

## القلق واضطراب البال

وأثرها في الصحة والمثل

كان الدكتور لايمين ينشر يقول : « لا يموت المرء من الجد في السمل ولكنه يموت من الهم والقلق ، كما ان الآلة لا تؤذيها الحركة ولكن يبلها الاحتكاك ويلحق بها ضرراً عظيماً » . ومما لا ريب فيه ان النابثات والشدائد الجسيمة لا تقوى على تمكير صفاء الحياة ، بقدر الأكدار والخاوف والوساوس الطفيفة التي تلم بالمرء من يوم الى يوم فتتفص بحيشه وتهدم دعائم توازنه العقلي

وقد كتب الدكتور الشهير جورج جاكوبي وهو من جهاذة المتضلعين من علم الاعصاب عن فعل القلق فقال : ان ضحايا الهم في القرن الاخير اربت على آلاف القتلى في ساحات الوفي . وان ادهش ما توصل اليه علم الاعصاب في الآونة الاخيرة اثباته ان القلق قتان مودم بالحياة . ومباحث الاطباء لم تقف عند هذا الحد فحسب بل انها اخترقت الحجب التي كانت تكثف هذا العارض واماطت الثام عن غوامضه وبقائه ، فظهرت ان كثيراً من الوفيات المنسوبة الى اسباب شتى ناشئة في الحقيقة عن القلق واضطراب الامتكار

فالقلق يفعل فعنه التدرج في خلايا الدماغ الحيوية مشبهاً بقط الماء المتساقطة على بقعة واحدة لا تتعدأها ، فانها مع صغرها ووضفها إذا وقعت على الصخر الاصم لا تلبث ان تشقه وتفريه ، فلا عجب اذا كان التفكير المؤلم المستمر المنحصر في موضوع واحد متفقا لخلايا الدماغ مقوضاً لبنيانه اليقن المشي

وقبل الفارق ميكانيكياً هو كذلك أشبه بفعل مطرقة صغيرة لا تزال دائماً ابداً تهوي على الدماغ ضرباً حتى تنزق اغشيتة ويختل نظامه . فتتبع الماشق وهم المضطرب وحزن الحزن ، ما لم يبدل هؤلاء الجهد العظيم في مكاتها ، تصبح كالمطرقة المثار لها فلا تثم ان تذك اركان الدماغ وتذهب بالرشد وتقضي الى اختلاط العقل واختلاله

وقد اظهر البحث ان القلق والهم والفكر الراسخ اللازم تتاب المصاب بها حتى لا يجد لنفسه منها الى الخلاص سبيلاً . ثم انها لا بد بتتابع وقوعها ومعاودتها من ان

تهدم جزءاً ولو يسيراً من خليات الدماغ ، إذ ليس شيء أشق عليه من مقاومة الانكار المزعجة التي لا تنكح تحالفاً وتناوره ، وناكنت اجزاء الدماغ متصلة بعضها بعض بواسطة الالياف اتصالاً محكماً ، كان من المتحتم ان يتطرق الفساد من الجزء المصاب الى سائر جوانب الدماغ واتخاذه

والقلق بحد ذاته شبيه بالوسواس ، وليس من حلة عقلية اخرى او خم ماقية وافدح ضرراً بالانسان من حيث نموه نفسه وسعادته ونشاطه من القلق وشريكه الاكثار . وطباب هذه الملة هو توطيد العزيمة على طرح الفكر المقلق جانباً وتنايه وترويح البال وتسلية . وعلى المرء متى شعر بتعب فكري ان يادر الى اهدال عمله بسبل آخر يطلق به نفسه من عقال الضجر والسامة ، لان اتسلي هو اعدى اعداء القلق واهمج دواء يُعالج به

ولا مرءاً أنا اذا استسلمنا لهجوم والاكدار قذفنا بانفسنا قرناً كاملاً الى الوواء ، وتراجنا الى عصر الآلة البخارية في اول عهدنا ، حيناً لم يكن مستسلباً ينتفع منها بسوى عشر ما ينفعها من الوقود ، فكانت القوة المستفادة نوازي عشرة في المائة والقوة البذاعة سدى تسعين في المائة

وكثيرون هم الأولى يشبهون تلك الآلات النبوذة إذ يهدرون قسماً وافراً من نشاطهم بالاضطراب والارتجاج والتذمر والتشكي ، ينارون اناساً آخرين يستشرون حيلة قوام ان لم يكن كلها في ما يعود عليهم بالخير العميم والقمع الجزيل . فظنون لمن تعلم ان يحيا الحياة الهنيئة المثل ، فاستفاد من كل ما أوتيته من نشاط وقوة ، ولم يبذره شيئاً من مواهبه في ما لا يجديه نفعاً

قال شيخ وقد ادركته الوفاة لاولاده : اعلموا يا بني انه قد خمرتني في اثناء حياتي مخاوف جمة لم يتحقق الا العزير اليسير منها . وحدثت تاجر وحيه عن ابيه قال : كان ابي يمده عشرين سنة بوجس اخيفة من حدوث شر لم يقع ابدأ

فكثيراً ما توقع حوادث الحياة ونبتسرها ابتساراً بدلاً من ارجائها لاوانها واجترأتا بشؤون اليوم الذي نحن فيه . فها هم اليرم ظلماً يتأتى عنها عظيم خفي ، ولكن ليست كذلك المبالاة بامور المستقبل التي تضنك العقل ونوهن الجسد . قائماً هي مشاغل الند والاسبوع القادم والعام المقبل التي تشيب الرؤوس وتجعد الوجوه ونحني الاجسام وتهك القوى

وجدير بالانسان العاقل ان يقيم حوالي حاضره سوراً شاملاً بينه وبين ماضيه وآتیه ، فيعيش في حظيرته خيلاً مطمئن النفس ناعم البال . وقد كان تاكيري الكاتب الانكليزي يقول : « ان كل امرئ يخلق لنفسه البيئة التي يشتهيها ، لان الدنيا شبيهة بمرآة تملك له شكله وصورته ، فاذا اقبل عليها مقطباً قطبت واذا بش لها وابتمت بثت وابتسمت »

ويحكى ان دوايت مودي الواعظ الاميركي تقدم يوماً الى تلامذته بان يتباروا في استنباط المعاني ، فمن جاء منهم باحسن فكر اجازته بخمسةائة ريال . فكان المجلي في هذا المضمار من قال : يتذمر الناس من ان البارئ جل وعلا انبت مع الورد شوكاً ، افا كان احري بهم ان يحمده اذ انبت مع الشوك ورداً ولا شك في ان مما يساعد الفتي على الفوز في مترك الحياة قبوله للعالم بما فيه من الاشواك والاسواء . فقد قال فوننيل : ان الاسراف في الامل والرجاء هو حجر عثرة في سبيل السعادة والهناء . وقال السرجون لبوك : لو ان الموكل اليهم امر تربية الناشئة علومهم المسرة بمهامهم بقدر اهتمامهم بعمرتهم لآل ذلك الى ترقى العالم وسعادته . وكان اوليفر ونلد هولمز وقد بلغه الكبر لا يفتك ابداً يذكر جيل مريته التي علتها صغيراً الاعضاء على ماوى الحياة . فكانت اذا جرحت اصبعه تصرف نظره عن المريدية تديها اليه او حكاية تقصها عليه . وكان يزور اليها اغتباطه الدائم المستمر ، الاغتباط الذي يسهل اكتسابه على الغلام ويسر على البالغ اشده واما في الشيخوخة فهيات لا يناله احد ابداً

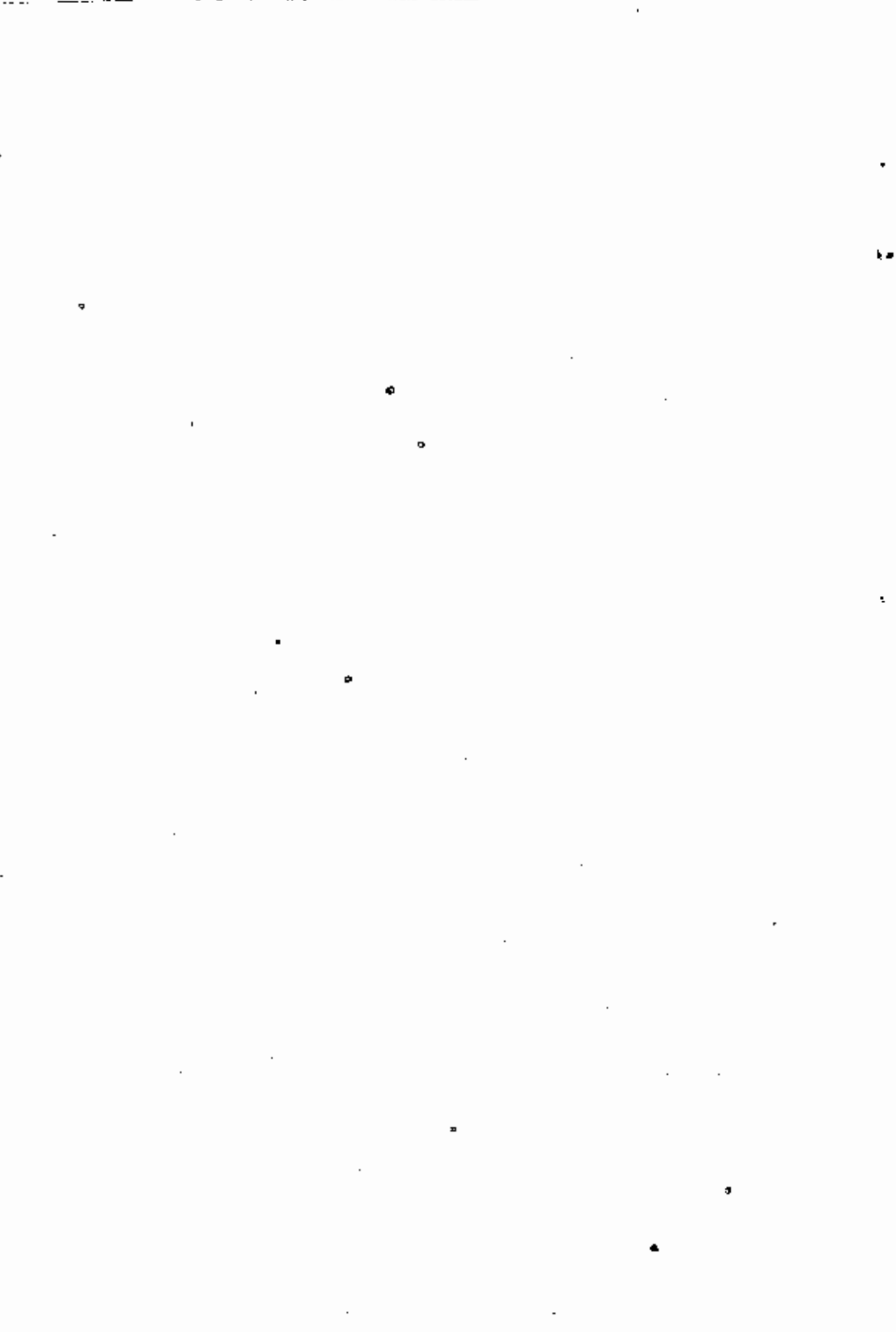
وقال احد المشاهير : لما كنت ارضض اصبي في ايام طفولتي ، كان القاطنون بامرئ بمرزوني ويطمثون بالي بتوجيه نظري الى ابن الحيران الذي برت ذراعه باجمها . وحيناً كان القذى يتسرب الى عيني ، كانوا يذكرونني بابن عمي الذي فقد عينه ولا رجاء له باستردادها ، فكانت ارى نفسي لزاء هذا وذلك سعيداً محظوظاً

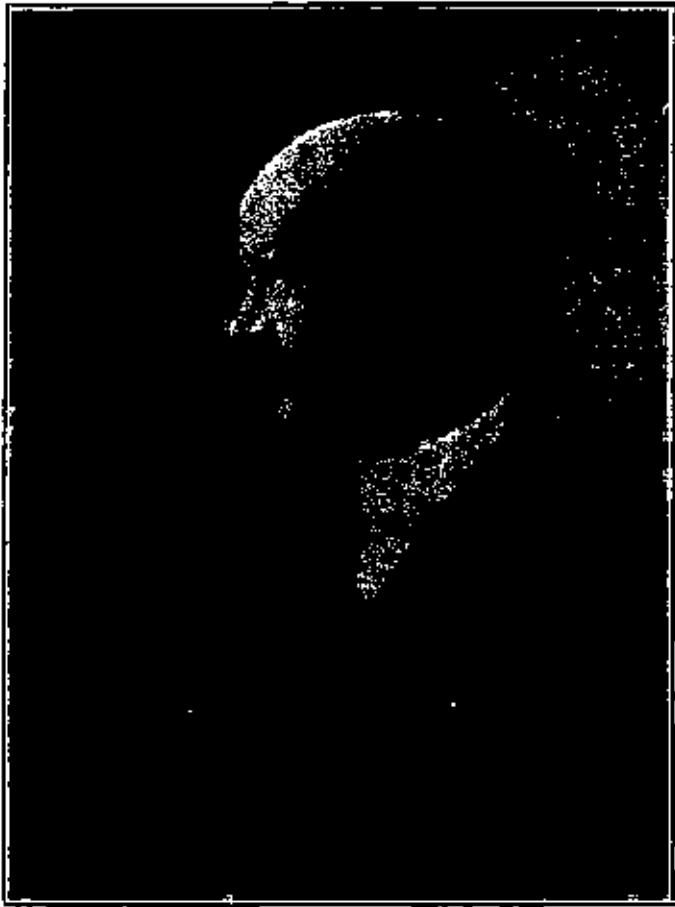
فينبغي إذن ان يمود الاطفال الانبساط والارتياح الى كل ما يمرض لهم في الحياة

أظن ان الى الاشياء من وجهها الشرق التير لا المنظم القائم ، حتى اذا شبتوا على هذه الخلة شابوا عليها ورافقتهم من المهد الى اللحد

ابراهيم دادا

ملحظة عن « ماردن »





المرحوم الدكتور غراهام

الذي اثبت ان بموض «كپولكس» ينقل جراثيم حمى التلج «إبر الزكب»

مقتطف نوفمبر ١٩٢٧

أمام الصفحة ٢٨١