

وإذا بلغ الضعف العصبي هذا المبلغ حتى قلَّ النوم وزاد القلق صارت المرأة تستصعب الاعمال التي كانت تستسهلها وتفرحاً كانت تسرُّ به . واخيراً تضطر أن تنقطع عن كل أعمالها رغمًا عنها بسبب ضعف أعصابها ولا تشفى من هذا الضعف إلا إذا استراحت راحة تامة مدة طويلة واعتنت بصحتها وغذائها اعتناءً خاصاً

واسباب الضعف العصبي كثيرة اولها الميل الوراثي فاذا كان أحد الوالدين ضعيف الاعصاب او كانا كلاهما ضعيفي الاعصاب فالغالب ان اولادها يكونون ميالين الى الضعف العصبي او يكون الميل فيهم الى الضعف العصبي اشدَّ مما هو في المولودين من آباء لا مرض عصبي فيهم . وكذلك اذا كان أحد الوالدين او كلاهما من مدمني المسكرات او من المصابين بالسل او بالزهري فان اولادهم يكونون معرضين لضعف الاعصاب اي تكون اعصابهم ضعيفة من اصلها لا تحتمل التعب الشديد والشغل الكثير وقوة التجديد فيهم ضعيفة فاذا تلتفت دقائق اعصابهم من كثرة العمل لم تبدل بدقائق جديدة بسهولة

والسبب الثاني الصدمات الشديدة وهذه الصدمات قد تكون فجائية فتضعف الاعصاب كأنها تمزقها او تمزق بعضها كما ترى في الامثلة التالية

(١) كان رجل كهل سائراً هو وزوجته في سكة الحديد فاصيب القطار بجحادث قتل به بعض الركاب وجرح بعضهم اما الرجل وزوجته فظفر انهما لم يصابا بتكروه وخرجا من القطار ودخلا منزلاً ليسترخيا فبد وناما ليلتهما ونهض الرجل في الصباح ولبس ثيابه وخرج من الغرفة لينزل الى الطبقة السفلى ويأمر الخدم بتبشيرة الفطور له وزوجته لكنهُ جلس على اعلى السلم وجعل يبكي كالطفل ثم تبين ان اعصابه ايفت فصار يخشى من كل قراخ يراه امامه على اثر الصدمة التي اصابته وقت اصطدام القطار

(٢) امرأة كانت مسافرة في بلاد النمسا فدخل القطار بها سرياً مظلماً بفتة فتأثرت اعصابها من جراء ذلك واعتلت صحتها وداعت شركة سكة الحديد مدعية انه لو كانت المركبات متارة ما اصابها ذلك الخلل فحُكم القضاة انها محقة في طلبها وحكموا لها باربعة مئة جنيه تعويضاً ومعاش سنوي مدى حياتها

(٣) رجل كان مسافراً في بلاد الانكليز فحادثت المركبة التي كان فيها عن الخط لكنهُ لم يشعر بشيء على ما ظهر له في اول الامر ثم وجد في اليوم التالي انه مصاب بضعف عصبي شديد ولا يستطيع ان يسافر في قطار سريع ولا سبب لذلك الا الصدمة العصبية التي حدثت له ثم اذا كان الضغط على الاعصاب متدرجاً فهو حاصل في الغالب من كثرة الاشتغال ولا سيما

إذا كان الشغل في موضوع لا يُلذِّبُه الإنسان

ومن هذا القليل تلقى البال مواءة كان بسبب عدم النجاح في الاشغال اوبسبب الحب
اوبسبب ذلك من الاسباب فانه كلما يضعف الاعصاب وينهكها
والشغل الكثير لا يتعب الناس كما هم على حدٍ سوى فبعض الناس يشتغلون ساعات
كثيرة كل يوم ولا يتعبون كما يتعب غيرهم ولو اشتغل ساعات قليلة لان اعصابهم تسترد قوتها
حالا حتى انهم اذا ناموا دقائق قليلة نهضوا وقد انتعشت قواهم كما تنتعش قوى غيرهم بنوم
ساعات عديدة

قيل ان بلزك الكاتب الفرنسي الشهير كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة متوالية كل يوم
لا يستريح فيها الا دقائق قليلة لتناول الطعام وكان طعامه حينئذ نجافا من القهوة ويقال انه
كتب رواية من رواياته في جلسة واحدة

والشغل الكثير لا يضره الانسان ما دام في من الشباب وعنفوان القوة ولكن اذا اكتهل
اوشاخ فنه ضرر كثير ويظهر ضرره اولا بالقلق وسوء الهضم واضطراب فعل القلب وفقد
الذاكرة كان من يسرع في حياته يسرع في صرم جيلها وعليه الف يلزك ٨٥ رواية في عشرين
سنة لكنه مات في السنة الخمسين من عمره

وقد شاع الآن مع تعليم البنات اغراؤهن بنبيل الشهادات العليا التي تقتضي الدرس
الكثير فيهن كقواهر العقلية والبدنية في الدرس والسير والصوم ويخرجن من هذا الميدان
بالشهادات المدرسية ولكنهن يضمن صحة ابدانهن وقوة عقولهن

ولا يقف الشر عند هذا الحد بل ان كثيرات من المصابات بالضعف العصبي يحاولن
شفاهن بما يوجب الضعف الدائم ولوسكن الالم الوفي كالمسكرات والمخدرات ولا سيما المورفين
والكوكايين وقد عد السيدات اللواتي يتعاطين المورفين حقنا تحت الجلد في مدينة باريس
منذ عشر سنوات فوجد عددن مئة الف وهذا من شرافات تمدن الحديث . وتلوه في
الضرر الاكثار من شرب الشاي والقهوة لتسكين الاعصاب

وعلاج الضعف العصبي على نوعين واق وشاف اما العلاج الواقي فينتبه له من الصغر
في اولاد المرضين للضعف العصبي فيقلل درسيهم ويعودون ترويض ابدانهم في الخلاء
ترويض معتدلا لان الترويض المتعب يهيك الاعصاب كالشغل العقلي الشاق . ولا بد لهم
من النوم الكثير ثمانى ساعات في اليوم على الاقل

اما العلاج الشافي فيقوم بحسن التغذية وكثير النوم فتغذى المرأة المصابة بالضعف العصبي