق طعامك . ان التركيز في هذا 'جدير' بأن يجعلك تأكل في ببطء ، وبصرف كذلك عقلك عن الأشياء غير المبهجة .

ان الضعف الذي يحسه عادة العصبيون من الناس لا يمكن شفاؤه 'بالتهام مقدار عظيم من الطعام الغني بمواده الغذائية . ان الطعام البسيط ، ما كولا في أناة وروية ، هو كل المراد . ان الطعام البسيط يحفظ العقل صافياً والجسم بقظاً . أما الأكل بما هو فوق الطاقة بسبيل زيادة الوزن فينتهي بصاحبه الى عكس المطلوب لانه يعيق الدورة

الدموية ويسبب الاحتقان في مختلف اعضاء الجسم .  
وعلى كل حال فان زيادة الوزن التي 'تفتنم في سرعة زائدة  
ليست بذات غناء لانها تزول وشيكا تحت تأثير اهاجة بسيطة .  
وانه خير لك ان تحاول بناء جسمك في ببطء وفي استمرار على  
اساس من كميات معتدلة من الطعام المتخير جيداً .  
انا من الذين يؤمنون بالحليب والألوان المصنوعة منه . واني  
لاضم الى مائتي صحناً من « حلاوة الحليب » ، في كل وجبة من  
وجبات الظهيرة . وتلك عادة اكتسبتها منذ أن أدركت قيمة هذا  
الغذاء لاني ، قبل ذلك ، لم اكن أطيق ان ارى صحناً منه أمام  
عيني . وحتى اليوم أراني مضطراً الى أن اردف حلاوة الحليب هذه بشيء  
من الفاكهة . وليس من شك في أن الفاكهة والحليب المحلي  
يشكلان مزيجاً مثالياً من وجهة النظر الصحية .

يؤكد والتر بتكين Walter Pitkin في كتابه « خذ الأمور  
بسهولة » (Take it Easy) أهمية الحليب في الغذاء . ويذهب الى ان  
للكالسيوم أثراً واضحاً في الترويح عن الاعصاب ، وانه هو نفسه ،  
أي والتر بتكين ، يجد قرناً عندما ينفيه من مائدته .

ان الاعتبارين الرئيسيين في التغذية هما اولاً : تجنب الحموضة في  
الدم ، وثانياً : ابقاء الكبد يعمل كما يجب ان يعمل . وليس من  
شيء يهيج الاعصاب مباشرة ، وفي سرعة فائقة ، مثل الحموضة .  
واننا نعرف مبلغ شيوخ هذا البلاء من الكميات التي 'تباع من  
ضروب السفوف القلوية alkaline powders وغيرها .

(١) السفوف (بفتح السين) : ما تسفه من دواء ونحوه .



والاقتصار على تناول اللحم مرة واحدة في النهار مفيد جداً .  
ويمكنك أن تأكل بسبيل الاستعاضة منه السمك والجن والبيض .  
كل قدرأ كبيراً من « السَلَطَة » الطازجة ، وبخاصة سلطة  
الحس ، في الصيف وكل قدرأ كبيراً كذلك من الكرفس في  
الشتاء . اقليل من السكر ، ومن المعجنات والكعك المحلى . ان  
السكر الاسمر اقل تكويناً للحامض واعظم فائدة للصحة العامة .  
كثير من العصبيين يعانون من الكبد لسبب واحد بسيط هو  
ان للاعصاب المجهدة ولقطة الاسترخاء أثراً سيئاً في الكبد . ثم يأتي  
فوق هذا كله فقدان المقوي الاعظم الذي عرفه الاطباء للكبد الى  
الآن - اعني التمريينات في الهواء الطلق .

نحن نعرف ان المواد الدهنية ، كالزبدة والكريميا ، مغذية  
للاعصاب . ولكنك هنا أيضاً خليك بأن تبلغ عكس المراد اذا  
ما افرطت في تناول هذه المواد . ذلك بأن الكبد قد لا يقوى عليها  
فلا يكون في الامكان تحويلها تحويلاً صحيحاً الى غذاء . وعندها  
ياخذ لونك في الاصفرار وجسمك في المرض . واذا فعليك بالاقلال  
من المواد الدهنية ، كما قد اقلت من اللحم والسكر .

واذا كنت تخشى الكبد وتأخذك الوسوس من جهته - كما  
كنت أنا قديماً وان لم اعد اليوم - فخير ما تفعله هو أن تتناول  
عصير الليمون الحامض صافياً في ايما وقت . والحق ان الفائدة تكاد  
تكون سريعة مباشرة . وليس عندي من ريب في أن ما ينتظره  
الناس من اللجوء الى الادوية والعقاقير لا يعدل اليها شيئاً . إن  
الادوية والعقاقير 'تضعف' في مفعولها ، وليس كذلك عصير حامض

الليمون ، لانه علاج طبيعي .  
ولن اتكلم بعدُ اكثر من هذا على موضوع الطعام ، لانني لا  
اؤمن بنظام التغذية المحدد المنظم ، إلا اذا اقتضت اصطناعَ هذا  
النظام حالة مَرَضِيَّة خاصة .

اذا اخذت نفسك بتغذية حكيمة على أساس الطعام البسيط  
ربحتَ نصف المعركة بسبيل التمتع بجهاز عصبي سليم والمحافظة عليه .  
اذكُرْ ذلك دائماً كلما فتحت باب غرفة المائدة في اوقات الطعام .

انتهى



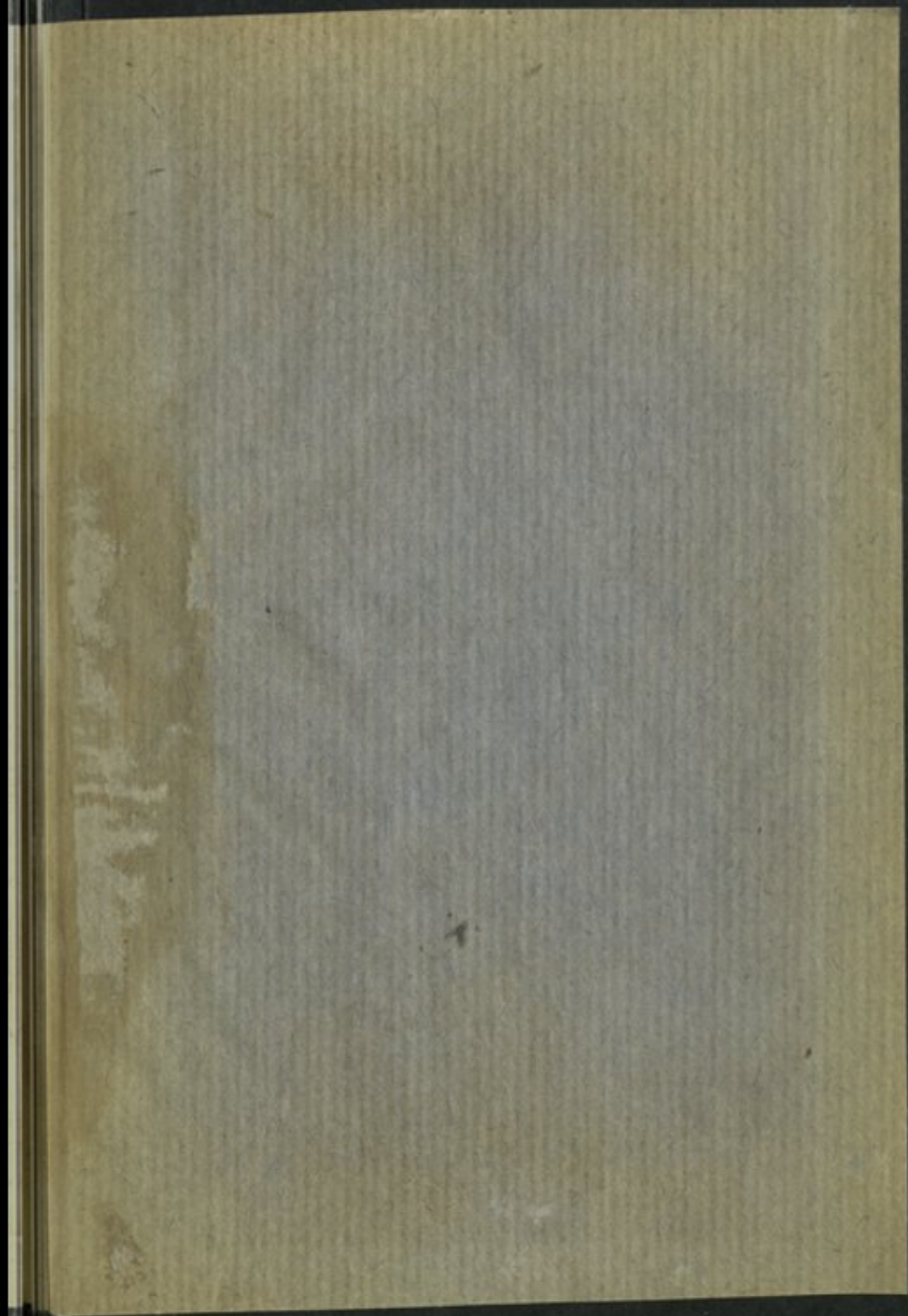
لا

لي

ط

هـ

م





131.3:N87fA:c.1

نورثفيد، ولغرد

فن الترويح عن النفس

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01001248

American University of Beirut



131.3  
N87fA

General Library

131.3  
N87PA  
C.1