



Telegram:@mbooks90

# فن الاستلقاء

لماذا ننام.. لماذا نستيقظ... ولماذا نعيش؟

ترجمة: د. سمر منير

بيرند برونر



العربي  
للنشر والتوزيع

فن الاستلقاء

تأليف: بيرند برونر

ترجمة: د. سمر منير

تحرير ومراجعة: يوسف الشريف

مراجعة لغوية: خالد رجب

طبعة أولى

طبعة 2024

رقم الإيداع: 2024/2875

الترقيم الدولي: 9789773199760

© جميع الحقوق محفوظة للناشر

60 شارع القصر العيني - 11451 - القاهرة - مصر

ت: +20227921943 +20227954529

[www.alarabipublishing.com.eg](http://www.alarabipublishing.com.eg)

[2alarabipublishing@gmail.com](mailto:2alarabipublishing@gmail.com)

تصميم الغلاف: يوسف الشريف

Originally published as "Die Kunst des Liegens: Handbuch

der horizontalen Lebensform" by Bernd Brunner

Published under the imprint Galiani Berlin

Copyright © 2013, Verlag Kiepenheuer & Witsch

GmbH & Co. KG, Cologne/Germany

٢٧٠٧٩٠٢٣٣١



بيرند برونر

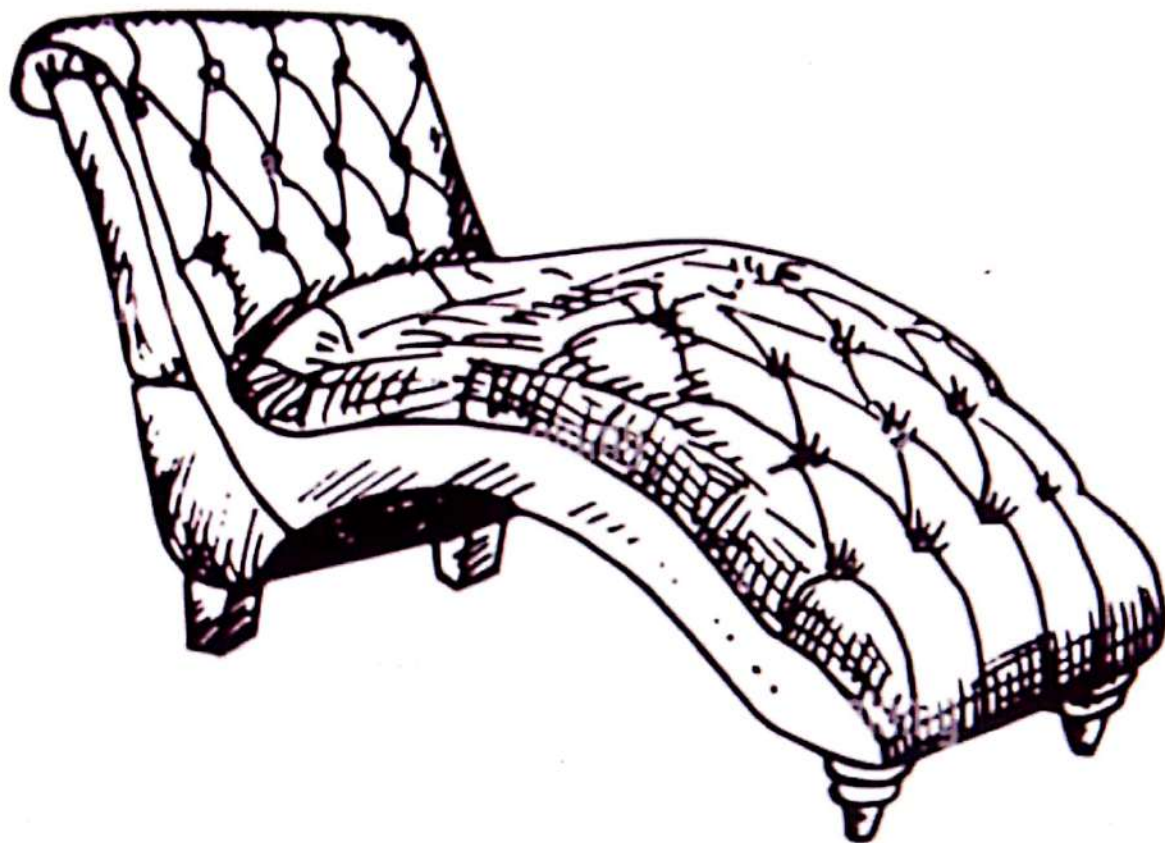
# فن الاستلقاء

لماذا ننام.. لماذا نستيقظ.. ولماذا نعيش!؟

كتاب من ألمانيا

ترجمته عن الألمانية: د. سمر منير



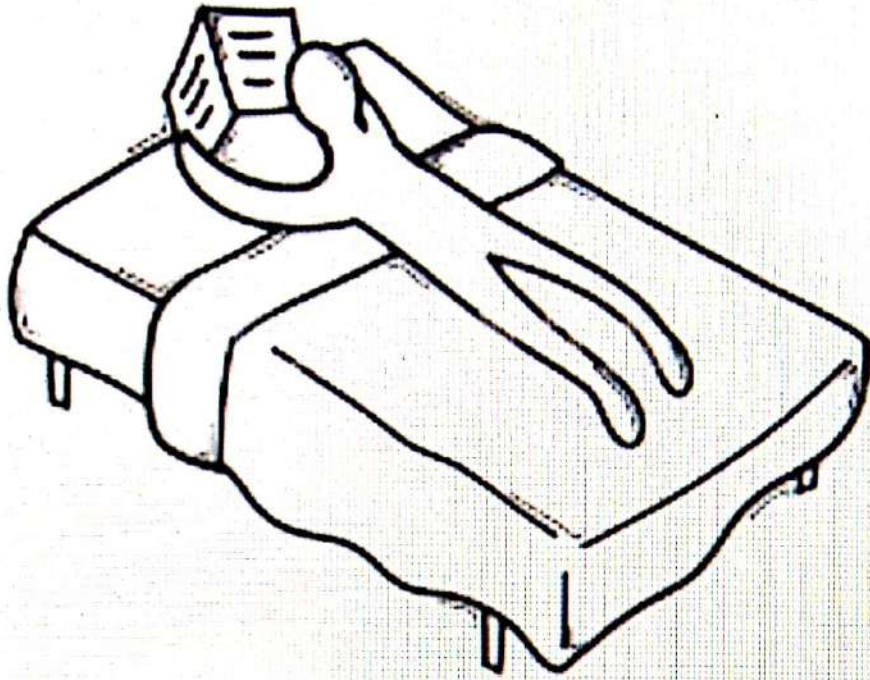


"الشيء الذي لا يمكن فعله في السرير.

لا يستحق أن تفعله على الإطلاق"

"جروتشو ماركس"

## هل أنت أيضًا تستلقي الآن؟



إذا كنت مستلقيًا الآن، فلن نلام بالتأكيد؛ فكلنا نستلقي، ونفعل ذلك بانتظام، وغالبًا ما نسعد بذلك كثيرًا.

عندما نستلقي، نشعر بالاسترخاء؛ إذ إن الاستلقاء يُمثّل الوضعية التي تُتيح للجسم أقلّ مقاومة، وتتطلب منه أقلّ قدرٍ من الطاقة. وفي أثناء الاستلقاء أيضًا، نُودي بعض الأنشطة؛ حيث ننام، ونحلم، ونحبّ، ونفكر، وأيضًا نستسلم للحزن والاكتئاب، ونغفو ونعاني. لكنّ هناك شيئًا واحدًا لا نكاد نفعله عندئذ؛ ألا وهو أن نتحرّك، عندما نستلقي في وضع أفقي، ندنو كثيرًا مما نطلق عليه بـ"الجمود والثبات".

ليس من السهل على الإطلاق نقل قيمة الاستلقاء إلى مجتمعنا الذي اعتاد الإنجازات القابلة للقياس؛ إذ يتوقّ الناس إلى إثبات قدرتهم على اتخاذ القرارات عن طريق التصرف بسرعة، وإثبات اجتهادهم بين الحين والآخر؛ بالجلوس لساعات طويلة إلى مكاتبهم وأمام أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم. والأسوأ من ذلك أن الاستلقاء يُعدّ تعبيرًا عن الكسل، أو علامة على العجز في مواجهة عالم يمرّ بتغييرات

هائلة. فمن يستلقٍ لا يواكب الآخرين، ويقال إنه ضعيف، ولا يستفيد استفادةً كاملةً من وقته المحدود. ومع ذلك؛ يمكن أن يبدو لنا الاستلقاء كأنه نُزهةٌ وسط الضباب الكثيف، التي تصير أفكارنا في نهايتها أوضح من ذي قبل، فلا ضرر من الاستلقاء بوعي، والذي يعدُّ ممارسةً محسوبةً جيدًا للهروب من الضغط الدائم بسرعةٍ وفعاليةً، بل إن هذا الاستلقاء ذو قيمة كبيرة.

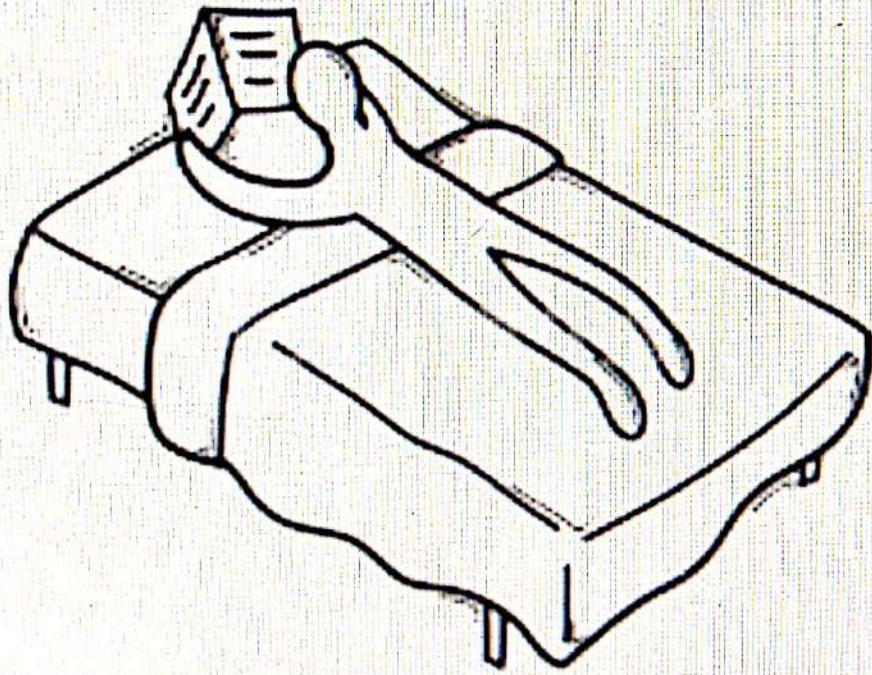
يعدُّ الاستلقاء وضعيةً أفقيةً ثماثلِ النزعات الحاملة لرجلٍ مكتئب، يسير من دون السعي وراء أي هدف. إذ إن الشخص المستلقي يجوب المدن والريف أيضًا، لكن - في أغلب الأحيان - في خياله فقط. تتطلب هذه النزعات قدرةً أكبر على التخيل؛ فالشخص المستلقي لا يلتقي وجوهًا وأماكن حقيقية قد تؤثر في أفكاره.

عندما نستلقي على ظهورنا، وتكون عيوننا مفتوحة، وتوجه أنظارنا إلى الأعلى نحو سقف الغرفة، أو نحو السماء بالخارج، فإننا نفقد اتصالنا الجسدي بالأشياء من حولنا، وتستطيع أفكارنا أن تُحلَّق عاليًا. إن حالتنا العقلية بأكملها تتغير مع تغيير وضعية أجسادنا. ففي أثناء الاستلقاء، لا يمكن أن يكون ردُّ فعلنا بالطريقة ذاتها التي فعلناها عندما كنا نقف قبل وقتٍ قليل، إذ تظهر الأسئلة التي شغلتنا للتو، من منظور مختلف عندما نتأملها من وضعية أفقية.

كما أن الأصوات - وحتى رنين الهاتف - لا تصل إلينا بالشدة ذاتها، ويصبح من السهل أن نتشكَّك في الأمور اليقينية عندما نكون في وضع أفقيٍّ أكثر من أي وضعٍ آخر. عندما نستلقي - ربما لأن جميع الأمور صارت عندئذٍ تفوق قدراتنا - يسقط الكثير من الأعباء عن كاهلنا.

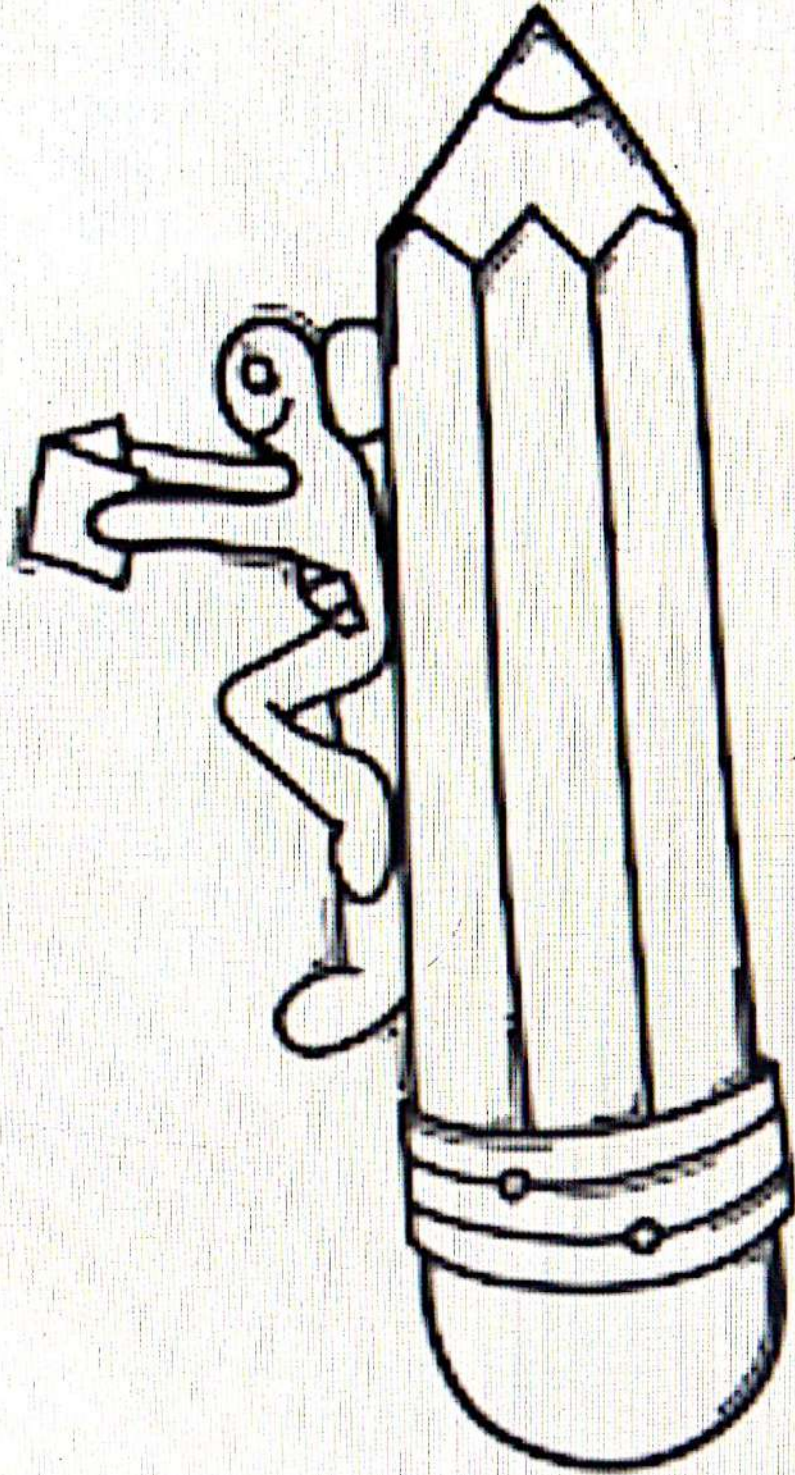
لا يتعلَّق التفكير فيما يعنيه الاستلقاء بأبعاد فسيولوجية ونفسية وإبداعية فحسب، بل بقضايا ثقافية عميقة أيضًا؛ متعلقة باقتصاديات الوقت ووتيرة حياتنا، التي وصفها عالم النفس الأمريكي "روبرت ليفين" ذات مرة بأنها: "ترتيب متداخل للتناغمات والإيقاعات والتتابعات المتغيرة باستمرار للنغمات وفترات التوقف، للدورات والدوافع الجديدة". يعتمد إمكان أن يكون الاستلقاء مناسبًا وتوقيتته على تصورنا عن الوقت الذي نتحرك فيه، والذي يحكم سلوكياتنا كأنه لغة صامتة.

ففي عصرٍ مثل عصرنا وثقافةٍ مثل ثقافتنا، هناك استيعاب تام لضرورة الحركة المستمرة، وهو ما يسفر عن مشاعر قلق داخلية مهيمنة على جوانب حياتنا كافة. ليس بوسعنا سوى أن نلّف عقارب الوقت، ونُغيّر ضبط إيقاعنا. عندما نعيش في بلدٍ له إيقاع مختلف عن إيقاع بلدنا ندرك معنى الحياة في فترة زمنية تتبع قوانين مختلفة؛ وربما نجد إيقاع ذلك البلد أبطأ إذ يتم توجيه مسارات الأحداث الجارية بدلاً من التخطيط لها. كما أنه كثيراً ما لا يعدّ الناس في المجتمعات الأخرى تلك الفترة الزمنية التي يقضونها في الاستلقاء إهداراً للوقت، فهي على أي حال تبدو للوهلة الأولى خالية من أي أحداث. إن هذه الفكرة غير موجودة على الأرجح، بل تُعدّ هذه الفترة الزمنية لطيفة وجزءاً محورياً من الحياة. وهذا أيضاً يُمثّل سبباً لأخذ جولة استكشافية في عالم تلك الوضعية الأفقية.





## قواعد الاتجاه الأفقي



إن أجسادنا مؤهلة لأداء ما هو أبعد من الحركات المحدودة التي نطلبها منها اليوم، فنحن نجلس وقتًا طويلًا جدًا، ونتحرك أقل بكثير من أسلافنا الذين كانوا يعيشون قبل بضعة أجيال فقط. لقد وُلدنا لنؤدي أشكالًا متغيرة من الحركة؛ من المشي إلى الاستلقاء، والوقوف، والجلوس، والمزيد، وذلك بفضل تركيبتنا الجينية واستعداداتنا

الجسدية، أما البقاء في وضعية الاستلقاء، فهو أحد هذه الأشكال فقط، غير أن إغراء الاستسلام لقوة الجاذبية شديد؛ إذ إنه يجذبنا نحو الأرض، ونحن في صراع دائم مع هذه القوة، فنحن نستخدم قدرًا كبيرًا من طاقتنا ضد الجاذبية، حتى وإن كنا لا نعي ذلك على الإطلاق، إذ إننا معتادون ذلك الأمر، ونفعله تلقائيًا.

الاستلقاء والمشي وجهان لعملة واحدة، فوجود أحدهما يستلزم وجود الآخر بطريقة ما. فمن سار أو تجوّل أو ركض أو مارس رياضة التجديف إلى درجة الإنهاك، هو الشخص الوحيد الذي يعرف الإحساس اللامتناهي بالاسترخاء الذي يمكن أن يجلبه الاستلقاء. بينما يظل البعض الآخر محرومًا من هذه التجربة، ويرى البعض - بدورهم - الاستلقاء من منظور مختلف؛ إذ يعتبرون الاستلقاء هروبًا عندما تصير أجسادنا مثقلة بالأعباء، وتصير الأمور صعبة جدًا، إذ إن الاستلقاء يمثل الرجوع إلى نقطة الصفر.

نحن نتجه في اتجاهين على سطح الأرض؛ رأسياً وأفقيًا. عندما نسير، فإننا نتصل بالأرض فقط من خلال باطن أقدامنا التي تتخذ وضعًا أفقيًا، أما عندما نستلقي؛ يحدث هذا الاتصال بالجسد كله بشكل أو بآخر. إن الأفق - أي ذلك الخط الذي يمكن رؤيته من بُعد، ويفصل بين السماء والأرض - يقدم لنا شيئًا ما يتجاوز معرفتنا، لكنه، في الوقت نفسه، يمثل أيضًا خطًا فاصلًا. إنه مثل البناء العابر، يتراجع إلى مسافة بعيدة أكثر فأكثر كلما حاولنا الاقتراب منه، أي إنه هدف لا يمكن الوصول إليه أبدًا.

يمكن الاستلقاء في العديد من الأماكن، ولا يرتبط هذا بوجود أريكة أو سرير، غير أن الاستلقاء يشترط وجود سطح مستقر، فإذا لم نتمكن من الاستلقاء براحة، وشعرنا بالقلق بشأن سلامتنا - لأننا معرضون ربما لخطر الانزلاق أو السقوط - فإن هذا يمنعنا من الشعور بالاسترخاء. إن الاستعدادات التي نتخذها عند الاستلقاء، هي ما تشكل تجربة الاستلقاء؛ إذ تتيح لنا تلك الاستعدادات البقاء في وضع أفقي. كما تتلاءم الطريقة التي يستلقي بها الشخص مع مكان الاستلقاء، فكلما زادت راحتنا عند الاستلقاء، وكلما كانت الأرض تحمل ثقل أجسادنا بشكل أفضل، زادت قدرتنا على تجديد طاقتنا.

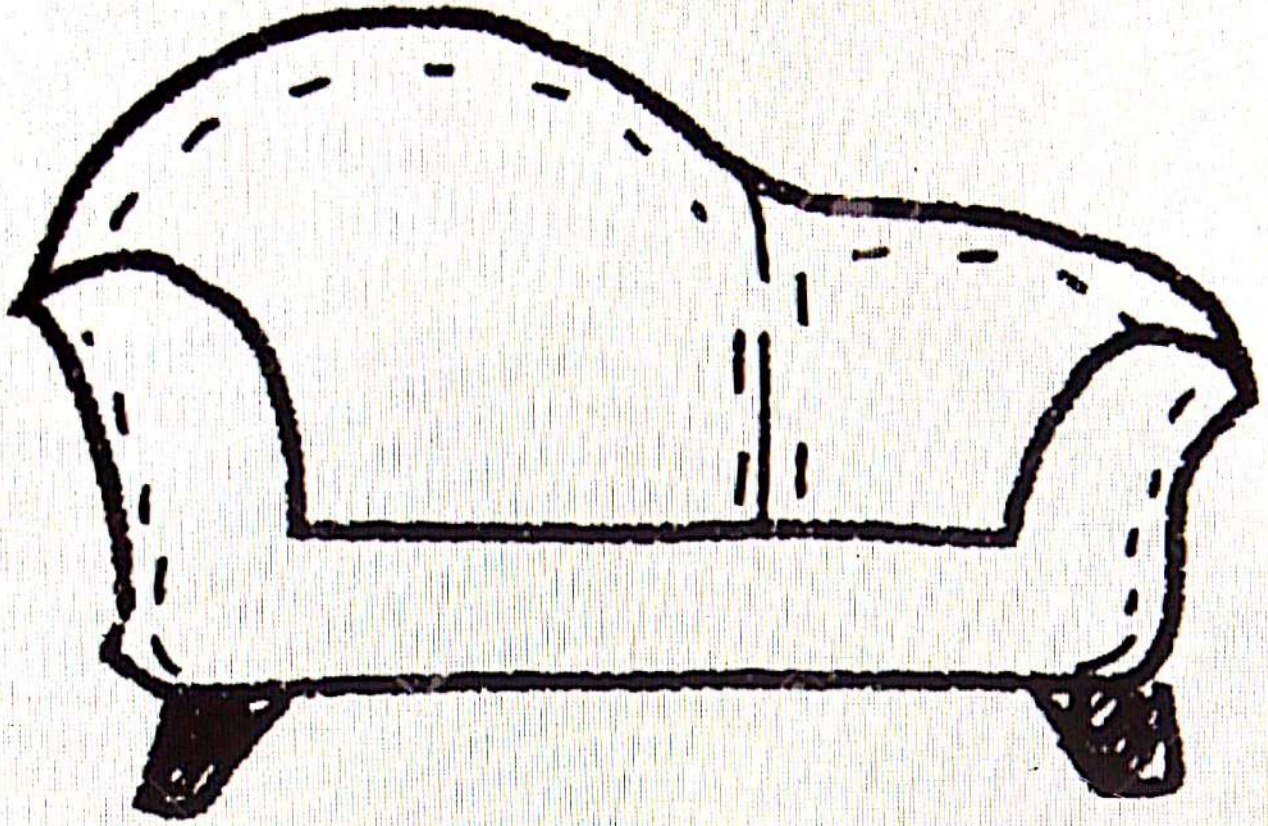
وَضَعُ تعريف لكلمة الاستلقاء ليس سهلاً على الإطلاق، وهناك اقتراح لهذا التعريف، ألا وهو عندما يستلقي الإنسان ويصبح معظم جسده في وضع أفقي، أو عندما يميل بوضوح مما ينقل حمولة وزن الجسد إلى الأرض. من الممكن أن نستلقي على ظهورنا "إلى الخلف" أو على جانبي أجسادنا "إلى الجانب" أو على بطوننا "الاستلقاء على البطن" أو "إلى الأمام". يمكننا الاستلقاء بجانب شخص آخر أو فوقه أو تحته، على الأقل لفترة قصيرة. كما يعدُّ الإنسان أيضًا في وضع الاستلقاء، عندما يقترب جذع جسده نحو الاتجاه الأفقي فحسب، بينما يرفع ساقيه إلى أعلى.

يُقدم لنا كرسي "الشيزلونج" - الذي صمَّمه المعماري الفرنسي "لو كوربوزييه" - مثالاً على هذا النوع من الاستلقاء؛ فهذا الكرسي يجعل الجزء العلوي من الجسم موضوعًا بزاوية 45 درجة. لا يتطلب الاستلقاء أي جهد على الإطلاق، وذلك على العكس من الجلوس على الكرسي الذي يتطلب قدرًا معينًا من التحكم الجسدي؛ لذلك ربما يكون الاستلقاء أحد أقدم الوضعيات، ويذكرنا بالأشكال السابقة للوجود.

أمَّا الوقوف، فيتطلب نوعًا من الجهد، خاصة إذا لم تكن هناك حاجة مُلحَّة له. يُمثِّل الاستلقاء أيضًا مسألة محفوفة بالمخاطر؛ فعندما نستلقي، يصبح من السهل أن نخلد إلى النوم، أو أن نفقد الوعي.

يُتيح لنا الاستلقاء احتمالات كثيرة، فهو يحتوي نطاقًا كاملًا من أوضاعنا الإنسانية؛ من السلبية التامة إلى النشاط والحماسة. أجل، إن حياة الإنسان تبدأ وتنتهي في استلقاء. لقد كتب الأخوان "إدموند دو جونكور" و"جول دو جونكور" عن "ثلاثة أفعال حياتية عظيمة" كان على الكاتبين معالجتها - وكلها تتحدث في أغلب الأحيان عن وضع الاستلقاء - ألا وهي "الولادة، وممارسة الحب، والموت".

## الانجذاب إلى مركز الأرض



نميل إلى اعتبار الشخص المستلقي سلبياً أو عاجزاً عن الحركة أو خاضعاً للآخرين. وغالباً ما لا يكون لهذا بالطبع أي علاقة على الإطلاق بدوافع الشخص المستلقي، فربما يريد أن يهوي بجسده ويستريح ويسترخي، وربما يريد أن يلتقط أنفاسه من أجل خطواته التالية، ويمكن أن يكون الاستلقاء جزءاً من استراتيجية ذكية عندما يكون الإنسان في حالة ترويض وترقب، كما يمكن أن يمثل الاستلقاء أيضاً تمرّداً كما هو الحال عندما يتجمع أشخاص كثيرون فجأة، ويستلقون، ويمنعون حركة المارة والمركبات من أجل الاحتجاج للمطالبة بشيء ما أو الاعتراض على شيء ما. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستلقاء يمثل أيضاً الوضع المفضل للشخص الكسول. فقد كتب المؤلف "هانز في. فيشر" ذات مرة:

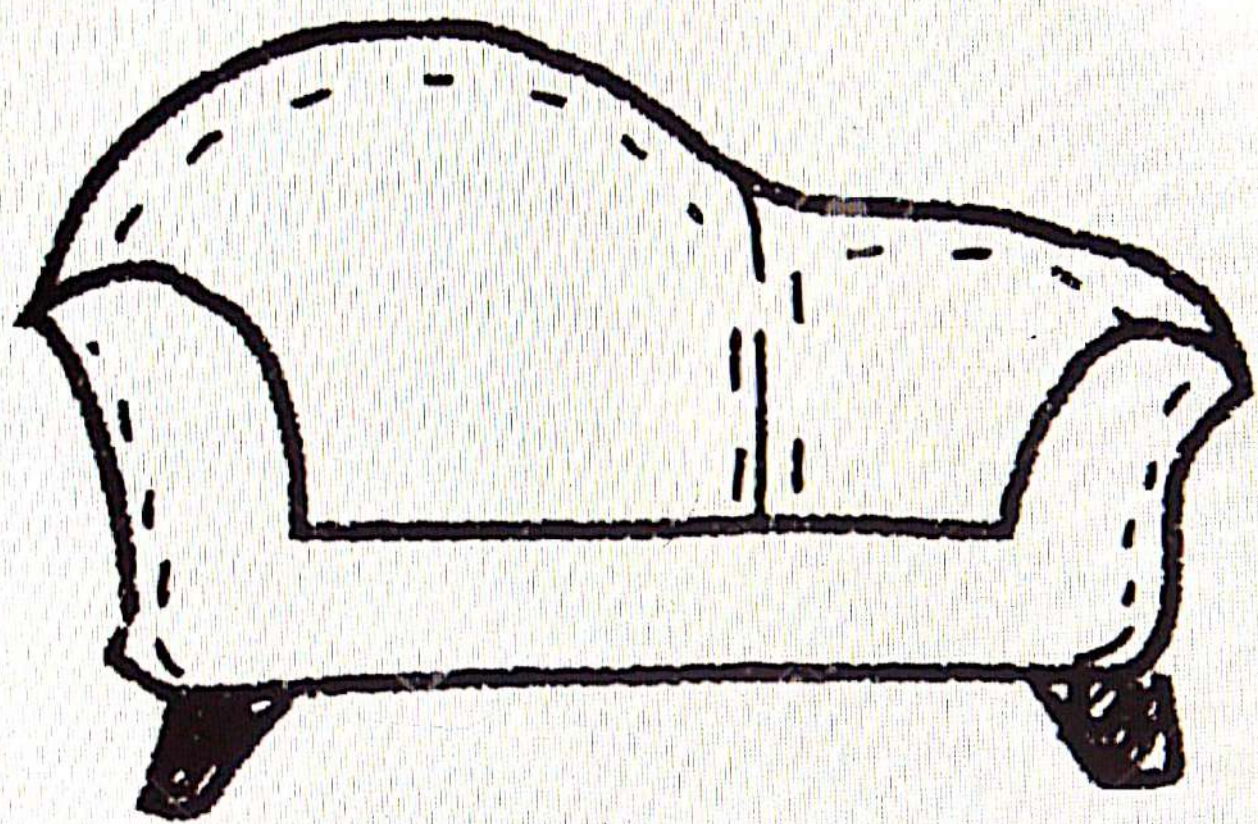
"إن الكسل المطلق لا يسعى وراء شيء: لا فرح ولا حتى ارتياح. ولا يخطر ببال الشخص الكسول أن يبذل أدنى مجهود للاستمتاع. فالكسل ينهار ببساطة - إذا لم يكن هناك من قبيل المصادفة ما يعوق ذلك - ويتخذ وضعاً أفقياً تقريباً وفقاً لقوانين

الميكانيكا. المكان المفضل لممارسة الكسل هو الأريكة؛ لأنها مريحة للغاية. عندئذ تحذرنا بقايا قاتمة من الوعي من الأرضية المنبسطة؛ فالسقوط عليها مؤلم، وتبعدنا عن السرير؛ إذ ترتبط به أفكار عن عملية خلع الملابس، لكن الكسل لا يبحث عن الأريكة من أجل النوم أو فرد الساقين والظهر أو مد الجسم؛ لا، إنه يحتاج فقط إلى مكان يرتكز عليه وزن الجسم الذي يشعر بالانجذاب إلى مركز الأرض".

غالبًا ما يمثل التعب السبب الوحيد المقبول للاستلقاء. لماذا لا يحظى هذا الأمر بالتقدير؟

في كثير جدًا من الأحيان، تحيط بنا تحذيرات باستمرار مفادها أنه يجب علينا أن نظل في كل لحظة في حالة حركة، وأن أي شيء خلاف ذلك يُعدُّ علامة على عدم الانضباط والضعف والافتقار إلى الطموح.

ففي عالم يندرج فيه النشاط واستغلال الوقت بأفضل صورة ممكنة ضمن المبادئ الأساسية، ويمتلئ فيه البعض بالفخر عند انتهاء العمل في المكتب في وقت متأخر من الليل، لا بد من اعتبار الوقت الذي يستلقي فيه الإنسان وقتًا مهدرًا بالتأكيد. وفي ثقافتنا، لا يجوز البقاء في وضع أفقي إلا من أجل تجديد الطاقة، وذلك لأقل وقت ممكن.



"تشيسترون" ..

وسر "ميكيلانجيلو"



هل هناك فلسفة للاستلقاء؟ لقد أعرب الكثيرون عن رفضهم البقاء في السرير  
لوقت طويل، واستبعدوا ذلك الأمر بإصرارٍ باعتباره كسلًا بلا معنى، بينما مارسه

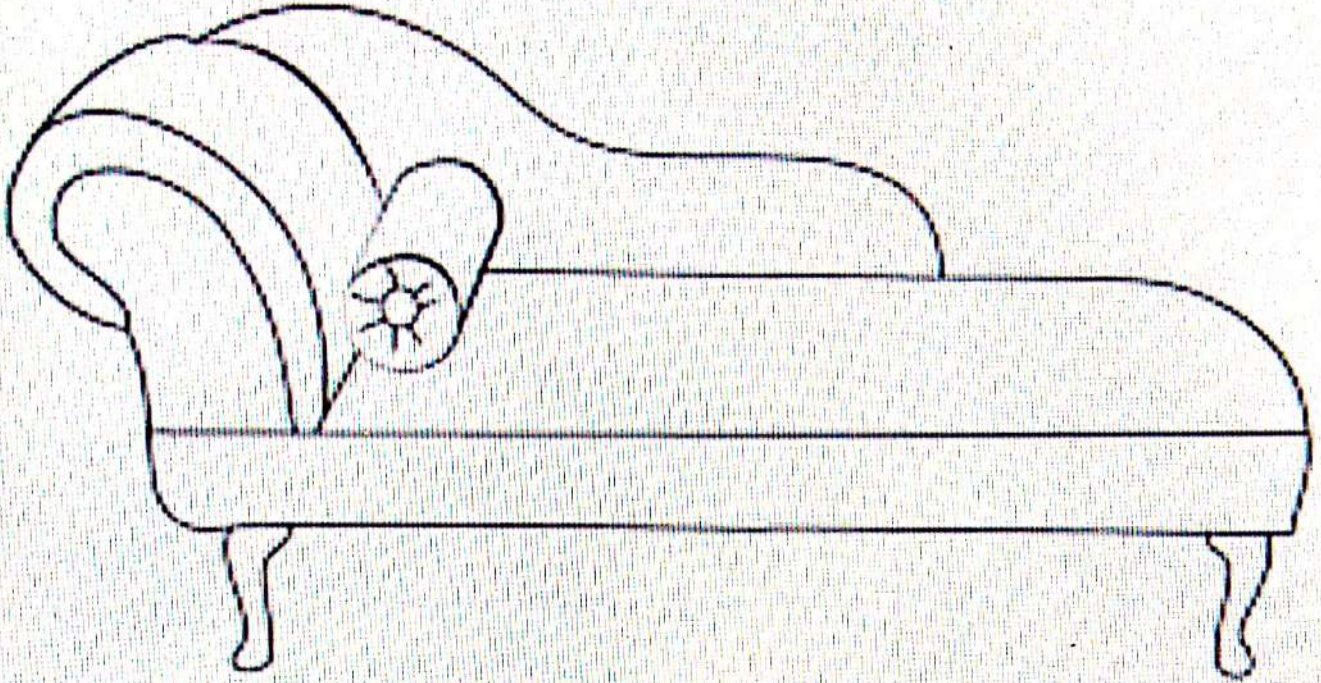


ولكن هل تدبر أي شخص فعل الاستلقاء وعبر عنه بطريقة إيجابية واضحة؟ في المقام الأول، هناك رجل فعل ذلك؛ ألا وهو الناقد الاجتماعي الإنجليزي ذو الإنتاج الغزير "جلبرت كيث تشسترتون" (1874-1936). يبدأ "تشسترتون" مقالته التي تضم صفحات قليلة عن "الاستلقاء في السرير" بتجربة فكرية؛ ألا وهي كم سيكون من الجميل لو أن هناك أقلامًا ملونة طويلة جدًا بحيث يتمكن الشخص في أثناء استلقائه في السرير من الرسم على سقف الغرفة بها؛ فهناك فقط تمتد المساحات الكبيرة التي يحتاج إليها الإنسان من أجل أعماله الفنية.

كما تكتسي جميع الجدران طوال الوقت بورق الحائط. ثم أتجه "تشسترتون" بأفكاره نحو روما قائلًا: "يرجع السبب في تمكّن "ميكيلانجيلو" من اكتشاف كيف يمكن أن يؤدي تحويل سقف كنيسة "سيستينا" إلى محاكاة مُخفاة للدراما الإلهية - التي لا يمكن أن تدور أحداثها إلا في السماء - فقط إلى استسلامه لفكرة الاستلقاء في السرير التي تعد فكرة عتيقة". ردّ "تشسترتون" على الموقف العام السلبي من الاستلقاء، والذي عده موقفًا "غير صحي" و"مشوبًا بالنفاق"، بأنه ينبغي أن يبقى من شأن كل فرد يتمتع بالحرية والمرونة أن يقرر بنفسه متى ينهض من السرير، مثلما من شأنه كذلك أن يقرر ما إذا كان سيتناول غداءه "أحيانًا في الحديقة، وأحيانًا في السرير، وفي بعض الأحيان على السطح، وبين الحين والآخر على قمة إحدى الأشجار أيضًا". وعلى الرغم من أن "تشسترتون" يوصي بالاستلقاء "بين الحين والآخر فقط" (لكن دون نوم)، فإنه يرى أنه من غير الضروري تمامًا تبرير هذا الأمر (إلا في حالات المرض الخطير). "عندما يستلقي شخص سليم ذات مرة في السرير، فإن له أن يفعل ذلك دون أدنى قدرٍ من التبرير؛ أي باختصار دون أقل درجة من تأنيب الضمير. عندئذ سينهض هذا الشخص مرة أخرى في صحة جيدة. أما إذا استلقى الشخص لسبب صحي بسيط، فربما كان عليه أن يجهز تفسيرًا علميًا لذلك، وحينها ربما يتوقّف عن الاستلقاء باعتباره كان متوهّمًا بإصابته بمرض ما".

## فعل الاستلقاء..

### في خضم التغيرات الاجتماعية



يمكن أن يكون الاستلقاء إيجابيًا أو سلبيًا، وذلك حسب الحالة المزاجية للشخص الذي يستلقي. كما أن الطريقة التي نعمل بها تؤثر - بدورها - في كيفية قضاء ما يتبقى من وقتنا؛ فأولئك الذين يقضون أغلب وقت العمل جالسين - أمام شاشة الكمبيوتر على سبيل المثال - سوف يسعون في أوقات فراغهم إلى إحداث توازن بين ذلك وبين ممارسة الرياضة والحركة. وسيتمكنون - عندئذ فقط - من الاستمتاع حقًا بالاسترخاء الذي يوفره الاستلقاء. من ناحية أخرى، فإن الأشخاص الذين يستخدمون قوتهم العضلية يوميًا - وربما يصل ذلك حتى إلى حد الشعور بالتعب - يرغبون في قضاء أوقات فراغهم في راحة وتفرغ والتوقف عن فعل أي شيء. في هذه الحالة، يكتسب الاستلقاء طابعًا مختلفًا تمامًا.

كيف تؤثر التغييرات الكبرى، التي تحدث في عالم العمل اليوم في العلاقة بيننا وبين العمل ووقت الفراغ، وفي مراحل التوقف عن فعل أي شيء والاستلقاء والوقت الذي نقضيه في النوم؟ هل تجعلنا المرونة المتزايدة نزداد خمولًا وتفرغًا، أو

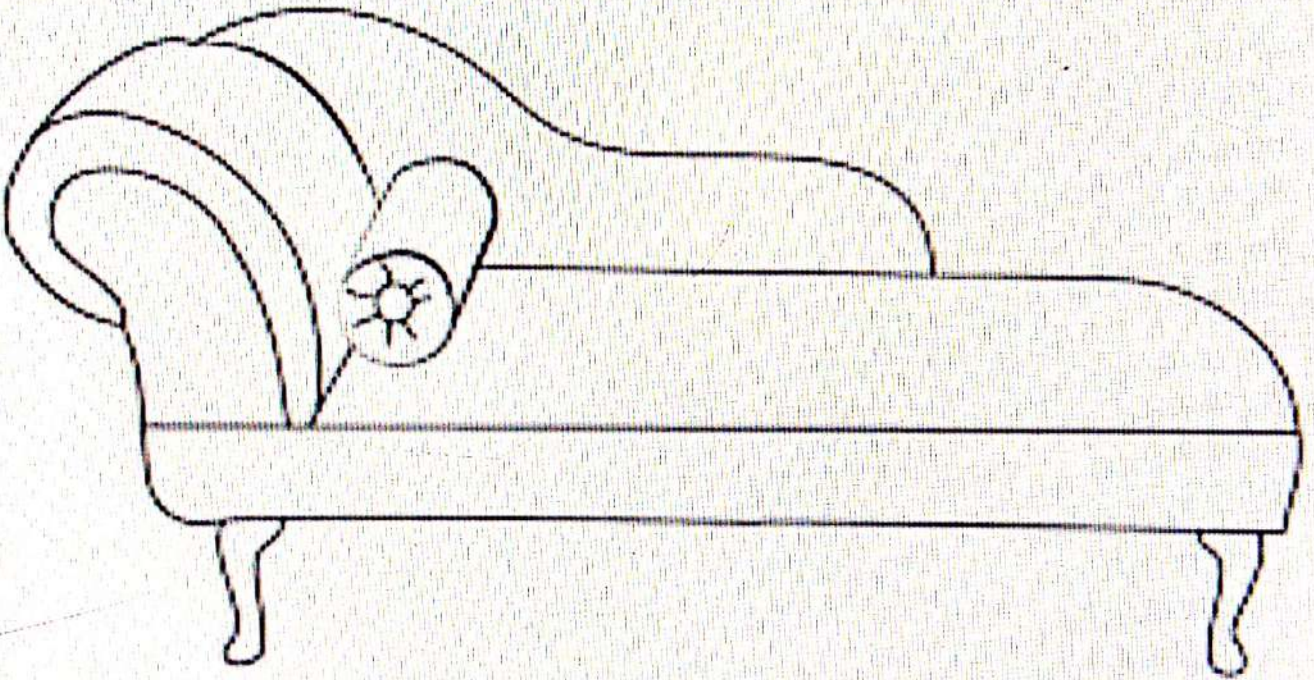
كسلاً إيجابياً إن صح التعبير، أم أنها لا تؤدي إلى الاستلقاء من أجل تجديد طاقتنا فحسب؟ في الوقت الذي ينحرف فيه التقدم أحياناً عن مساره، ولا يصيب هدفه بطريقة يژئى لها، فإن الاستلقاء يعدُّ تمريناً يمهد إلى تفكير موزون بصورة أفضل. على أي حال، فإن الاستلقاء يتخلص بطريقة مقبولة من التفكير المنطقي القهري في حالات التقدم والتراجع.

هل نسينا كيفية الاستلقاء تمامًا مثلما ننسى كيفية الطهي عندما لا نلتهم شيئاً سوى الوجبات الجاهزة لفترة طويلة؟ ربما. ومثلما يُعد تناول الطعام أكثر من كونه شرطاً لمواصلة العمل والعمليات الفسيولوجية، فإن الاستلقاء لا يؤهلنا للجلوس إلى مكاتبنا فحسب، فعلى الرغم من أن الاستلقاء غالباً لا يسفر عن أي نتيجة مرئية مباشرة أو شيء ذي قيمة من الناحية الاقتصادية، فإن أمر الاستلقاء بالنسبة لنا لا يتعلق كثيراً بالراحة وحدها أيضاً، تمامًا مثلما يفيد وقت الفراغ والخيارات التي يقدمها ما من شأنها أن تجعلنا في حالة نشاط.

هناك أدلة تشير إلى أن موقف مجتمعاتنا من الاستلقاء يشهد حالياً تحولاً كبيراً، ففي فرنسا نجدُ ذكرًا لما يُعرف منذ بضع سنوات بـ "generation vautreé"؛ أي الجيل الذي يسترخي بلا أدب، ويرفض باستماتة أن يجلس في وضعية مستقيمة. بدلاً من الجلوس بطريقة عادية فحسب، يهوي أبناء ذلك الجيل بأجسادهم على الأريكة أو السرير، ويستريحون في هذا الوضع، دون أن تراودهم أدنى فكرة عمّا قد يعتقده من يجلسون قبالتهم. إنهم يستحقون أن يحسداهم الناس في واقع الأمر. من الممكن تفسير هذا التصرف على أنه اعتراض على الجلوس بهدوء، والوقوف مستقيمين، وأنه احتجاج صامت كذلك ضد الآباء والأمهات ممن قد يكونون أسرى لأنماط استبدادية أكثر قوة. يقيّم الأطباء المتخصصون هذا التطور بهدوء وأريحية؛ فهم يفترضون أن وضع الجلوس الطبيعي (على الكرسي) غير مناسب للكثير من البشر من الناحية الفسيولوجية. في حين يبدو لهم أن وضعية الاستلقاء بزاوية 127 درجة وضعية مناسبة للتغلب على حالات الإجهاد التي تطرأ على العمود الفقري عند الجلوس. يمكن أن يُوضع هذا الأمر أيضاً في سياق "فن العيش البطيء" الذي يعد حركة جديدة من التباطؤ والتمهل، لا تتعلق بتحقيق هدف ما في أقصر وقت وبأقل

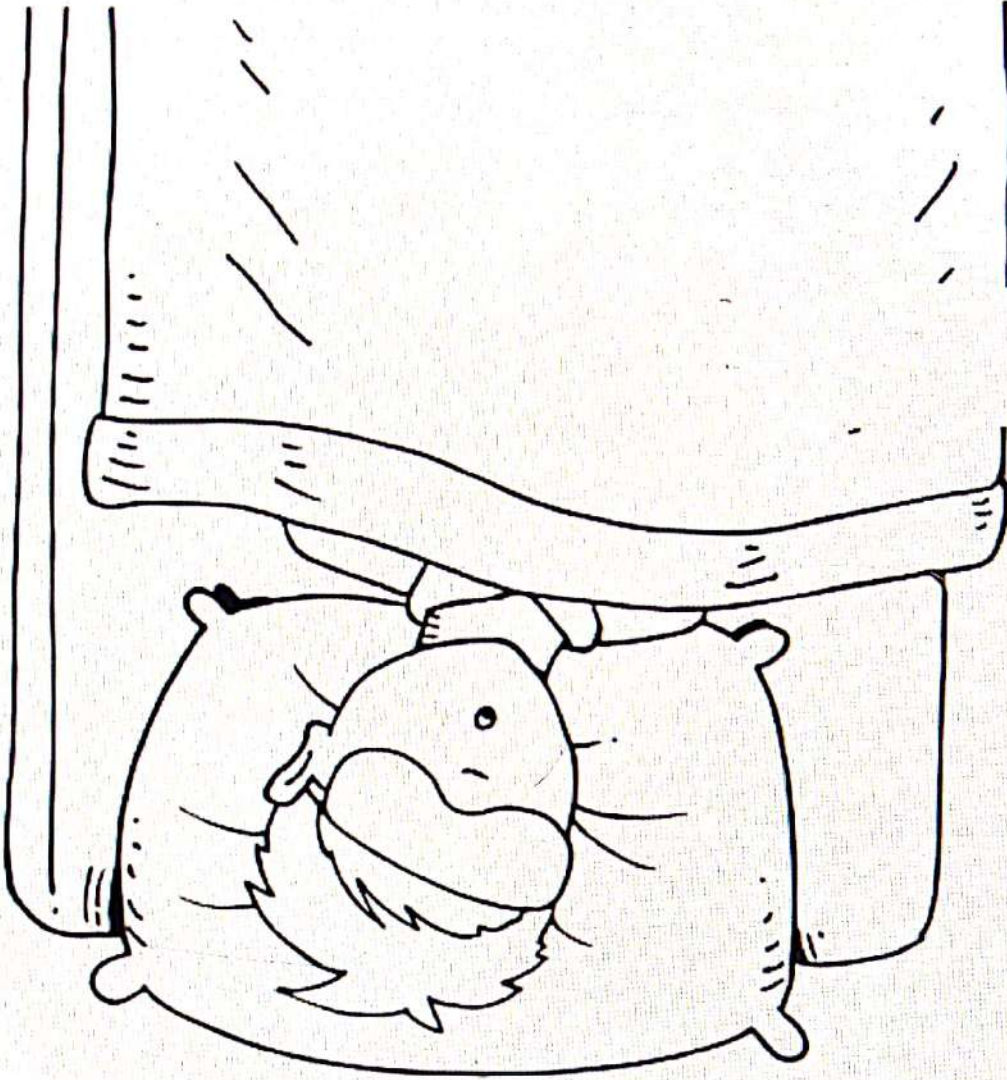
جهد، بل تركز على عملية تمثل تجربة ممتعة، وذلك تماشيًا مع القول المأثور: "الكنز في الرحلة". ترجع جذور هذه الحركة إلى إيطاليا، شأنها في ذلك شأن مبادرة الغذاء البطيء.

لقد أنتجت روح الإبداع البشري مجموعة من التداوير، وقطع الأثاث المصنوعة خصيصًا من أجل الاستلقاء. أبرز الأمثلة على ذلك - بالطبع - الأريكة والسرير. يحتاج الإنسان إلى الدخول تكررًا في حالة اللاوعي، التي يحاول الإنسان عادة أن يصل إليها في السرير. إنه لمن الرائع أن تكون لديك أريحية الاستلقاء ببساطة على الأريكة. هذا الأمر يعد رفاهية. فالأريكة تقدم لنا نوعًا مختصرًا من الراحة، يركز على جوهر الاسترخاء المطلوب لحياة التأمل، أي في المواقف التي يمثل فيها الذهاب إلى السرير مجهودًا كبيرًا للغاية.



## من الطرائق الشائعة..

### إلى الطرائق غير المألوفة للاستلقاء



بين الخلود الذي يسبق لحظة الولادة، والخلود الذي يتبع الموت، تعد الأسيرة والأرائك الإطار اللازم لمراحل الراحة والنوم، ومجموعة الأنشطة الأخرى التي نُفضّل أن نمارسها في السرير أو نؤديها هناك بين الحين والآخر. أغلب الظن أننا سنكون مُحققين تمامًا إذا احتسبنا مجمل الوقت الذي نستلقي فيه، بأنه يُمثّل ثلث حياتنا على الأقل - وذلك بصرف النظر عن الفروق الفردية من شخص لآخر - كما يجري أخيرًا، أداء بعض النشاطات المتعلقة بالعمل أو بالرياضة في وضع الاستلقاء؛ ومنها على سبيل المثال الإصلاحات التي تُجرى في منشآت الصرف الصحي، أو التزلج

على الجليد، حتى وإن كان هذا يحدث في وضعية بها توتر شديد. وهناك بالطبع أيضًا ما يُطلق عليه بشكل شائع "المهن الأفقية". حيث يشير مصطلح "grande horizontale" إلى الطبقة العليا من المحظيات في باريس في القرن التاسع عشر، اللواتي كن يحملن أسماء غريبة أو فخمة بشكل مميز.

يعدُّ الاستلقاء جزءًا أساسيًا أيضًا في طقوس الحمام؛ أي حمام البخار الشرقي، إذ ينعم زائر الحمام هناك بفترة راحة طويلة مستلقيًا على لوح حجري دافئ. وهو أمر ضروري في نهاية المطاف؛ إذ إن العلاج هناك - الذي يشمل تنظيف الجلد وإراحة العضلات - يكون في كثير من الأحيان مرهقًا أو حتى مؤلماً. ولا يزال هذا النوع من الحمامات يمثل في بعض البلدان الإسلامية مركزًا اجتماعيًا له مكانة ثابتة، كما يعدُّ مكانًا لتجديد الطاقة بشكل شامل.

يمكن أن يجد الإنسان نفسه في وضع أفقي دون أن يكون هناك شيء صلب تحته، ومع ذلك، يكون هناك ما يحمله، حيث يستلقي السباحون على سطح الماء أو حتى أسفله؛ لأن قوة الماء تقاوم كتلة أجسادهم. وهو تأثير يصير أقوى في الماء الذي يحتوي على نسبة عالية من الملح. ولكن يبقى أن نرى ما إذا كان الاستحمام أفقيًا أو الدش الأفقي، الذي رُوِّج له أخيرًا مُنتج سويسري، سيحقق انتشارًا في أوساط كبيرة أم لا؟ حيث يمكن للإنسان أن يستحم وجسده في وضع أفقي على بطنه أو ظهره. وعلى كل حال، لم تبدِ صحيفة "الجارديان" الإنجليزية حماسة كبيرة لذلك الأمر؛ إذ ذكرت الصحيفة هذا الدش الأفقي باعتباره "أداة غريبة سخيفة" و"محض غباء" و"أسوأ اختراع على الإطلاق". لقد امتلأت الصحيفة، التي انتقدت هذه الفكرة، بالارتياح من فكرة أن الاستحمام في المستقبل قد يجعل أفراد الأمة الإنجليزية جميعًا يتمرغون في خلايا جلدهم الميت وسوائل أجسادهم الفاترة، مثلما يفعل حيوان عجل البحر على الشاطئ.

كيف يمكننا التمييز بين الاستلقاء والأوضاع الأفقية الأخرى؟ لقد وصف "رولان بارت" الطفو ذات مرة بأنه "العيش في فضاء مكاني ما دون الارتباط بموقع واحد ثابت". يمكن تجربة ذلك الإحساس في الفضاء، الذي تنعدم فيه جاذبية الأرض، أو

عندما يكون الشخص في حالة نشوة (مجرد خيال فقط)، وهو ما لا ينبغي أن يعني أن الإنسان يشعر بأن هذا الإحساس أقل في الواقع. وسواء أكان الطفو يحدث في الماء أم الهواء، فإنه لا يشترط أن يتجه الإنسان في اتجاه محدد. من شأن الطفو في حمامات المياه المالحة - التي تكون درجة حرارتها مثل درجة حرارة الجسم - أن يخلق شعورًا بالاسترخاء العميق بل بالسعادة. حتى أن البعض يتحدث عن "السباحة" فيها.

يتمثل شكل آخر من أشكال الطفو - الذي يمكن أن يبدو من الخارج أيضًا مثل الاستلقاء ولا يمكن الكشف عن تفاصيله كلها - في ذلك الوضع الذي يمكن أن يقع فيه الإنسان تحت تأثير التنويم المغناطيسي. فعندئذ يكون الإنسان متصلبًا في وضعية أفقية كأنه لوح خشبي، ويبدو أنه يرقد مستريحًا بين مسندي كرسيين أو مقعدين. يثير مثل هذا الوضع الخارج عن المألوف مجموعةً من الأسئلة؛ لماذا لا ينحني الجسم، بل يظل متصلبًا على الرغم من عدم وجود سطح صلب ثابت تحته يستند إليه؟ بم يشعر الشخص المستلقي؟ هل يشعر بمقاومة من جسده؟ أم أن أفكاره تكون شاردة في مكان آخر تمامًا؟

يُذكرنا هذا الوضع باستلقاء رواد الفضاء أفقيًا بسبب انعدام الجاذبية في الفضاء، وهو استلقاء لا يوجد في حقيقة الأمر على الإطلاق؛ إذ إنه ليس هناك أي مقاومة لأجسادهم. يا لها من مفارقة أن يكون رائد الفضاء في وضع أفقي، لكنه ليس مستلقيًا!!

## الاستلقاء في الطبيعة



تفرض بعض الأماكن في الطبيعة على الجسم أن يستلقي؛ مثل الحشائش أو الشاطئ أو التجايف الموجودة داخل الصخور، والتي تشكّلت من أجل توفير وضع مريح للاستلقاء، ويبدو أنها موجودة فقط لتعانق الصخور، لا سيما عندما تصير دافئة بفعل حرارة الشمس. عندما نكون في الهواء الطلق، لا تقتصر رؤيتنا على سقف الغرفة؛ بل نهيم في السماء، التي ربما تتلّون بلون لazorدي، كذلك في حركات الشّحب وشكلها المتغير باستمرار؛ حيث تبدو السماء ممتدة بلا نهاية.

بالطبع، تتحدّد نظرتنا عندئذ من خلال ما إذا كنا مستلقين على ظهورنا أو على جانب أجسادنا أو على بطوننا. فعندما نستلقي على بطوننا، فإننا لا نكاد نرى ما هو أعلى من طرف الحشائش، ويمكننا فقط الإحساس بوجود السماء.

يُسم الاستلقاء في الطبيعة بطابع مختلف تمامًا عن الاستلقاء داخل المباني



المغلقة، ولا يرجع ذلك فقط إلى عدم وجود قيود تحدُّ من الرؤية إلى الأعلى. فمن يستلق في الطبيعة، يتعرض للعديد من المؤثرات الحسية، مثل الضوء الساطع، والرياح، وزقزقة الطيور، وعطر الزهور، وهدير الماء، وأصوات نشاط البشر والآلات، التي يعدها البعض أصواتًا مقبولة، وكذلك صوت اقتراب بعض الخطوات أو صوت نداء ما في الأفق، وهي الأصوات التي تكسر الصمت فجأة. يمكن أيضًا لمن يستلقي على الشاطئ أن يسمع كيف يقسم إيقاع الأمواج الوقت إلى أقسام صغيرة ومنتظمة. عندئذ لا نصير بمفردنا حتى لو لم يكن هناك شخص بالقرب منا. إذ يصل إلينا كل شيء، سواء كانت تسكنه الحياة أو كان جمادًا، وربما حتى يتحدث إلينا، إذا كنا مستعدين لاستقبال حديثه ونريد أن نشارك فيه. عندما نستلقي، تصير المناظر الطبيعية ملكًا لنا. فتصير جزءًا منا، ونصير جزءًا منها.

يكتسب الاستلقاء طبيعة عامة تارةً، وطبيعة خاصة تارةً أخرى، حسب ما إذا كنا نستلقي على حشائش قطعة أرض لا يراها الآخرون، أو على الشاطئ. حيث يعرض إعلان مبهر لإحدى شركات مشروب البيرة، يرجع أصلها إلى منطقة "فريزلاند الشرقية"، رجلًا يستلقي على الرمال، ويبسط أطرافه الأربعة في استرخاء وحرية، إذا لم تمتلك حديقتك الخاصة، أو لا تعيش بالقرب من البحر، فعليك الاكتفاء بالمتنزه. كما يردد البعض أيضًا أنه يمكن للإنسان أن يستلقي جيدًا في أي حقل، وأن يحمي نفسه عندئذ من أعين المتطفلين.

عندما يخلو الهواء في الغرفة من أي حركة في أمسية صيفية حارة، فهذا الأمر يمثل إغراءً كبيرًا للإنسان أن يهرب إلى الخارج بصحبة مرتبة وغطاء. فعندئذ ينعم الإنسان بمكافأة أن تداعبه نسمة هواء نقية، وربما يمكنه أيضًا أن يتأمل النجوم في السماء الصافية، وقد يستيقظ في الصباح على أنغام حفلٍ تغرد فيه الطيور.

يمكن أن تصبح هذه مناسبة شاعرية للغاية، لكن ينبغي لنا أن نحرص على عدم المبالغة في تقدير هذه المناسبة. فأي شخص حاول النوم ذات مرة في الهواء الطلق، يعرف أن ضوضاء الخلفية غير المألوفة يمكن أن تتسبب بتأثير مشوش للغاية؛ إذ إنها تختلف كثيرًا عن الأصوات المألوفة في غرفة النوم.

كما أن هناك شيء ما يحدث دائمًا في الخارج، وما إن تبدأ مرحلة النوم الأولية، وتصل إلينا ضوضاء أعلى، فإن استيقاظنا في منتصف الليل، يكاد يصبح أمرًا لا مفر منه. يعتقد البعض أن الظلام يزيد من قوة حاسة السمع. كما أنه ربما يكون هناك جانب كامن في أعماقنا، وله مبررات متعلقة بتاريخ نشأتنا، ويذكرنا بأننا ونحن في الهواء الطلق نصبح أكثر عُرضةً للمخاطر. فعلى ما يبدو نحن لا نستطيع أن نتعود على الحياة باستمرارٍ في الهواء الطلق؛ إذ لوحظ أن الأشخاص المشردين - الذين غالبًا ما ينامون في الهواء الطلق - في حالة تأهبٍ مستمر؛ تجعلهم لا ينعمون بنوم هادئ، وذلك علاوة على الأضرار الصحية الجسيمة التي يصابون بها.

أي إنه علينا توخّي الحذر عند الاستمتاع بالاستلقاء والنوم في الهواء الطلق. وهو الأمر، الذي تزيد حدّته، عندما نكون في الغابة. ينطبق هذا الأمر - في المقام الأول - على الغابة، ليس فقط بسبب الرائحة القوية أو حتى المزعجة للزهور، والبقاء بالقرب من حيواناتٍ صغيرة وكبيرة، تنتشر من حولنا أو تنظر إلينا من وسط الظلام، لكن أيضًا بسبب التربة الفوّجة المتعفّنة، فلا شيء من هذا يساعد على النوم، حتى لو لم تعد الغابات - في الوقت الحاضر - فضاءً تسكنه الأشباح والسحرة والحيوانات المخيفة. ومع ذلك، يرتاب الناس في أمر من يقضي الليل في الغابة أو المتنزه. ففي عام 1860، كان الأشخاص الذين يبيتون الليل في متنزه "تيرجارتن" في برلين، يندرجون على الفور ضمن تصنيف "المشردين" و"المجرمين" حتى ولو لم يرتكبوا أي جريمة.

## الاستلقاء في الشمس



عند المقارنة بين مختلف الثقافات والأزمنة، نجد الاستلقاء في الشمس أمرًا فريدًا للغاية. فعلى مدار قرون عديدة، ظلت البشرة المصطبغة بلون بني بفعل الشمس سمة مميزة للفقراء الذين حلت عليهم لعنة العمل نهارًا في الحقول. أي إن ذلك كان علامة على نقص التحضر والافتقار إلى الرقي. ومن المؤكد أن هناك عوامل وتطورات مختلفة قد تضافرت ليعتد الناس البشرة المصطبغة بلون بني بفعل الشمس بشرة جميلة ومميزة.

فقد صارت عبادة الشمس المنتشرة جزءًا من متعة جديدة للجسم، ارتبطت بإعلاء قيمة التحرك في الهواء الطلق. حيث أعلن الكاتب الألماني "جيورج كريستوف

ليشتنبرج" (1742-1799) المعروف بأقواله المأثورة الموجزة أن ضوء الشمس يعد "الوسيلة الأولى لتعزيز الصحة والحيوية". وأوصى أن يكون الجسد عارياً عند أخذ حمام الهواء، ولاحظ ذات مرة أن لون بشرته هو نفسه "كاد يتحوّل إلى اللون الأسود" بفعل هواء البحر.

كما شغل السويسري "أرنولد ريكلي" (1823-1906) أول حمام هوائي في سلوفينيا، بدءاً من عام 1854، وقد كان يعالج مرضاه عن طريق اللجوء إلى الطبيعة، وكان كثيراً ما يرقد عارياً تماماً تحت أشعة الشمس بصورة مفزعة للآخرين. لقد أقام "ريكلي" علاقة بين الشعور بالارتياح وأخذ حمام شمسي، وجعل هذه الممارسة معروفةً ومحبةً أكثر مما فعل أي شخص من قبل. وعرفه التاريخ باعتباره "طبيب الشمس". وقد عدّ الناس ذلك متعةً بريئةً في وقت، ربما لم يخمن فيه أحد العلاقة بين الإقامة الطويلة تحت أشعة الشمس والإصابة بسرطان الجلد.

## الاستلقاء بشكل صحيح



"علاوة على ذلك، لا ينبغي أن يكون الفراش أفقيًا تمامًا، ولا مائلًا أكثر مما ينبغي"، هذا ما كتبه "إيسيدور بوش" في كتابه الذي صدر عام 1901، وحمل عنوان "النوم وغرفة النوم"، وكان عنوانه الفرعي الضخم "كتيب النظافة العامة والنظام الغذائي: دليل لنوم طبيعي وممتع". ووفقًا لما ورد في هذا الكتاب، فإن الوضع الأفقي التام، يجعل الناس عرضةً لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية: "خاصة أولئك الذين تكون رقابهم قصيرة، ورؤوسهم تنخفض بين أكتافهم، كأنها تنحشر بينها". يرجع السبب في ذلك إلى أن: "الاستلقاء بشكل مسطح تمامًا يسهّل من تدفق الدم إلى الدماغ، وهو ما يصير أقوى بالفعل في أثناء النوم أكثر من الحال في أثناء ساعات الاستيقاظ". أما إذا كان السرير مائلًا للغاية؛ فإن: "الإنسان يعاني الانزعاج الناتج عن خضوع الجسم، الذي يتوقف في أثناء النوم عن أداء أي حركات متعمدة لقوانين الجاذبية الفيزيائية شأنه في ذلك شأن أي جسد آخر خالٍ من الحياة؛ وهو ما يعني أنه يميل إلى السقوط باتجاه مركز الأرض. وقد يجد الإنسان نفسه حينئذ نائمًا على الأرض غير المغطاة بدلًا من الفراش". وأضاف "إيسيدور بوش" قائلًا: "إن النوم على الظهر، وكذلك على البطن غير صحي، بل ضارٌّ"، وكأننا نستطيع التحكم في حركاتنا في أثناء النوم.

كما ربط "بوش" بين النوم على الظهر ورؤية الأحلام المزعجة، حيث كتب قائلًا:

"أي إنه ينبغي لنا أن ننام على جانبي أجسادنا، وتحديدًا على الجانب الأيمن". وصف "بوش" الوضع المثالي للنوم كما يلي: "أن ينام الإنسان في وضع منحني بعض الشيء دون تكلف أو ضغط؛ أي في وضع يسمح لأطرافنا وعضلاتنا بالراحة التامة. ينتج عن النوم في وضع مستقيم تمامًا القدر ذاته من الإرهاق الناتج عن النوم في الوضع المنحني للغاية. وكلتا الطريقتان لا تُحققان الغرض الكامل من النوم؛ لأنهما ترتبطان ببذل مجهود. يجب أن تكون القدمان، وأسفل البطن والصدر في وضع أفقي، بينما يكون الرأس أعلى منها بمقدار 15 سم تقريبًا".

كلا.. لا يمكن اعتبار أي وضع من أوضاع النوم المعتادة غير صحي؛ فحتى النوم على بطوننا لا يعوق تنفسنا إلا بقدر بسيط فقط. ومع ذلك، فإن رفع الجزء العلوي من الجسم قليلًا يساعد من يعانون مشكلات التنفس في أثناء النوم على التنفس بحرية.. من ضمن مشكلات النوم على سبيل المثال، توقّف التنفس. لكن الاكتفاء برفع الجسم قليلًا لا يكون كافيًا في بعض الحالات؛ حيث تحتاج تلك الحالات إلى اللجوء إلى استخدام الأجهزة التقنية التي تعينهم على التنفس.

ثجّرى - في وقتنا الحاضر - أبحاث أكثر دقة عن كثير من الأمور المتعلقة بالنوم. حتى أن دراسة الحركات التي يؤديها الناس في أثناء النوم، تمثل مجالًا بحثيًا مستقلًا بذاته، وهو مجال ما يسمى بـ"الوظائف والأنشطة الحركية في أثناء النوم". من المعروف أن تغيير وضعيات النوم يحدث بالأساس خلال مراحل النوم الأولية، ويرتبط مباشرةً بمقدار الارتياح الذي نشعر به. إذا تأثرت وظائفنا الحركية في أثناء النوم أو خلدنا إلى النوم في وضع "معكوس"، فمن الممكن أن نشعر أننا منهكون عند الاستيقاظ.

وعموماً؛ يتحرك الناس في أثناء النوم، فمن يتمتع بصحة جيدة ويستطيع الحركة بشكل كامل، يتحرك في أثناء النوم حتى مائة مرة في الليلة. إن تغيير الوضعية في أثناء النوم يتبع إيقاعًا فرديًا، أي أداء حركيًا راقصًا فريدًا، إذا صحّ التعبير.

لا يوجد إجماع بين الأطباء بشأن ما إذا كان قدر معين من النشاط في أثناء النوم بدرجة تزيد عن المستوى الطبيعي يعد أمرًا مفيدًا للعضلات، أو ما إذا كان السكون

التام أفضل. يتمثل أحد العوامل، التي تشير إلى حدوث استرخاء للعضلات - إلى حد كبير - في أثناء النوم، في أن الإنسان يتعرض عندئذ لحد أقل من الضغط أو المجهود العضلي.

إذا صدقنا ما ورد في الأبحاث المختصة بهذا الشأن، فإن أكثر من نصف البشر ينامون بشكل أساسي على جانب أجسادهم. كما يميل الأفراد الأكبر سنًا إلى ذلك. ربما يشعر الأشخاص، الذين يعانون أمراض القلب، بالانزعاج عند الاستلقاء على الجانب الأيسر. في حين أن النوم على ظهورنا يؤدي - مع تقدمنا في العمر - إلى إصابتنا بالشخير. وإذا لفتنا انتباه الشخص المصاب بالشخير إلى ذلك مرارًا وتكرارًا لكي ينقلب ويستلقي على جانب جسده، فقد تحدث الاستجابة إلى هذا الأمر في اللاوعي أيضًا. يتطلب الاستلقاء على بطوننا قدرًا عاليًا من المرونة في فقرات الرقبة، والتي تميل بدورها إلى التقلص مع تقدم العمر. إذ يقول "توماس ليزر" طبيب العظام الألماني: "عند الاستلقاء على البطن، يجب أن يدير الإنسان رأسه إلى الجانب؛ مما يؤدي إلى حدوث متاعب لمن يعانون قدرةً محدودةً على الحركة. حيث يستيقظ الإنسان عندئذ حتمًا بسبب آلام في مؤخرة رأسه، ويحاول عندئذ تجنّب الاستلقاء على بطنه". علاوة على ذلك، فإن تناول الطعام بإفراط قبل النوم مباشرة يمثل أمرًا غير محمود لمن ينام مستلقيًا على بطنه؛ إذ أوضح الدكتور "ليزر" ذلك الأمر قائلاً: "يمكن أن يسبب الضغط على منطقة البطن الإصابة بحرقة في المعدة والارتجاع".

سواءً في أثناء الاستيقاظ أو النوم، فإن شيئًا ما - أي دافعًا غامضًا - يرسل إشارة فجأة إلينا لكي نُغيّر وضعية أجسادنا. ما الذي يدفعنا إلى تغيير وضعية أجسادنا؟ يتمثل السبب الأساسي لذلك في الشعور بالضغط الذي تتعرض له أجزاء معينة من الجسم نتيجة لوضع جسدي معين.

فبسبب الجاذبية، وضغط الجسم على السطح الموجود أسفله، يصبح الجسد مضغوطًا إلى حد ما في المناطق التي يتصل فيها الجسم بالسطح الذي يستلقي عليه. فعندما نستلقي على ظهورنا، فإننا نشعر بالضغط أكثر في منطقة عظم الكتف، وعظم قاعدة العمود الفقري من الخلف، ومنطقة كعب القدم، أما عند الاستلقاء على

جانب الجسد، يظهر الضغط في مفاصل الكتف والكوع والجزء الخارجي من الخصر ومفصل الركبة. يتوزع الضغط على مناطق الجسم، في أفضل صورة، عندما نستلقي على بطوننا أو ظهورنا؛ لأن مساحة أجزاء الجسم التي يستلقي الإنسان عليها في هذين الوضعين، تكون أكبر. إذا تعرّض جزء من الجسم لضغط كبير على مدى فترة زمنية أطول، فإن تدفق الدم إليه يكون أصعب. فيحدث نقص في الأكسجين، سرعان ما يؤدي إلى إحساس مزعج، مما يجعلنا نتحرك ونُغيّر وضعية أجسادنا بطريقة تُعوّض ذلك النقص في الأكسجين.

إنها حركة ميكانيكية لأجسادنا، ولا تخضع لسيطرة عقولنا. دون هذه الراحة المنتظمة، ربما تصاب الأنسجة الرخوة، التي تتعرض للضغط في أثناء الاستلقاء لمشكلات خطيرة في الدورة الدموية. وقد تُحدث، في الحالات الأسوأ، تقرّحات فراش. يفترض البعض أن الإنسان مُعرّض لمثل ذلك الخطر إذا انخفض عدد الحركات العفوية، التي يؤديها في أثناء النوم، إلى ثلاث حركات في الساعة. عند النوم؛ تميل أجسامنا أيضًا إلى البحث عن وضع تصير فيه مفاصل الذراعين والساقين مستقرة، مما يسمح للعضلات المتعارضة بالاسترخاء. يكون بلوغ هذا الأمر أسهل عند الاستلقاء على جانب أجسادنا. ويشعر الإنسان بالحاجة الفسيولوجية إلى تغيير وضع جسمه بشكل أقوى عندما يتعمد مقاومة ذلك الأمر لبضع دقائق، فعندئذ يشعر الإنسان كيف يصاب جزء من جسده "بالتميل".

عندما يجعل الشخص الممارس لرياضة اليوجا، الذي يتحكم في جسده بصورة مثالية قدميه تميلان نحو الخارج قليلًا وراحتي يديه تتجهان إلى أعلى، فإنه يجعل عموده الفقري في الوضع الطبيعي. حيث يعم الاسترخاء جميع أجزاء جسمه، وتستقر عظام لوح كتفه على الأرض. يطلق الناس على هذا الوضع اسم "Savasana"؛ أي وضعية "الجثة"؛ دون حتى أن يفكروا في دلالة الاسم المروعة.

خلافاً لذلك؛ فإننا نبحث عند الاستلقاء عن الوضع الذي يحقق لنا أكثر قدر من الراحة. إن الأوضاع التي نتخذها عند النوم، لا تظل خاضعة لسيطرتنا الواعية، لكنها ليست اعتباطية تمامًا أيضًا. فلو استمع الإنسان إلى صوته الداخلي، وتأمل نفسه،



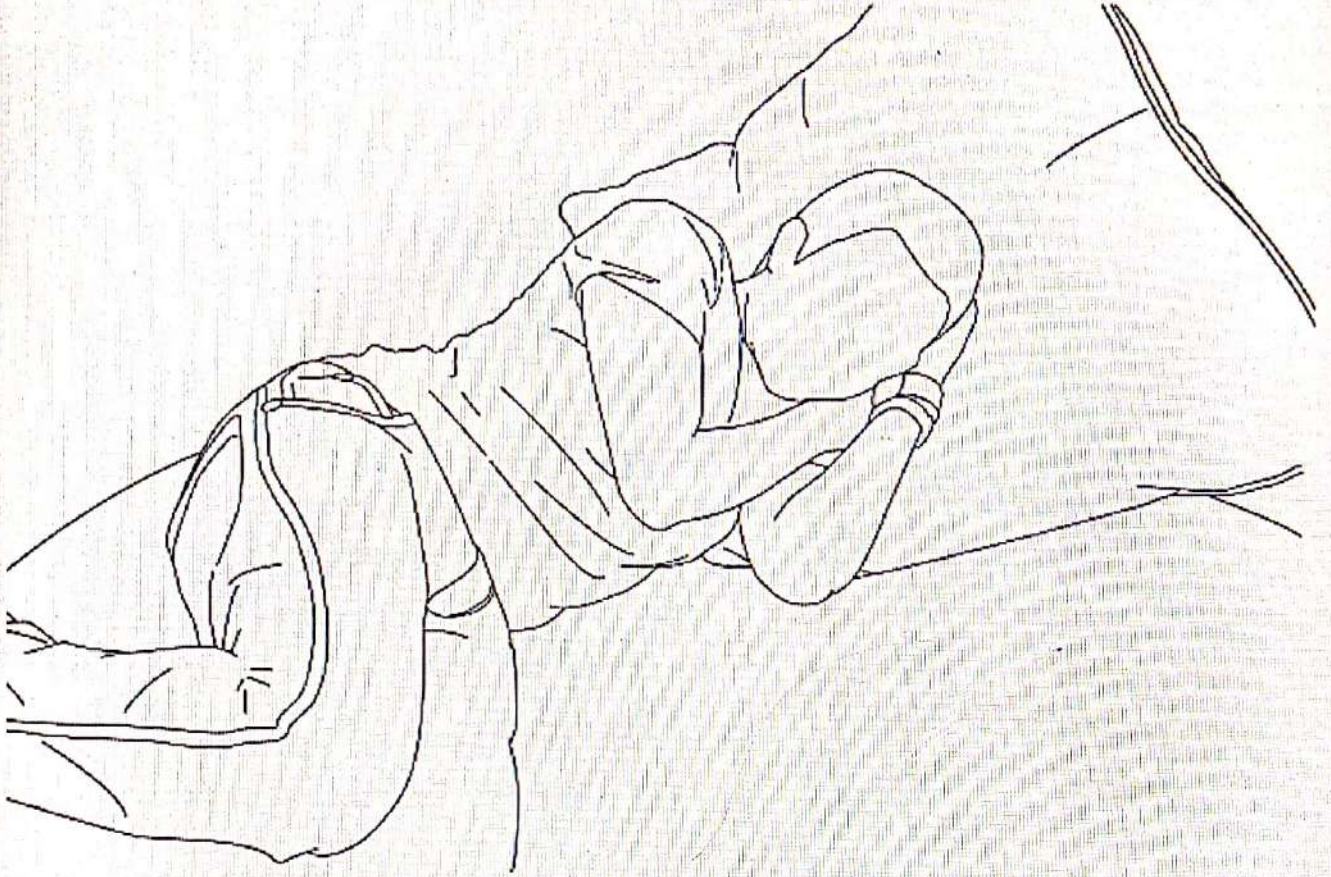
يصبح بمقدوره أن يستكشف نمطه الخاص عند الاستلقاء. وبالإضافة إلى عنصري الشعور بالضغط، وما نشعر به في أثناء الاستلقاء، هناك وجهات نظر أخرى تساهم في شعورنا بالراحة. ففي بعض الأحيان من اللطيف أن يلمس فخذا الإنسان بعضهما بعضًا، بينما يتجنب الإنسان - في أحيان أخرى - هذا الاتصال المباشر والاحتكاك الناتج عنه. كما أننا قد نضع بطانية فوق رؤوسنا لنحمي أنفسنا من تيار هوائي أو من البرد، لكن يجب أن يكون ذلك متنسقًا مع احتياجنا إلى الهواء النقي.

يخلق الاستلقاء لدى بعض الناس إدراكًا خاصًا للغاية بأبعاد أجسادهم، أو حتى بشخصياتهم. حيث يصف الكاتب النمساوي "هيرمان بروخ" هذه العملية بوضوح في روايته "وفاة فيرجيل" قائلاً: "تكور على جانب جسده، وساقاه مرفوعتان قليلاً، بينما استراح رأسه على الوسادة، وضغط خصره على المرتبة، وصارت إحدى ركبتيه فوق الأخرى، كأنهما كائنان غريبان. وعلى مسافة بعيدة جدًا سكن الكاحلان، وكذلك كعبا قدميه أيضًا. كم مرة، أوه، كم مرة سبق له أن انتبه إلى مظاهر الاستلقاء؟ أجل، كان من المفجّل تمامًا أنه لم يستطع التخلص من هذه العادة الطفولية! إنه يذكر جيدًا تلك الليلة، التي كانت غريبة للغاية بالنسبة له؛ إنها الليلة التي أدرك فيها لأول مرة - في عمر الثامنة - أن هناك شيئًا جديدًا بالملاحظة في فعل الاستلقاء في حد ذاته".



## وضع الجسد..

### مفتاح لفهم الشخصية

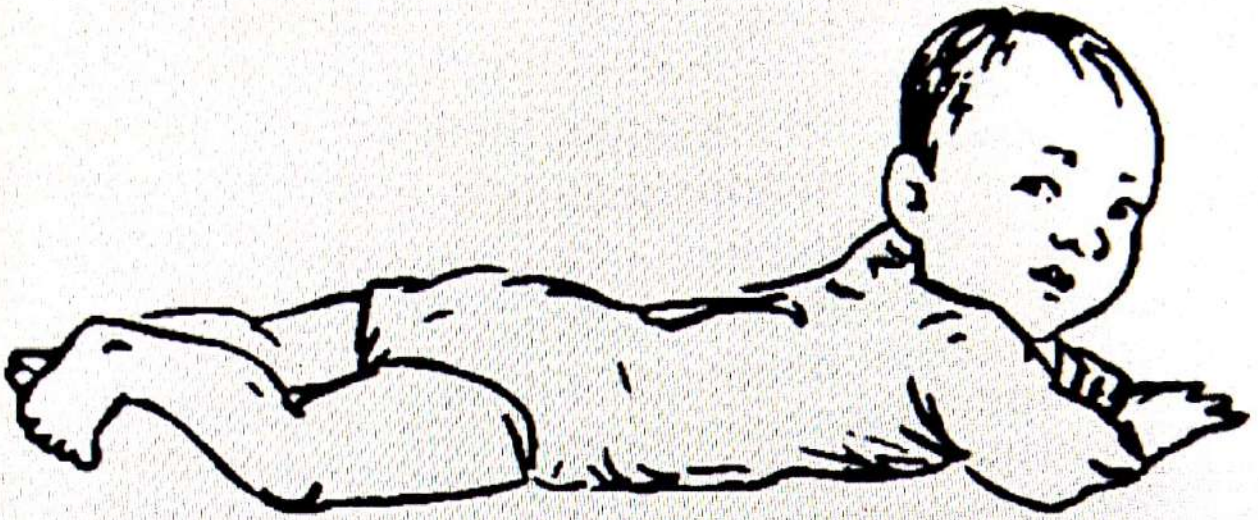


حاول البعض استخلاص استنتاجات حول شخصية الفرد من الوضع الذي يتخذه جسده عند النوم. إذ توضع نماذج نمطية كاملة لذلك الأمر، ويناام الشخص المعروف بنمط "الشخص العنيد" - حسبما ورد في صحيفة صفراء شهيرة - على بطنه مع ثني ذراعيه باسترخاء إلى أعلى، بينما تنبسط أصابع يديه كأنه ضفدع. تعدُّ وضعية "ضفادع السرير" هذه مثقلة بالمشكلات، ونادراً ما يكون أصحابها على استعداد لأن يسمحوا للآخرين بإخبارهم بشيء ما. أما من يُعرّفون بـ"نمط المديرين"، فإنهم يستلقون على ظهورهم، ويحتاجون إلى مساحة كبيرة لأذرعهم وأرجلهم. يستنتج البعض من ذلك أن مثل هؤلاء الأشخاص معتادون التنظيم وإصدار الأوامر. في حين أنه يقال إن وضع استلقاء الأشخاص الخجولين يُشبه وضع الجنين في الرحم؛ إذ إنهم يستلقون على جنوبهم مع ثني سيقانهم، أو يكادون يجعلونها منكورة. هؤلاء الأشخاص يترقّبون التطوّر الكامل لشخصياتهم. بينما يعدُّ نمط "الطفل المحظوظ"،

الذي لا يشعر بأي مخاوف من الحياة، هو الشخص الذي ينام مستلقيًا على جانبه مسترخيًا تمامًا ومستريحًا. يُقال إن الأشخاص الواثقين من أنفسهم يتقبلون بصورة أقل في أثناء النوم. تقع هذه التأمّلات والنظريات أيضًا في المنطقة الرمادية بين العلوم الجادة وعلم النفس الشعبي.

يعتقد العالم "كريس إدزيكوفسكي" من "مركز إدنبرة للنوم والخدمات الاستشارية" أن "وضع الجنين" الشائع - حيث ينام المرء على جانبه مع ضم ساقيه - يمكن أن يُعبّر عن مظهر خارجي صلب، لكن تكون حقيقة الشخصية الكامنة بداخله رقيقة. هذا يعني أنه عندما يلتقي أصحاب هذا النمط شخصًا غريبًا، فإنهم يكونون متحفظين في بادئ الأمر، لكنهم سرعان ما يندمجون مع الآخرين. عندما يستلقي شخص في "وضع الجندي"؛ أي على ظهره، بينما يضع ذراعيه إلى جانبيه، فإنه يكون هادئًا ورزينًا ومعروفًا بمبادئه الثابتة. أما النمط "الشهواني"، فينام، بينما تمتد ذراعه على جانبي جسده. وفقًا لـ "إدزيكوفسكي"، فإن سلوك أصحاب هذا النمط يتسمون بسوء الظن، وعندما يتخذون قرارًا، فإنهم يتمسكون به. يمتاز من يندرج ضمن نمط "النائم مثل جذع الشجرة" التقليدي بأن ذراعيه تلتصقان بجانب جسده في أثناء النوم. يُعدّ من ينام بهذا النمط رزينًا وساذجًا أيضًا. وذلك بخلاف نمط "من يقفز بالمظلة" العصبي الذي لا يتحمل الأعباء كثيرًا. يستلقي الشخص، الذي ينتمي إلى هذا النمط، على بطنه، بينما تقبض يده على وسادته. ومع ذلك، ينبغي لنا أن نحذر من استخلاص استنتاجات بسرعة أكبر مما ينبغي؛ فمثل هذه الصّلات لم تثبت عن طريق التجربة، والعلم الجاد يناهض نفسه عن التنبؤ بمثل هذه العلاقات المزعومة.

## كيف يستلقي الأطفال؟



لطالما كانت أوضاع استلقاء الأطفال مجالاً مفتوحاً للنظريات غير الدقيقة على وجه الخصوص. إذ صاغ عالم التشريح البلجيكي "أندرياس فيزالْيوس" الطبيب الشخصي للإمبراطور "تشارلز الخامس" الفرضية الغربية القائلة بأن مؤخرة الرأس المسطحة، التي يُشتهر بها الألمان، وما يرتبط بها من صغر حجم الرأس، ترجع إلى استلقاء الأطفال على ظهورهم خلال الأشهر الأولى بعد ولادتهم. بينما رأى "فيزالْيوس" أن السبب في طول رؤوس البلجيكيين يتمثل في أن أمهاتهم كن يضعن أطفالهن على جنوبهم.

عموماً؛ ثوَّجَه النصيحة بعدم وضع الأطفال في الفراش بجانب أمهاتهم، حيث يكونون عُرضة عندئذ لخطر التعرض للسحق - أي أن تنام الأم على ابنها، أو تتقلب في أثناء نومها عليه دون أن تدري - بدرجة كبيرة للغاية، وهو ما أثبتته إحصاءات أسفرت عن نتائج مُروعة.

وفي "جناح الطفل الصغير" في معرض فيينا العالمي المقام عام 1873، كانت هناك رغبة لإيجاد إجابة ملزمة لسؤال: كيف ينبغي أن يستلقي الأطفال بشكل مثالي؟ حيث ثوَّض نماذج الأطفال المصممة من البلاستيك تناقضاً في ذلك الأمر؛ فهنا نجد نموذجاً لطفل مصمّم من البلاستيك مستلقياً على ظهره أفقيًا، ورأسه

مرفوع قليلاً بواسطة وسائد، وقدماه مستقيمتان، بينما تمتد ذراعاها إلى أسفل بجوار جسده. وهناك نرى نموذجاً آخر لطفل مصمّم من البلاستيك، يستلقي على جانبه وذراعاها تحت رأسه "بصورة لا تجعل الرئتين تتمدان بحرية عند التنفس، مما يعرقل حركة الدورة الدموية، ويجعل الظهر منحنياً وجميع الأطراف متزحزحة" حسبما وصف "هـ. بلاس" طبيب مدينة "لايبزج" نمط الطفل الثاني.

بينما ظهر شكل الطفل الأول مزهراً ومبتسماً وهو ينام نومًا صحيًا، بدا الآخر منزعجاً جدًا كأن هناك أحلامًا سيئة تُؤرّقه. من المحتمل أن يقف بعض الآباء أمام هذا النموذج ويصيحوا في وجه طفلهم: "هكذا يجب عليك أن تستلقي، أن تَفدّ جسمك مثل هذا الطفل، وألا تُكوّر جسمك مثل الآخر!" كما ذكر "بلاس" ضرر "استلقاء الأطفال أفقيًا باستمرار"، وعقد - من أجل ذلك - مقارنةً بينهم وبين الحيوانات التي تُحرّم من ممارسة الرياضة من أجل زيادة وزنها وتحفيز تكوين الدهون في أجسادها. بل ذهب آخرون إلى أبعد من ذلك، وأرجعوا سبب ارتفاع معدل وفيات الأطفال إلى نقص حركتهم في أثناء الاستلقاء. وقد أوصى البعض باستخدام أسرة من الخيزران ذات أقدام ثابتة أو أسرة مصنوعة من الخشب أو الفولاذ ذات جوانب متحركة. إذ تجعل تلك الأسرة الحركة ممكنة، وتمنع السقوط من فوقها في الوقت ذاته. كانت المطالبة بـ "تخصيص سرير لكل طفل!" تعدّ تقدمًا كبيرًا في القرن التاسع عشر بالفعل.

توجد في الثقافات الأخرى أساليب مختلفة تمامًا، بل مفاجآت. إذ لاحظ الإنجليزي "جورج كاتلين" - الذي تحوّل من رجل قانون إلى رسام، وسافر في البرية الأمريكية بدءًا من عام 1830 - كيف ربط مجموعة من الهنود هناك أطفالهم بطريقة صحيحة على لوح، بحيث كانت أجسادهم مفرودة، وظلت رؤوسهم مرفوعة عن طريق وضع وسادة أسفلها حتى لا تغرق ذقونهم في أثناء النوم في هذا السرير الممتد، وتبقى شفاههم مغلقة دائمًا. أمّا في مكان آخر فقد رأى "كاتلين" أطفالاً يتدلّون من أغصان الأشجار وموضوعين في أغراض تُشبه السلال. أما في أجزاء أخرى كثيرة من العالم؛ أي في إفريقيا والهند على سبيل المثال، غالباً ما يُوضع الأطفال على أرض خالية من أي غطاء أو على عشب ناعم أو جلد حيوانات حتى دون رفع رؤوسهم. ويُقال إنه يُلفّ الأطفال في جنوب إفريقيا في قزوة أحد الحيوانات، ويوضعون في رماد موقد

مجوف لحمايةهم من البرد ليلاً.

## الاستلقاء مع شخص آخر



عند النوم ورؤية الأحلام يكون الإنسان وحيدًا أكثر من أي وقت آخر. أما استلقاء شخصين ونومهما في فراش واحد، فإنه يعد تعبيرًا عن الحميمية، ويعد اختيار الفراش المشترك طقسًا من طقوس العلاقة العاطفية، فهذا الأمر يعد دليلًا قاطعًا على ارتباط الشخصين بعلاقة معًا. وما من شيء أكثر حميمية من المحادثات التي يتبادلها الناس في أثناء الاستلقاء؛ أي "همسات الفراش" حسب المصطلح الشائع. يصير نوم الشريكين بالقرب من بعضهما بعضًا أسهل على سرير فرنسي مزدوج مع

ملاءة كبيرة وغطاء يتقاسمانه. كما يضع الفراش الصراع على التقارب أو التباعد بين الشريكين موضع التجربة العملية تمامًا. ففي كل الأحوال، يتحدث جسدهما عندئذ لغة واضحة.

وقد حدّثت الكاتبة الأمريكية "إيفاني توماس" في كتابها "اللغة السرية للنوم" تسعة وثلاثين وضعًا ممكنًا للنوم، بدءًا من "أوضاع الملعقة" الكلاسيكية، ومرورًا بـ"الوضع الترادفي"، ووصولًا إلى وضع "سيف إكسكالبر"، إذ ينام الشريكان متداخلين في بعضهما بعضًا بشكل يجعلهما لا ينفصلان تقريبًا، و"وضع السوستة" إذ يلتصق الجزء السفلي من جسديهما ببعضهما بعضًا. أما في "وضع الخبز"، الذي يكون متطرفًا، فيستلقي الشريكان فوق بعضهما بعضًا (يبدو أن هذا يحدث دون أن يتعرّض أحدهما لخطر أن ينسحق أو يختنق).

غير أن التسرّع في استنتاج جودة العلاقة أو وضعها النفسي من الوضع الذي يختاره الشريكان للنوم، يعد أمرًا ليس في محله؛ فكون أحد الشريكين يدير ظهره للآخر أم لا، يرتبط بشعوره بالارتياح في هذا الوضع. ومع ذلك؛ فإن نوم الشريكين في فراش واحد يطرح سؤالًا تلو سؤال: ما درجة التقارب الجسدي؟ اقتراب البطن من الظهر أو الساق إلى الساق التي يريد أو يستطيع الشريك أن يتحملها أو ينبغي له ذلك؟ هل درجة التقارب عند تقاسم الفراش تمثل مؤشرًا على حالة العلاقة؟ هل النوم في أسرة منفصلة يعد - ربما - شيئًا من قبيل الخيانة الزوجية البسيطة أو حتى نذيرًا بنهاية العلاقة؟ لا توجد إجابات سهلة عن تلك الأسئلة. وعلى كل حال، فإن الكثير من الناس في غنى عن مثل هذه الأفكار؛ فبمرور الوقت يتحول تقاسم الفراش بالنسبة لهم إلى عادة، لا يتساءلون أبدًا عن خلفياتها وشروطها. يا لهم من محظوظين!

يمكن أن يتحوّل النوم معًا في فراش واحد إلى مشكلة، وذلك في حالة الشيخير (الذي يمكن أن تصل شدته إلى 100 ديسيبل، ويقترب بذلك من مستوى الضجيج الناتج عن تشغيل محرك دراجة نارية) أو عند التحدث في أثناء النوم، أو التحرك بشكل مبالغ فيه، وبإيقاع ما وغير مقصود، أو تملل الساقين (متلازمة تملل



الساقين). إن هؤلاء الأشخاص يخضعون عندئذ إلى شيء ما داخلي يجبرهم على فعل ذلك، ولا يتأتى لهم السيطرة عليه في أثناء النوم. بينما يكون لدى البعض الآخر إيقاع بيولوجي مختلف، ويذهبون إلى النوم لعدة ساعات. في بعض الأحيان، يكون السرير الأوسع أو اختيار غطاءين بدلاً من غطاء مشترك حلًا مفيدًا. بينما يُقَرَّر بعض الأزواج - عندما يتقدم بهم العمر - أن يتوقفوا عن النوم معًا في فراش واحد، كإجراء حازم لكيلا يُؤزَّق أيُّ منهم نوم الآخر. وقد طرح باحث النوم النمساوي "جيرهارد كلوش" أطروحة رائعة مفادها أنه عادة ما يكون نوم المرأة أسوأ عندما ينام رجل بجوارها؛ لأنها تشعر عندئذ بالمسؤولية تجاهه، بينما ينام الرجل حينها بشكل أفضل للسبب ذاته.

وهناك سبب آخر مهم يتعلق بهذا الأمر؛ ألا وهو أن اكتشاف حدوث العديد من النوبات القلبية جاء بسرعة أكبر؛ لأن الشريكين كانا مستلقيين بجوار بعضهما بعضًا في الفراش.

لا يمكن الإجابة بشكل قاطع عن سؤال: هل من المستحسن أن ينام الشخص بمفرده أم لا؟ لأن الأمر يختلف من شخص لآخر. إذ إن الكثيرين لا يريدون التخلي عن التقارب الجسدي على الإطلاق. ولكن حتى إذا كان نوم الشريكين معًا يتسبب بمشكلات لأحدهما، وإذا كانا لا يريدان الاستغناء عن النوم بجوار بعضهما بعضًا، فهناك حلول وسط؛ حيث يمكن، على سبيل المثال، أن ينتقل أحدهما إلى سرير ثانٍ أو غرفة نوم ثانية بعد مرور بعض الوقت من الليل. كما توجد أسِرَّة تُعرف بأنها أسِرَّة مضغوطة، ويمكن ربطها معًا، وهي عبارة عن أسِرَّة لفرد واحد، ويمكن توصيلها بمرونة معًا عن طريق سوستة لتصير سريرًا مزدوجًا كبيرًا إذا كانت هناك رغبة لدى الشريكين في التقارب، ويمكن أيضًا فضل الأسِرَّة بسهولة مرة أخرى إذا لم تكن هذه الرغبة قوية.

وقد اعتاد بعض الأزواج النوم في الفراش نفسه، لكن في الاتجاه المعاكس لبعضهم بعضًا. تبدو الغرفة المزدوجة التي صمَّمها المهندس المعماري الألماني "أوتو بارتنينج" في مطلع العشرينيات كأنها حكاية طريفة جميلة؛ إذ فصل جدار زجاجي

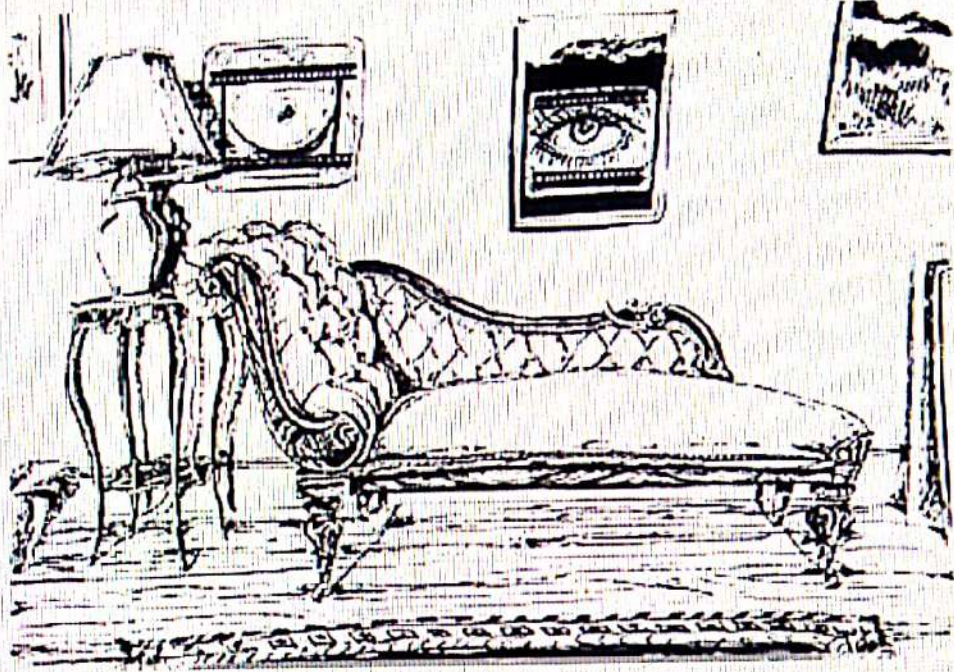
شفاف بين كلا السريرين الموضوعين في هذه الغرفة. مما مكن الشريكين من النوم بجوار بعضهما بعضًا دون أن يضطرا إلى معاناة الظواهر المزعجة التي ترافق ذلك.

لفترة طويلة؛ ظلّ نوم الشريكين معًا في الفراش أمرًا بديهياً، لا يكاد أي شخص يتساءل عنه. ولم يصبح هذا الأمر مطروحت للنقاش، إلا في أثناء العقود الماضية؛ إذ يدور الحديث الآن عن "الخيارات" التي يمكن اللجوء إليها عند الخلاف المحتم من أجل الوصول إلى المقدار الصحيح للتقارب أو التباعد الجسدي. ربما يضمن النوم بشكل منفصل - في بعض الحالات - استمرار العلاقة. أم أن النوم معًا هو ما يضمن ذلك؟



من الاستلقاء.. إلى النوم..

إلى الاستيقاظ



يمثل النوم المنتظم؛ أي هذا الوقت المستقطع اللاواعي، ضرورة فسيولوجية. فإذا لم ينعم الناس، في كثير من الأحيان، بنوم هانئ، فإن هذا يؤثر سلبيًا في وظائفهم العقلية والجسدية، إذ يصيرون سريع الغضب ومضطربين. أما إذا لم يتمكنوا من النوم على الإطلاق، فإنهم سيموتون. يعد "fatal familial insomnia"؛ أي "الأرق الوراثي المميت"، مثالًا صارخًا على ذلك. إنه مرض وراثي نادر للغاية، اكتُشف قبل ربع قرن، وليس له علاج حتى الآن، ويؤثر في عائلات بأكملها. وتعدُّ الطفرة الجينية لهذا المرض هي الطفرة الجينية ذاتها المسببة لمرض "كروتزفيلد جاكوب".

ولكن ما ماهية النوم حقًا؟ لقد قدّم علماء العصور السابقة وفلاسفتها بعض التفسيرات المذهلة لهذا السؤال؛ إذ اعتقد "أرسطو" أن الطعام يؤدي إلى حدوث تعرُّق دموي في الأوردة، الذي يتراكم في الرأس ويسبب النعاس. بينما أرجع "ألكسندر فون هومبولت" سبب النوم إلى نقص الأكسجين؛ ففي عصره، كان الناس يعتقدون أنه يمكن تفسير أشياء كثيرة على أساس العمليات الكيميائية. أما اليوم، فنحن نفهم العمليات التي تحدث في أثناء النوم بشكل أفضل بكثير، ومع ذلك

لم نجد، منذ وقت طويل، إجابة عن جميع الأسئلة المتعلقة بالنوم. من المؤكد أن النوم يبني جدارًا معينًا في مواجهة الإدراك؛ نظرًا لأن النوم يُمثل حالة يتوقف فيها وعي الإنسان ويقظته. إلا أن هذا الجدار يظل معرضًا لاستقبال المنبهات الحسية الخارجية. ومع ذلك؛ يبقى النوم - من بعض النواحي - يُمثل نقطة عمياء حتى يومنا هذا. ترتبط طريقة قضائنا ليل والنهار ودرجة النشاط التي نصل إليها في المراحل المختلفة، وكون هذا النشاط جسديًا أم عقليًا ارتباطًا متعدد الأوجه مع بعضه بعضًا، وهذه الأمور جميعًا يترتب بعضها على بعض.

فقد كتب "فريدريش نيتشه" ذات مرة: "النوم ليس بالأمر الهين؛ إذ يجب على الإنسان أن يظل مستيقظًا طوال اليوم من أجل أن يتمكن من النوم". لا يعد الاستلقاء والنوم استعدادًا نتأهب به للوقوف والركض والجلوس وجميع الأنشطة الأخرى بعد الاستيقاظ فحسب، إذ يصف باحث النوم الألماني "يورجن تسولي" - الذي ترجع نشأته إلى مدينة "ريجنسبورج" - النوم ببساطة بأنه "شكل آخر من أشكال اليقظة"، لا تُقاس جودته بالمدة، ولكن بالكيفية. ربما ندور في حلقة مفرغة مع كل الأسئلة المتعلقة بمعنى النوم في الحقيقة؛ ففي الأساس تحتاج حالة اليقظة إلى تفسير مثل النوم بالضبط. لماذا نستيقظ؟ وإن جاز السؤال: لماذا نعيش؟ كتب الفيلسوف القانوني الإيطالي "نوربرتو بوبيو" في كتابه العظيم "الشيخوخة ومقالات أخرى" "Old Age and Other Essays": "لا يمكن تخيل الحياة دون الموت"، وربما ينطبق الأمر ذاته بالضبط على العلاقة بين اليقظة والنوم.

ماذا يحدث - من الناحية الفسيولوجية - عندما يضطجع الإنسان وعندما ينهض؟ عندئذ يرتفع ضغط الدم بدرجة أكبر في الشرايين القريبة من القلب، وينخفض كلما استمرَّ تدفق الدم عبر الجسم، حتى تكاد درجته تصل إلى صفر في الأوردة الموجودة في الأذنين الأيمن للقلب. في أثناء الاستلقاء، تنخفض نسبة ما يسمى "بالضغط الهيدروستاتيكي" في ضغط الدم الكلي؛ نظرًا لأن جميع الأوعية الدموية تكون عندئذ في مستوى أفقي، ومن ثم، لا يرتفع منسوب الدم سوى بضعة سنتيمترات. بمعنى آخر؛ لا يجب على القلب أن يكون أعلى من نقطة الارتفاع بين الساقين في وضع النوم الأفقي. عندما يضطجع الإنسان، تنتفخ الأوردة في منطقة

الرأس والرقبة بوضوح، وينبض الشريان الشباتي والشريان الصدغي بقوة أكبر. عندئذ يشعر الإنسان أحيانًا بصداع مؤقت وتشوش في الأفكار. تزداد هذه الأعراض جِدَّةً عندما يكون الرأس في مستوى منخفض بالنسبة لبقية الجسم. أما عندما يعتدل الإنسان في جلسته، فإن "الضغط الهيدروستاتيكي" يصير أكثر أهمية، حيث يتغير حينها ارتفاع عمود السائل، وتزداد اختلافات هذا الارتفاع في الأوعية الدموية. حيث ينخفض الضغط فجأةً في منطقة الرأس والرقبة؛ أي على سبيل المثال في الشرايين المؤدية إلى الرأس، بينما يزداد في شرايين الساق. أما إذا نهضت وابقًا بسرعة كبيرة، فقد يقل إمداد الدماغ بالأكسجين. مما يعرضك لخطر الإصابة بهبوط في الدورة الدموية.

ما إن تستلقي، فإن النوم يصير قريبًا منك، بشرط أن تكون مستعدًا له الاستعداد المناسب. فعلى الرغم من أن الانتقال من حالة اليقظة إلى النوم يحدث طبيعيًا، فإن من الممكن تهيئة ظروف مواتية لذلك، غير أنه لا يتأتى التخطيط لهذا حتى النهاية؛ فلا بد أن تحين لحظة يفقد فيها الإنسان القدرة على التحكم، وإجراء الحسابات. حيث تغمض العينان، وينخفض نشاط العضلات، بما في ذلك عضلات الرقبة ومؤخرة الرأس، ويسيطر الشعور بالثقل على الجسم. كما تفقد الأفكار ملامحها الأساسية، ويتوقف التفكير العميق، ويفقد الإنسان شعوره بالمكان والقدرة على التحكم ويتقلص الوعي. لا يمكن للإنسان أن يخلد إلى النوم في وجود ضوضاء شديدة أو محفزات خارجية أخرى إلا إذا كان متعبًا للغاية. وخلافًا لذلك، فالناس تحتاج إلى الشعور بأن تكون بمعزل عن الاضطرابات أو المفاجآت غير السارة أو المخاطر، سواء كانت حقيقية أو خيالية. بينما يخاف البعض - لا سيما الأطفال - من الاستسلام ليل والنوم.

يمكن أن يتحول استلقاء الشخص المصاب بالأرق وهو مستيقظ إلى كابوس. بينما أوضح الباحث الفلسطيني الأمريكي المتخصص في الدراسات الأدبية إدوارد سعيد، الذي كان يحرص على الذهاب إلى الفراش متأخرًا، والاستيقاظ مع مطلع الفجر، في سيرته الذاتية "خارج المكان" أنه كان يريد أن يتخلص من النوم في أسرع وقت ممكن: "الأرق عندي حالة مباركة، أرغب فيها بأي ثمن تقريبًا. فليس عندي ما هو أكثر

تنشيطًا، من أن أطرده عنى - فوزًا - ظلال الوسن ليلية خسرتها، غير إعادة تعرفي في الصباح الباكر إلى ما كدث أخسره كليًا قبل بضع ساعات أو استعادتي إياه".

يمكن أن يكون النوم ممتعًا ومرحّبًا به، وأن يمتلئ بالأحلام التي تفتح إمكانات وآفاقًا جديدة، بل تقدّم حلولًا، وتُحقق أمنية، أو تُقدم كوابيس مفزعة. ربما كان الأشخاص، الذين لم يتشابه إيقاع حياتهم من حيث الصرامة والقسوة مع إيقاع حياة الكثيرين اليوم، قادرين على التعاطي مع النوم والوقت المخصص له بهدوء أكبر على الرغم من جميع ما لديهم من التزامات وقيود. كما أنهم لم يكونوا مضطرين إلى المعاناة من الضوضاء المنتشرة في كل مكان، والتي تجعل من الصعب في وقتنا الحاضر أن ينعم الكثير من الناس بنوم متواصل.

لا يمكن لأحد أن يحدد ما إذا كان الشخص مستيقظًا أو ما إذا كان نائمًا إلا لو اقترب منه وأرهف السمع إلى أنفاسه. وهناك عوالم تفصل بين العالم الداخلي للشخص المستلقي وبين العالم الداخلي للشخص النائم. إذ يكون التنفس في أثناء النوم أكثر اتساقًا وأبطأ. تستمر أجهزة الجسم في أثناء النوم في العمل؛ إذ تتواصل حركة الأمعاء مثلما تظل وظائف الجسم الأساسية الأخرى مستمرة. وما إن يستغرق الإنسان في نوم عميق، فلن يُورقه حتى الجوع أو العطش.

يمكن أن يصبح الاستيقاظ مصحوبًا بمشاعر مزعجة للغاية، وهذا لا يعني - بالضرورة - أن يستيقظ الإنسان من النوم ليجد نفسه حشرة مثل "جريجور سامسا" بطل رواية "المسخ" لـ"كافكا". يبدو الأمر متناقضًا بعض الشيء، لكن من الممكن أن يشعر الإنسان عند الاستيقاظ أنه منهك القوى أكثر من الحال قبل الذهاب إلى الفراش، كما يبدأ الكثيرون يومهم بألم حاد في الظهر.

لقد ذهبت الكاتبة الأسكتلندية "أليسون كينيدي" في تفسيرها إلى أبعد من ذلك، إذ قالت: "يُقال إن النوم يعد موتًا صغيرًا، لكن الاستيقاظ هو الذي يضع حدودًا لنا، ويسبب لنا الألم ويقتلنا". وحسبما كتب الكاتب الإنجليزي "روبرت بيرتون" فإنه يجب على الإنسان "أن يتجنب - بكل السبل - الاستيقاظ المرتبط بالألم" إذا أراد أن يقي نفسه الاكتئاب. ولكن كيف تستيقظ دون ألم؟ وما الاستعدادات التي يمكن إجراؤها

من أجل ذلك؟

كانت طقوس الاستيقاظ، التي اتبعتها "لويس الرابع عشر"؛ طقوسًا أسطورية. إذ كان "لويس الرابع عشر" يرسل في طلب ما لا يقل عن ستة أفراد ممن يحملون رتب النبلاء لمساعدته بطرق مختلفة في جعل مرحلة الاستيقاظ والنهوض أسهل بالنسبة له. لقد انشغل البعض بهذه المشكلة دون أن يجد لها حلًا. إذ كان الكاتب الأسكتلندي "جيمس بوزويل" (1740-1795) يعاني عند الاستيقاظ من النوم شعورًا قويًا بالثقل والارتباك والمزاج السيئ أو أنه "متعكّر المزاج كأنه جمل له سنام ثقيل". كان "بوزويل" يتوق بشغف بالغ إلى وسيلة تسمح له بالنهوض من الفراش دون أن يشعر بألم كبير مما يسمح له ربما بالتخلص من حالة الخمول واستعادة مرونة العضلات. ولم ينجح "بوزويل" في تحقيق ذلك إلا عندما كان يظل مستلقيًا لفترة طويلة بعد أن يستيقظ من النوم. تخيل "بوزويل" بكرة مصممة خصيصًا لهذا الغرض، من شأنها أن تساعد على أن ينهض واقفًا شيئًا فشيئًا، لكنه رجّح أن هذا لن يؤدي إلا إلى شعوره بمزيد من الألم؛ لأن هذا سيتعارض مع وضع جسده المائل. لكنه استطاع أن يتذكر المواقف، التي كان الاستيقاظ مصحوبًا فيها بمشاعر ممتعة، ولذلك لم يود أن يفقد الأمل في العثور على وصفة ما: "بإمكاننا تدفئة الجسم، وبإمكاننا تبريده. كما يمكننا أن نجعله في حالة توتر أو استرخاء؛ وهناك إمكانية بالتأكيد لجعل الجسم في حالة لا يكون فيها نهوضه من السرير بأمان مصحوبًا بالألم". من وجهة نظر فسيولوجية، لا يشهد جزء من الجهاز العضلي للجسد استرخاءً كبيرًا فحسب خلال فترة النوم، بل يحدث لبعض العضلات أيضًا نقص طفيف في الطول، وهو ما يسمى "خللًا في توازن العضلات"، أي حالات اختلال التوازن التي لا يمكن تلافيتها إلا بعد الاستيقاظ. إن التمطي وفرد الجسم؛ أي إطالة الذراعين والجذع - على سبيل المثال ما يحدث عند الجلوس على حافة السرير- تعد أمورًا مفيدة في هذا السياق؛ لأنها تعزز هذا التوازن بالضبط.

ماذا يحدث من منظور علم النفس عندما تستيقظ من النوم؟ كثيرًا ما يبدو لك في اللحظة الأولى من الاستيقاظ أن المكان المحيط بك غريب، ويستغرق الأمر بضع لحظات حتى تستحضر الموقف، وتعيذ إدراك وجودك فيه مرة أخرى، وتحدد مكانك

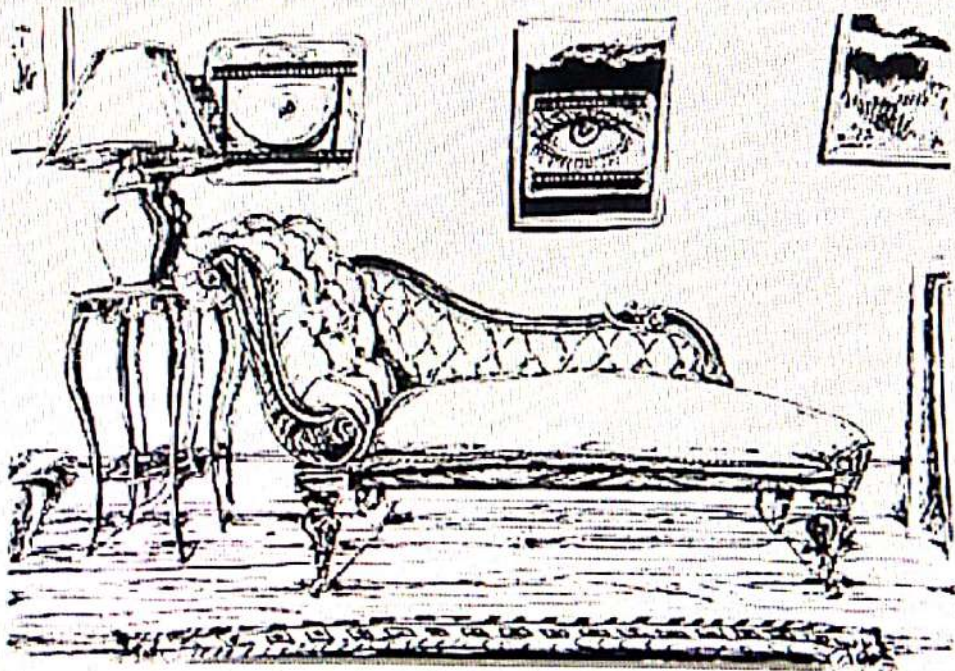
بالاستعانة بالذاكرة. إنه نوع من الغموض، وفقدان القدرة على تحديد الاتجاهات، لا يتعين عليك حتى أن تجد هذا الأمر مزعجًا؛ بل يمكن حتى أن يرتبط هذا الأمر بالمتعة. إنها حالة تدل على أنك متشكك في وعيك وإدراكك. ثم تعيد الخريطة الداخلية في العقل تشكيل نفسها مرة أخرى خطوةً بخطوة، ويستغرق الأمر لحظة حتى يستعيد وعيك الإدراك من جديد. وحينها تكون فاقداً الشعور بالاتجاه العلوي والسفلي والأفقي والرأسي. ففي البداية، لا تدرك سوى السطح الذي تستلقي عليه، ثم يتولد لديك الإحساس بموقع السرير في الغرفة والأثاث المحيط بك والنوافذ. لقد تمتع الأديب الفرنسي "مارسيل بروست" بقدرة على إدراك المشاعر في مثل هذه اللحظات الانتقالية بشكل يفوق أي شخص آخر تقريبًا، إذ قال: "عندما استيقظت في منتصف الليل، لم يكن فقط لديّ أدنى فكرة عن المكان الذي أكون فيه؛ بل لم أكن أعرف - للوهلة الأولى - حتى من أنا، كان لديّ فقط شعور بدائيّ بسيط بالوجود، أي بشعور الرجفة الذي يصيب أعماق المخلوقات، كنت أكثر تعريًا من رجل الكهف، ولكن بعد ذلك استعدتُ ذاكرتي. فانتشلتني من العدم الذي لم أكن سأستطيع الخروج منه بمفردي". ربما يكون "بروست" محقًا في اعتقاده أن هناك بالفعل علاقة بين الموقف الذي نكون فيه عند النوم والاستيقاظ، وحقيقة أننا نشعر بالأمور غير المألوفة شعورًا قويًا خاصةً عندما ننام في وقت غير مألوف وفي وضع غير مألوف. يعد "بروست" شخصيةً محورية لفهم تداعيات الأفكار المحتمل أن تكون مرتبطة بالاستلقاء؛ فبسبب حساسيته الزائدة تتحوّل لديه الأفعال، التي تحدث في السرير، وتبدو في البداية عادية للغاية، إلى مفتاح لذكريات الزمن الضائع، إذ قال "بروست": "ضغطتُ وجنتي بحنان على وجنات الوسادة الجميلة التي تشبه في امتلائها وبرودتها وجنات طفولتنا".

يمثل الوقت الذي يسبق الاستغراق في النوم أو الذي يتبع الاستيقاظ، بالنسبة لبعض الأشخاص الوقت الذي تتجلى فيه اضطرابات الإدراك الحسي الغريبة أيضًا؛ فعلى الرغم من أنهم يكونون - في الواقع - في وضع أفقي، يتكوّن لديهم انطباع بأن الاستيقاظ جعلهم في الوضع الرأسي. يُسمى هذا الأمر بالانفصال عن الجسد أو بـ"تجربة خارج الجسد"؛ إذ ينفصل الجسد والعقل مؤقتًا عن بعضهما بعضًا، ويبدو



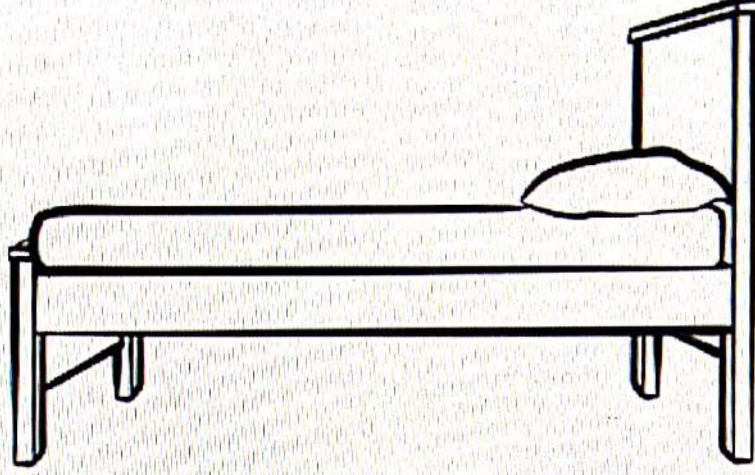
أن هذه التجربة ناتجة عن عدم القدرة على إحداث توافق بين الانطباعات الحسية  
العديدة على الفور؛ كما قد يكون الحال، على سبيل المثال، عند التعرض لنوبات  
الصرع أو لإصابات ما.

عندما نستيقظ، تعود الأمور إلى نصابها الطبيعي في حياتنا اليومية. دعونا نتبع  
للحظة ما ذكره الفيلسوف الألماني "هانز بلومبرج" في كتابه "نظرية عالم الحياة":  
"عندما تنتصب قامة الإنسان في وضع رأسي، لا يزيد فقط قدر ما يدركه، ومسافة  
إدراكه، إلى النقطة التي لا يكون فيها أو لا يُعدُّ فيها شيء مهم، ولكن هذا يخلق أيضًا  
اتصالًا غير مباشر مع عالم الإدراك من خلال المقارنة التي يجريها الكائن الحي، الذي  
صار إنسانًا، مع أقرانه. إن الإنسان، الذي يكون في وضع أعلى؛ أي الشخص منتصب  
القامة يرى ويسمع أكثر عندما يستطيع أن يعتمد فيما يراه ويسمعه على آخرين؛ أي  
يستطيع تفويضهم في ذلك". لكن، يطيب لي أن أضيف إلى هذه المقولة ما يلي: إن  
الإنسان يفقد عندئذ أيضًا بعض الأمور.



# الاستيقاظ.. القيلولة..

## النوم



إن التناوب اليومي بين الضوء والظلام، يُحدد الإيقاع الأساسي لنومنا. غير أن هناك عددًا كبيرًا من العوامل الأخرى التي تؤثر في وقت الذهاب إلى الفراش وطول مدة النوم. لذلك ليس هناك وقت واحد فقط محدد سلفًا طبيعيًا؛ لكي ننام فيه. فمن المنظور التاريخي، لم يكن الليل يمثل تلقائيًا وقت الراحة، بل أيضًا وقت المخاطر؛ أي مرحلة تظهر فيها ضرورة أن يتمتع الإنسان بيقظة خاصة تجاه الأعداء والوحوش الضارية.

وقبل أن تفرض الآلات وساعات العمل الثابتة إيقاعها، كانت فترات راحة ونوم عديدة تتخلل النهار، وحتى بعد منتصف الليل كانت هناك فترة استيقاظ. إن ما يسمى بـ"الكتلة الأحادية"، التي يكون فيها النوم مركزًا متماسكًا، ولا تتخلله فترات استيقاظ، تعد عادة حديثة، تتسق مع تنظيم مجتمعاتنا الحديثة التي تعتمد على مبدأ تقسيم العمل. أما تنظيم النوم في بعض المجتمعات الإفريقية أو الآسيوية، التي لا تخضع أنماط حياتها لإملاءات زمنية صارمة مثل ما يحدث لدينا اليوم، ينقل فكرة عن الوضع لدينا قديمًا عندما كان النوم يسير وفق نمط مختلف؛ حيث يستيقظ البعض في الليل ويثرثرون معًا، أو يتأكدون من أن النار غير مشتعلة، بينما ينام البعض الآخر. يمكنك في كثير من الأحيان أن ترى اليابانيين نائمين في أثناء النهار،

سواء في العمل أو حتى في مترو الأنفاق، لأنهم يستريحون لبضع ساعات فقط في الليل. وإيقاع نومهم مختلف. وفي الوقت نفسه، لا يعد النوم في الأماكن العامة أمرًا مكروهًا مثل الحال لدينا. على العكس من ذلك؛ فهذه الملاحظة النسبية لا تعنى بالطبع أنه يمكننا بسهولة أن نبتعد عن الطريقة التي اعتدنا بها تنظيم النوم.

لقد صرنا في الوقت الحاضر مُدركين أن فصول السنة والمناخ وحالة الطقس تؤدي أيضًا دورًا في عمق النوم ومُدته؛ ويُضاف إلى ذلك أيضًا العوامل الشخصية مثل عمر الشخص النائم، وحالته الصحية. تعد القيلولة مثالًا على كيفية تأثير الظروف المناخية في نمط النوم؛ أي قيلولة بعد الظهر التي تمتد عادة لفترة أطول في بعض بلدان البحر الأبيض المتوسط، ويمكن أن تستمر لساعتين أو حتى أكثر من ذلك. فأتناء النهار، تنشأ الرغبة في النوم؛ لأن الجسم يعاني الثقل والتعب بسبب ارتفاع درجات الحرارة أو بسبب تناول وجبة دسمة. وبينما يُبذّر البعض القيلولة عامةً في البلدان الأكثر دفئًا بأن الناس هناك يستيقظون مبكرًا، ويذهبون إلى الفراش في وقت متأخر، ولا يستمر نومهم ليلاً إلا لفترة قصيرة، فإن الناس في وسط أوروبا وشمالها قد عدّوا طويلًا أن "النوم بعد تناول الطعام" غير مفيد للصحة خاصةً. أغلب الظن أن هذا كان أيضًا تعبيرًا عن رفض حالة راحة البال الموجودة في دول البحر الأبيض المتوسط. وفي غضون ذلك، ثبت أن القيلولة القصيرة، التي تسمى أحيانًا على الطراز الحديث "قيلولة الطاقة"، يمكن أن تساهم إسهامًا كبيرًا في رفع كفاءة الأداء خلال النصف الثاني من يوم العمل. لقد أدرك رجال الأعمال المهرة في شركة "مترونايس" البريطانية أن هذا المجال يعدّ سوقًا رائجة لهم؛ فقدموا "حلولا لحالة الإجهاد التي تصيب من يعملون في الشركات"؛ إذ تسمح تلك الحلول بتقليل تأثيرات البيئة المحيطة إلى الحد الأدنى من أجل إتاحة قيلولة مريحة بعد الظهر.

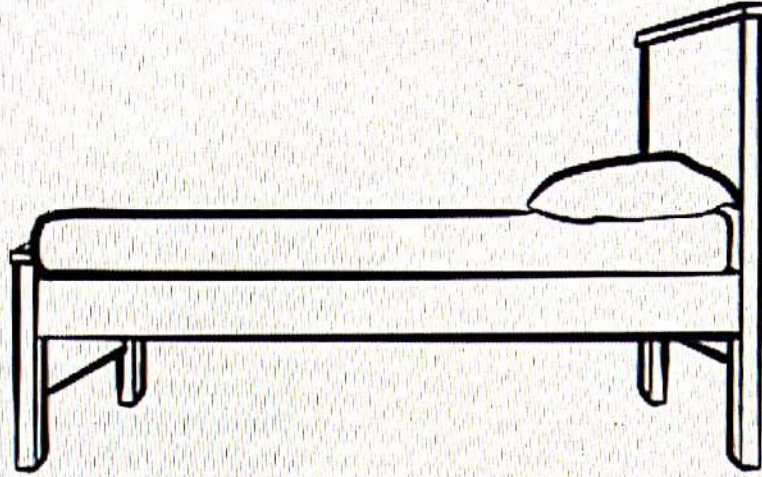
لقد نظر الكثير من مدمني العمل إلى النوم بعين الريبة والشك؛ حتى أن رجل الأعمال الأمريكي "هنري فورد" عدّ النوم أمرًا "لا لزوم له". كما يقال إن الإسكندر الأكبر و"نابليون بوناپرت" و"توماس ألفا إديسون" مخترع المصباح الكهربائي و"ونستون تشرشل" وكذلك "سيلفيو برلسكوني" لم يكونوا يقضون سوى ساعات قليلة من الليل في النوم. وليس من المعلوم ما إذا كان أحد هؤلاء الأشخاص - الذين

كانوا ينامون لفترة قصيرة - يستدرك في أثناء النهار ما فاتته من راحة. بينما ادعى علماء أمريكيون أنهم اكتشفوا جيئًا مسؤولًا عن قلة مدة النوم. ووفقًا لدراسات أخرى أحدث؛ فإن النوم لساعات طويلة يساعد على فقدان الوزن. في حين يزداد وزن الأشخاص، الذين ينامون لفترة قصيرة، على الرغم من أنهم يتناولون سعرات حرارية أقل. حتى وإن كانت هناك أيضًا آراء مختلفة عن أسباب ذلك الأمر، فإن فكرة النوم للتخلص من الوزن الزائد إلى حد ما تعد فكرة مثيرة.

ربما يعدُّ كتيب "النوم قبل منتصف الليل" الصادر عام 1953 للمؤلف "تيودور شتوكمان"، الذي كان يعمل مديرًا لإحدى المدارس، واحدًا من التوصيات الأكثر تشددًا للتحكم في وقت الراحة الليلية. فقد ظن "شتوكمان" أنه اكتشف قانون ما يسمى بالوقت الطبيعي. ووفقًا لهذا القانون، لا يحتاج الشخص، الذي ينام مبكرًا جدًّا، سوى أربع ساعات ونصف أو خمس ساعات للراحة. وفي الوقت نفسه، فإنه يوفر نحو ثلاث ساعات بذلك. أضاف "شتوكمان" أن المبدأ يتمثل في جعل إيقاع الشمس يتحكم في إيقاع الجسم؛ فعندما تغرب الشمس، يستلقي الإنسان لينام، ويستيقظ مرة أخرى عند شروق الشمس على أقصى تقدير. فيتجنب "الشموس الكاذبة" التي تُحدث تأثيرًا مخادعًا فيما يتعلق بالظلام والنوم". يرى "شتوكمان" أنه لو خضع الإنسان لهذا الإملاء الزمني، فإنه يضرب عدة عصافير بحجر واحد؛ إذ يتخلص من الإرهاق العصبي، ويستعيد قدرته على أداء العمل من جديد، ويسيطر على اضطرابات النوم و"عدم الرغبة في ممارسة الحياة بنشاط" ويعزز "الذاكرة الشبيهة بالمصفاة" ويسدُّ فجواتها، بل أكثر من ذلك فإنه يُشفى من أمراض العقل والجسم". وفي سبيل تحمُّل هذا المبدأ، يتعيَّن على الإنسان أن يتقبَّل حتى استحالة المشاركة في الحياة الاجتماعية والشعور بالوحدة داخل الأسرة. يختتم "شتوكمان" حديثه بطريقة تكاد تكون أسطورية، فيقول: "يجب أن نصح أناسًا شمسيين، أي أبناء للنور، بأن نخضع بطريقة واعية وحررة للديكتاتورية الكونية لمسار الشمس".

يعد السؤال عن إمكانية ضبط إيقاع النوم حسب الرغبة وبمعزل عن تأثير الضوء سؤالًا مثيرًا للاهتمام. لقد انشغل العالم "ناثانيال كليتمان" ومساعدته "بروس ريتشاردسون" بمثل هذه الأسئلة عندما انعزلا في صيف عام 1938 في أحد الكهوف

في ولاية "كنتاكي"، وحاولا تغيير إيقاع اليوم، ليكون ثمانيًا وعشرين ساعة. ونجح  
المساعد وحده في ذلك. ويعتبر "كليتمان"، في الوقت الحاضر، رائدًا في أبحاث  
النوم.



## تناول الطعام أثناء الاستلقاء!



شهد الاستلقاء منذ بضع سنوات تطورًا كبيرًا في شكل الاتكاء الذي يحدث في وضع أفقي، لكنه لا يقتصر على هذا الوضع. ففي غرفة تكتسي بالكامل باللون البرتقالي، وبها ضوء خافت، يمكنك أن تجلس بأريحية، كما تدعوك أريكة مستديرة كبيرة (أم أنها بالفعل سرير؟) لأن تبسط جسمك، بينما تستمع إلى إيقاعات بسيطة. يمر البعض هنا بتجربة الاستلقاء على الأريكة بطريقة أكثر عصرية. يحدث هذا في مطعم «B.E.D». (ترمز هذه الحروف اختصارًا إلى الأحرف الأولى من كلمات "المشروبات والترفيه وتناول الطعام" باللغة الإنجليزية)، وهو مطعم أنيق في مدينة "ميامي بيتش" مصمم وفقًا لتأثيرات إضاءة لونية عصرية. لا يُقدّم هناك الطعام الذي يمزج بين تقاليد طهي متنوعة من ثقافات مختلفة، بشكل أساسي سوى في الأسرة، والتي يوجد العديد منها في الغرف. وقد زُيّت طريقة تقديم الطعام بصورة تمنع انسكاب المأكولات والمشروبات؛ إذ تُقدّم شفاطات مع المشروبات بشكل أساسي، ولا تُقدّم أي شوربة تمامًا. على الرغم من أن مطعم الأرائك هذا يفتح أبوابه منذ أكثر من عشرة أعوام، لكن أغلب الظن أن الوقت وحده ما سيحدد ما إذا كانت هذه الفكرة

تمثل حقًا اتجاهًا قادرًا على النجاح والاستمرار، وما إذا كانت الفكرة ستنتقل إلى مطاعم أخرى أو حتى إلى مجالات حياتية مختلفة تمامًا. غير أن هذه الفكرة قد تظل أيضًا استثناءً مرتبطًا بروح العصر ومقتصرًا على فئات عمرية معينة فحسب.

تقول الأساطير إن الإغريق والرومان كانوا يتناولون الطعام في أثناء الاستلقاء. حيث كانت هناك أرائك طعام خاصة تُوضَع حول طاولة الطعام. وعلى كل أريكة (أي triclinium وهي كلمة مشتقة من كلمة "kline" الإغريقية التي تعني "سريزًا") كان يستلقي ثلاثة رجال على أقصى تقدير، بينما تتجه رؤوسهم نحو الطاولة، في حين يرتكز مرفق اليد اليسرى على وسادة. بينما تكتفي ربة المنزل والضيوف الآخرون وكذلك الحاشية بالجلوس على الكراسي، وكان على العبيد الوقوف طوال الوقت. كان منزل "نبتون وأمفيتريت" في مدينة "هركولانيوم" الرومانية القديمة يضم أريكة "تريكلينيوم" كبيرة تمتد من جدار إلى آخر، على غرار "منزل داعية الأخلاق" في مدينة "بومبي" الرومانية القديمة. كما كان من المعروف عن الرومان أنهم يخصصون وقتًا كبيرًا للولائم التي يقيمونها، ويبدؤون بفعل ذلك قرابة الساعة الرابعة عصرًا.

لا توجد تقريبًا أي اعتراضات عملية على تناول الطعام في أثناء الاستلقاء في وضع أفقي. ومع ذلك؛ فإنه لا ينبغي تناول أقراص الدواء في أثناء الاستلقاء، وإلا فإنها يمكن أن تبقى بسهولة في المريء لفترة طويلة جدًا، وتُسبب الضرر فيه. في حين توجد اعتراضات كثيرة من المنظور الجمالي على تناول الطعام في أثناء الاستلقاء. فمن المؤكد أن تناول الطعام في أثناء الاستلقاء يثير حفيظة أتباع من يتمسكون بالعادات والتقاليد، ممن يرون في ذلك الأمر تدهورًا لثقافة الجلوس إلى المائدة لتناول الطعام أو علامة على الاضمحلال الثقافي أو ببساطة عبثًا. ويُتسم الجلوس لتناول الطعام بالتأكيد ببعض المزايا؛ إذ يمكنك عندئذ أن تضع الطعام والمشروبات في فمك دون أن تتقيد من حيث الحركة. إن نشأة الأثاث المخصص للجلوس ترجع إلى بضعة آلاف من السنين، وقد دار برأس مخترعيه المجهولين غرض محدد عند تصميمه؛ بحيث يجلس الناس قبالة بعضهم بعضًا مما يؤدي إلى التواصل فيما بينهم في أثناء تناول الطعام. أما عند تناول الطعام في أثناء الاستلقاء، فمن السهل أن تنشأ لا إراديًا مواقف غريبة أو مزعجة لو أدت مؤخرتك فجأة لمن

تتحدث معه أو اقتربت قدمك من الطبق. وبقدر ما يكون الاستلقاء مريحًا، فإنه يجعل استخدام الشوكة والسكين أمرًا صعبًا. كما أن تقسيم وجبة الطعام إلى لقيمات متناسبة مع حجم الفم في أثناء وضع الاستلقاء، يمكن أن يقترب حقًا من كونه تحفة فنية صغيرة.

ولا يمكن وصف المواقف التي يستخدم فيها الإنسان الفخزين بديلاً عن الطاولة - ليجعل تقطيع الطعام أسهل أو حتى ممكنًا بالأساس، ثم يقرب الطبق من فمه وهو في وضع مائل - سوى أنها مواقف محرجة. هل ينبغي أن يجرو الإنسان على تناول مثل هذه الوجبة دون مريلة حقًا؟ هناك إمكانية بلا شك أن نتناول الطعام في السرير بينما نطوي مسند الظهر إلى أعلى ويكون الطعام في صوانٍ صغيرة بها حامل أو صوانٍ قابلة للطي.

ربما يتمثل أيضًا سبب الشعبية المتزايدة لتناول الطعام في أثناء الاستلقاء في أن الكثير من قطع الأثاث ذات الطراز العصري والمخصصة للجلوس في المطاعم الفخمة لا تسمح بالجلوس المريح. وفي كثير جدًا من الأحيان، يكون من الأفضل أن يستلقي الإنسان على مثل ذلك الأثاث. ومن ناحية أخرى، فإن جميع قطع الأثاث المصممة للاستلقاء وفقًا لوجهات نظرية جمالية، لا تكون - بالضرورة - متوافقة هندسيًا أو وظيفيًا أيضًا.





٢٧٠٧٩٠٢٣٣١

## العمل في وضع أفقي



إن الكُتّاب موضع حسدٍ من الناس، فهم لا يحتاجون من أجل العمل سوى إلى قلم وورقة، وعلى الأكثر إلى "لابتوب". ربما يكون هذا ظن البعض. لكن الأمر بعيد كثيرًا عن ذلك، وليس بهذه البساطة، إذ إن المؤلفين لا يكتفون بذلك ببساطة. فلكي تندفّق أفكارهم، يحتاج المؤلفون إلى قهوة وشاي وسجائر ومشروبات كحولية، وإلى مكان مناسب للكتابة، وإلى وضعية صحيحة. إذ يتطلب بعض الكُتّاب وجود ضوء الخلفية في المقهى، أو ضجيج السكك الحديدية، ويحتاج البعض الآخر إلى الصمت القاتل. في حين أن هناك مؤلفين مشهورين لا يغادرون منازلهم، ويكتفون بأن تهيم أحلامهم في العالم الواسع.

إذ كان الفيلسوف "جان جاك روسو" مضطرًا إلى أن يمشي لمسافات طويلة؛ لكي تخطر بباله أفكار جيدة، فصارت الطبيعة كمحل عمله. وكان ما إن يرى مكتبة، يشعر بالغثيان، فما بالك لو تصوّر أن يعمل في أثناء الاستلقاء! كما كانت "إلفريده يلينك" الأدبية النمساوية الحائزة على جائزة نوبل في الأدب تحتاج إلى المساحات الواسعة، وهو ما كان يتحقق -من وجهة نظرها- عن طريق إلقاء نظرة من النافذة، مما يضمن

لها أفكارًا جيدة. إن هؤلاء المؤلفين يمثلون الصورة المقابلة لجميع الفنانين الذين لا يمكن أن ينتجوا إبداعًا إلا في أثناء الاستلقاء. وغالبًا ما لا يحب الأشخاص، الذين يعملون في أثناء الاستلقاء، الاعتراف بذلك. إذ إنهم يعرفون أن تفضيلهم للاستلقاء يمكن أن يجعل البعض يصنفهم بسرعة على أنهم كسالى؛ إذ يرتبط الاستلقاء بالتعب والفتور والافتقار إلى وجود دافع، وبالتباطؤ والتكاسل والسلبية والاسترخاء. وهو ما يجعلنا أيضًا نتذكر "سرير الكسل" في مسرحية "فاوست" لـ"جوته".

هل ينبغي أن يقتصر الاستلقاء على الليل؟ مع استثناء قيلولة واحدة محتملة؟ لا، فعلى ما يبدو أن الاستلقاء يخلق لدى البعض الظروف المثلى للإبداع والتركيز الشديد. سيكون من المثير للاهتمام معرفة كيف يؤثر الاستلقاء في التركيز؟ وما إذا كان هناك ربما أساس - يمكن التحقق منه عن طريق إجراء التجارب - يثبت أن الاستلقاء لا يقل قدرًا عن الجلوس في عملية الإبداع.

هل من المحتمل أن يكون الإبداع ممكنًا فقط عن طريق الانسحاب التام من انشغالات الحياة اليومية؟ هل يحتاج الفنان إلى مراحل من السلبية حتى يتمكن من أن يكون مبدعًا حقًا؟ هناك العديد من الأدلة التي تشير إلى ذلك. فقد أشار "مارسيل بروست" في بعض رسائله إلى أنه أخذ يؤلف أعماله في أثناء الاستلقاء في سريره النحاسي الرائع، خاصة في السنوات الأخيرة من حياته، عندما اضطرَّ إلى العمل على الانتهاء من تأليف روايات "البحث" في غرفة نومه المبطنة بالفلين؛ لأنه كان مريضًا. كل شيء يتحقق في السرير، من الإنتاجية المرتبطة بالرغبات الشهوانية إلى حالات الوفاة المدمرة.

من المعروف عن عدد كبير من المفكرين العظماء أنهم كانوا يعملون في الفراش؛ فبالإضافة إلى "مارسيل بروست"، كان "مارك توين" واحدًا منهم. ويضاف إليهما أيضًا الأدبية الإنجليزية "إديث سيتول" المعروفة بدراساتها للأشخاص الإنجليز غربي الأطوار. يبدو أن الوضع الأفقي كان يسمح لهؤلاء المفكرين بتركيز أفكارهم بشكل خاص. حيث يقال إن الشاعر الإنجليزي "ويليام وردزورث" كان يُفضل كتابة أشعاره، بينما يستلقي في السرير في الظلام الدامس، ويعيد الكتابة من جديد مرارًا

وتكرارًا ما إن تفلت إحدى الأوراق منه؛ لأن البحث عن الورقة الضائعة في الظلام كان سيجعله يبذل الكثير من الجهد. في حين، يتذكر المفكر الألماني "فالتر بنيامين" أن الشاعر الفرنسي "سان بول رو" (1861-1940) المنتمي إلى المذهب الرمزي كان يكتب على باب غرفة نومه عبارة «Le poète travail» (أي الشاعر يعمل) عندما كان يريد ألا يزعجه أحد.

أجبرَ المرضُ الأديب الألماني "هاينريش هاينه" في السنوات الأخيرة من حياته، التي قضاها في باريس، على أن يكتب في الفراش؛ أي في "السريِر القبر"، كما أطلق الأديب نفسه عليه، حيث أبدع الأعمال الأخيرة من إنتاجه الأدبي. كما كان الأديب الألماني "ف.ج. زيبالد" في موقف لا يُحسد عليه؛ إذ كان يعمل في تأليف كتابه "حلقات زحل" "Die Ringe des Saturn"، بينما يعذبه مرضُ الديسك، وعن هذا قال: "لذلك كنتُ أستلقي على بطني في الفراش بصورة عرضية، وترتكز جبهتي على كرسي جانبي، بينما أكتب على الأرض".

لقد تناول "زيبالد" مرارًا وتكرارًا مشكلة ما أسماه الروائي الإيطالي "إيتالو كالفيِنو" بـ"مشكلة الجاذبية الكونية" ووصف محاولته تحقيق حالة من الارتفاع بجسده والطفو دون دعم خارجي. لقد عرّف "كالفيِنو" في كتاب "ست وصايا للألفية القادمة" "Lezioni americane: sei proposte per il prossimo millennio" الصادر عام 1985 الأدب بأنه "مهمة وجودية، أي البحث عن الخِفة كردّ فعل على ثقل الحياة". إذا تتبعنا ما قاله "كالفيِنو" لوقت أطول، فإننا ندرك أيضًا أنه نادرًا ما يمكن الوصول إلى الحالة التي يصفها؛ لأنها تنبع من "الارتباط الخاص بين الكآبة والفكاهة". هل يمكن أن تكون هذه الكلمات كاشفة بوضوح عن العلاقة بين الاستلقاء والإبداع؟ حتى لو كان المبدعون لا يعانون الأمراض الجسدية، فإنهم لا يتكاسلون - بالضرورة - في السرير من أجل الاستمتاع بذلك.

ففي مقابلة مع صحيفة "لوموند" الفرنسية، حثَّ الفيلسوف الفرنسي "رولان بارت" القراء "على التجزؤ على أن يصيروا كسالي" لكنه اعترف بأنه يلقي نفسه على سريره لغرض وحيد هو "السكون" هناك، كلما بدأت أفكاره تتحرك وشعر بالإحباط قليلًا. ولم

تكن هذه المرحلة تستمر، بالنسبة له - على الأقل - أكثر من خمس عشرة أو عشرين دقيقة.

كما كان الهروب إلى الفراش من أجل العمل وسيلة الكاتبة الأمريكية "إديث وارثون" - التي ألّفت كتبًا عديدة من بينها "عصر البراءة" "The Age of Innocence" - للهروب من الالتزام بأداب ارتداء الملابس. ففي السرير، لم تكن "وارثون" مضطرة إلى ارتداء المشدّ، وهو ما كان مفيدًا أيضًا في رحلاتها الفكرية. حتى أنها احتفلت بعيد ميلادها الثمانين في السرير مع كعكة بها شموع مشتعلة.

في مقابلة مع مجلة "ذا باريس ريفيو" الأدبية، عبّر الروائي الأمريكي "ترومان كابوتي" عن نفسه بطريقة مفاجئة؛ إذ اعترف قائلاً: "أنا مؤلف ذو وضع أفقي تمامًا، فأنا لا أستطيع التفكير إلا إذا كنت مستلقيًا، إما في السرير، وإما ممددًا على الأريكة ومعني سيجارة وقهوة في متناول يدي. أحب أن أنفخ السجائر وأحتسي القهوة. ومع حلول فترة ما بعد الظهر، أنتقل من القهوة إلى الشاي بالنعناع ثم إلى نبيذ الشيري ومنه إلى نبيذ المارتيني. لا، أنا لا أستخدم الآلة الكاتبة. ليس في البداية، إذ أكتب نسختي الأولى بقلم الكتابة (قلم رصاص). ثم أجري مراجعة كاملة، أيضًا بقلم الكتابة. أنا أفكر في نفسي بالأساس باعتباري شخصًا مهتمًا بأسلوب الكتابة، ومن الممكن أن يكون الأشخاص المهتمون بأسلوب الكتابة مهووسين بوضع فاصلة، وبأهمية وضع فاصلة منقوطة. يزعجني الهوش من هذا النوع والوقت، الذي أستغرقه فيها، بشكل يفوق قدرتي على التحمل".

اعتراف "كابوتي" الصريح يجعله الاستثناء الذي يؤكد القاعدة المتعلقة بالمؤلفين وعاداتهم. كما أقرّ الكاتب الصيني "لين يوتانغ" كذلك بالفوائد الإبداعية للاستلقاء عندما كتب: "يمكن للكاتب أن يجد في هذا الوضع أفكارًا لمقالاته أو لروايته أكثر مما يحدث عند الجلوس بإصرار إلى مكتبه صباحًا وبعد الظهر، لأنه يكون عندئذ بعيدًا عن المكالمات الهاتفية والزوار ذوي النيات الحسنة والتفاهات الشائعة في الحياة اليومية، وتحيط هالة من الخيال الشعري بعالم الحقائق، وتنقله بجمال سحري. عندئذ لا يرى الكاتب الحياة في صورتها البدائية الأولية، لكنه يراها وقد تحولت

فجأة إلى صورة أكثر واقعية من الحياة نفسها".

في أثناء الاستلقاء؛ يشاهد البعض التليفزيون، أو يستمعون إلى الراديو أو الموسيقى؛ بينما يقرأ البعض الآخر. ما الكتب التي يفضل البعض قراءتها عند الاستلقاء؟ هل هناك كتب معينة تجعل تجربة القراءة مميزة للغاية في أثناء الاستلقاء، وبصورة ربما لا يسهل الوصول إليها خلافاً لذلك؟ هل نستوعب عندئذ الكتب باختلافها؟ هل نكون أكثر تقبلاً لبعض المشاعر المختلفة؟ إن صحت الأطروحة، التي صاغها الكاتب الأرجنتيني "ألبرتو مانغويل" ومفادها أن "شعورًا بالتكرار" يتولد "عندما يستكشف القارئ في الكتاب عالماً يشبه العالم الذي يكون فيه في اللحظة ذاتها"، فأغلب الظن أنه ينبغي أن نُكثر من قراءة الكتب، التي تمتلئ بالتشويق، وتعجُّ بالأحداث والحركة، عندما نكون في عزلة هادئة في المضجع أو السرير. من المثير للاهتمام أن "مانغويل" يرى أن قصص الجريمة، وروايات الرعب هما اللتان تضمنان له الانتقال إلى النوم الهادئ، لكن هناك بالتأكيد العديد من الأشخاص الآخرين الذين سيجافيهم النوم لو قرؤوا هذه الأعمال الأدبية. ومع ذلك، تعدُّ الكتب - بالأحرى - "مناسبة لكرسي الاستلقاء" عندما تكون بسيطة ومسلية ولا تفسد عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازات بأحداثٍ روائية تثير القلق. يا له من منطق غريب!

كم من الوقت ينبغي أو يجوز أو يمكن أن يقضيه الإنسان في السرير؟ تنص القاعدة المنتشرة عامةً على أن الإنسان يقضي ثلث حياته نائمًا. أما القاعدة غير المكتوبة، فتنبئ أنه كلما طالت مدة الاستلقاء، يريد الإنسان أن يمتدَّ وقت الاستلقاء أكثر فأكثر. لقد أوصى الكاتب الإنجليزي "روبرت بيرتون" بالفعل بتقليل وقت النوم إلى أقل مدةٍ ضرورية: "ما من شيءٍ أفضل من النوم ليلاً بطريقة معتدلة، وما من شيءٍ أسوأ من النوم لفترة قصيرة جدًا أو طويلة جدًا، أو النوم في الوقت الخطأ". وأضاف أنه يجب إيجاد التوازن الصحيح عند الإصابة بالاكنتاب. وقال: "إن الاستيقاظ المفرد" غالبًا ما يكون "أحد أعراض الاكنتاب، وسببًا له" ولكن، كما يشرح "بيرتون": "ومع ذلك، هناك حالات يكون فيها النوم ضارًا أكثر مما يفيد، أي في ذلك الشكل الفاتر والفج والبارد والبطيء من الاكنتاب الذي تحدّث عنه العالم

"ميلانشتون" الذي ينكشف من خلال التنهّد المتكرر والإصابة بنوع من الاستسقاء. لقد اعترض الأشخاص المهوسون بالحفاظ على الصحة ونمط الحياة الصحي في القرن التاسع عشر على العادة المنتشرة على نطاق واسع بأن يظل شخص ما في السرير لوقت طويل. وكان المبدأ الأساسي لهم آنذاك هو: "كلما كان الاستمتاع بالنوم بمزيد من الاعتدال، كان ذلك صحيًا بصورة أكبر".

بينما قال النجم الأمريكي "جروتشو ماركس" ذات مرة: "إن الشيء الذي لا يمكن فعله في السرير لا يستحق فعله". من حق "ماركس" أن يتمتع بحرية التعبير عن رأيه، لكن هل ينبغي أن نتفق معه حقًا؟

لا يمكن بالطبع أن تقتصر الحياة على الاستلقاء في السرير. فحينها قد تُضفر عضلاتنا، وتفقد الدورة الدموية في أجسادنا حيويتها. ويمكن ملاحظة العواقب الجسدية المخيفة للاستلقاء المفرط لدى الأشخاص الذين يُضطرون إلى البقاء في الوضع الأفقي بسبب المرض، الذين يقال إنهم "مصابون بقرح الفراش". ففي عام 1986، أمضى أحد عشر شخصًا عامًا كاملًا في الفراش، وذلك تحت إشراف طبيب من معهد المشكلات الطبية الحيوية في موسكو في سبيل التمكن من دراسة الآثار الناتجة عن انعدام الجاذبية الأرضية. واستطاعوا تجنّب حدوث أسوأ الآثار من خلال ممارسة بعض التمارين البدنية، ومنها تمارين أدوها بجوار السرير، ولكن لكي يتمكنوا من الجلوس والمشي مرة أخرى كما اعتادوا في السابق، كان عليهم الخضوع إلى جلسات العلاج الطبيعي لمدة شهرين بعد انتهاء التجربة.

هناك نقطة يتحوّل فيها الاستلقاء لفترة طويلة إلى مشكلة، تضرّ فيما بعد كيان الشخص بأكمله. ولكن متى يتم الوصول إلى هذه النقطة الحرجة؟ هل ما ذكره الواعظ "جون ويسلي" في عام 1786 صحيحًا، حين كتب: "عندما ترتاح أجسادنا بين الملاءات الدافئة لفترة طويلة، يبدو الأمر كأنها شبه مطهّوة وتصير مرتخية ومترهلة" يقال عن "ويسلي" أنه كان دائمًا ما يستيقظ في الساعة الرابعة صباحًا ليتفادى العواقب السلبية للاستلقاء لفترة طويلة.

يعدّ "أوبلوموف" بطل رواية الأديب الروسي "إيفان ألكساندروفيتش جونشاروف"،

التي تحمل الاسم نفسه، الصادرة عام 1859، تجسيدًا لشخص يمارس الاستلقاء بإفراط، ولا يفعل - في الواقع - شيئًا آخر. لقد أصبحت صورته محفورة في أذهان الكثيرين لدرجة أنه من الصعب أن نتخيل الوجود في وضع أفقي باختلاف عن الذي فعله "أوبلوموف". "عندما كان في المنزل (وكان دائمًا في المنزل تقريبًا)، كان يستلقي دائمًا في السرير، ودائمًا في الغرفة ذاتها، التي وجدناه فيها، التي كانت بالنسبة له غرفة نوم، وغرفة جلوس صغيرة، وغرفة استقبال". لقد استرسل ذلك النبيل، الذي كان في أوائل الثلاثينيات من عمره، وكان يرتدي عباءة شرقية فضفاضة من الحرير الفارسي، في أحلام اليقظة مستلقيًا على السرير، أو أريكة الاستلقاء المنخفضة. بينما كانت تمر الحياة من حوله في اندفاع. كان "أوبلوموف" يبدو بمظهر منتفخ، كأنه وسادة طويلة في ثوب النوم "من غير الممكن أن يكون التقدّم في العمر سببًا في ذلك، بل بالأحرى يرجع السبب إلى قلة الحركة والهواء النقي، أو ربما هذا الأمر أو ذاك".

ظلت كل محاولات، من زاروه، لإخراجه من حالة الخمول تلك بلا طائل حتى الدخول في حالة غرام شديد لم يكن قادرًا على تغيير موقفه. "لم يكن الاستلقاء ضرورة لـ"إيليا إيليتش أوبلوموف"، كما هو الحال بالنسبة لشخص مريض أو شخص يريد النوم، ولا أمرًا عارضًا، كما هو الحال بالنسبة لشخص مُتعب، ولا متعة، كما هو الحال بالنسبة لشخص كسول؛ إذ كان الاستلقاء حالته الطبيعية".

لقد صار "أوبلوموف" الصورة البدائية للشخص الخامل عديم القيمة، لكنه يظل - في الوقت ذاته - لطيفًا لغرابة أطواره. يبدو أن كل عصر يفرز "أوبلوموف" الخاص به؛ ففي عام 1968، أنتج المخرج الفرنسي "إيف روبرت" فيلم "ألكسندر فنان الحياة" (Alexandre le bienheureux) حيث يزعم فلاح ثري قريةً بأكملها بقرار اتخذه بعد وفاة زوجته، بأن يقضي ما تبقى من حياته في السرير فقط. غير أنه لا ينبغي أن يصير "أوبلوموف" و"ألكسندر" قدوة لنا بما فيهما من خمول مفرط. فنحن نقرأ ونتعلم؛ وليس من المفيد أن يقضي الناس وقتًا كبيرًا أكثر مما ينبغي في الاستلقاء.



ما العلاقة بين المخدرات والاستلقاء؟ إن احتساء المشروبات الكحولية، التي يتمتع بها الناس على الأقل بجرعات أعلى، يتناسب بصعوبة مع الوجود في وضع أفقي. إذ إن المشروبات الكحولية يمكن أن تخلق حالات مزاجية مختلفة بشدة، لكنها عادة ما تجعل المستهلك لا يبحث عن الراحة في الأريكة أو السرير. فأي شخص مرّ ذات مرة بتجربة مزعجة للغاية بأن يفقد الشعور بالأرض من تحته في أثناء الاستلقاء بسبب تأثير الكحول القوي فيه، بينما يغمض عينيه، سيحاول تجنّب تلك التجربة بأي حال من الأحوال. في حين أن الماريجوانا - إذا اقتصرنا على الحديث عن المخدرات الأكثر تداولاً - تعد أكثر ملاءمة للاستلقاء، خاصةً أنها تساعد على التأمل والتوقف عن فعل أي شيء. كما يعد أولئك الذين يرقدون وهم على وشك فقدان الوعي في أوكار تعاوي الأفيون، مثيرين للاهتمام أيضًا.

يجب توخي الحذر عامةً عند الاستمتاع بالتدخين في أثناء الاستلقاء؛ فهناك خطر كبير جدًا يتمثل في نسيان السيارة المحترقة في أثناء النوم. نحن ندرك أن هذا الأمر يمكن أن تكون له عاقبة مميتة بسبب ما حدث للأديبة النمساوية "إنجبورج باخمان" التي نامت في أثناء تدخين سيجارة في شقتها في روما، وماتت محترقة. أما الأمير "هيرمان فون بوكليير موسكاو"، الذي يعدّ رجلًا مغرورًا غريب الأطوار، ومحبًا للاستمتاع، واشتهر بصبغ شعره باللون الأسود الفاحم حتى تقدّمه في العمر، وذلك بالاستعانة بصبغات بها رصاص، فقد مر "بتجربة متعلقة بالإضاءة" في أثناء وجوده في السرير في عام 1828، وهي التجربة التي كان من شأنها أن تبقى في ذاكرته طوال حياته؛ حيث اشتعلت النيران في شعره بسبب أحد المصابيح، فدفن رأسه في أغطية السرير ليخمد النيران. لقد فقد نصف شعره، وقُصّ بالكامل لكن "هيرمان فون بوكليير موسكاو" ظلّ يُظهر روح الدعابة في التعامل مع الحادثة؛ إذ قال: "لحسن الحظ، قوتي ليست كامنة في شعري". ولحسن الحظ أيضًا، عادة ما تكون الحوادث، التي تقع في أثناء الاستلقاء نادرة للغاية.

## تاريخ نشأة المراتب



يتطلب الاستلقاء المريح في استرخاء وجود سطح مرن، يمكن للأرداف أن تهبط بداخله، لكنه يدعم الخصر في الوقت نفسه بدرجة كافية من الأسفل. ويجب أن يكون العمود الفقري مدعومًا جيدًا في وضع الاستلقاء على الظهر، ويجب أيضًا ألا يكون الحوض مرتخيًا، وألا يكون رأس الشخص المستلقي في الفراش مرتفعًا بالشكل الذي يحدث عندما نستلقي على جانبي أجسادنا، لتجنب التمدد المفرط للرقبة. أما إذا استلقينا على بطوننا، فيجب أن يوفر السطح الموجود أسفلنا مقاومة كافية لمنطقة أسفل الظهر، وإلا فسيتشكل تجويف في الظهر. وإذا كان من الضروري اختيار وسادة عند الاستلقاء على البطن؛ فينبغي أن تكون الوسادة مسطحة على نحو خاص.

تعد الوسادة - بالإضافة إلى البطانية والمراتب - أهم مستلزمات الاستلقاء والنوم المريح. تتمثل مهمة الوسادة في ملء منطقة الكتف والرقبة وإبقاء الرأس في وضع مرتفع والحيولة دون أن تميل مؤخرة الرأس. كما ينبغي أن تساعد الوسادة على تجنب انحناء فقرات الظهر أو تمددها، وهذا هو السبب في ضرورة ألا تكون الوسادة ناعمة أكثر مما ينبغي. يُستخدم في بعض مناطق إفريقيا وآسيا دعائم صلبة للعنق مصنوعة من الخشب أو الحجر. وفي بعض الأحيان، تساعد الوسائد الكبيرة والممتدة بشكل طولي - أي وسائد الجسم - الشخص الذي يرقد على جانبه في إيجاد وضع الاستلقاء المريح له.

لقد أثبتت صور الأشعة السينية للمومياءات المصرية أن أمراض الظهر تصيب الناس منذ زمن طويل؛ أي إنه لا يمكن إرجاع سبب جميع الشكاوى، التي يشكو منها الكثير من الناس اليوم، إلى نمط الحياة الحديث. ومع ذلك؛ يبدو أن معدلات الإصابة بآلام الظهر، التي تحدث في أثناء الاستلقاء في الليل أو بعده، قد زادت؛ لأن الناس توقفوا عن ممارسة الأعمال البدنية الشاقة، ولم تعد عضلاتهم تتمرن، وتندرب بالطريقة التي كان عليها حال جزء كبير من السكان قبل بضعة أجيال. كان متوسط حجم الناس آنذاك أصغر، وكانت أبعاد أجسادهم أكثر ملاءمة للعمود الفقري بسبب عدم إفراطهم في تناول الطعام على نطاق واسع. بينما كان هناك عدد أقل نسبيًا من الأشخاص، الذين يعانون خللاً في العمود الفقري، ومن الأمراض التي يمكن أن تنتج عن ذلك.

أما اليوم فإن العضلات، التي تمسك الجذع في وضع مستقيم، تتعرض لضغط شديد لا سيما في أثناء النهار، مما يجعل هناك متطلبات خاصة بتصميم المكان الذي ننام فيه. تتمثل المنطقة الحرجة في الأقراص الغضروفية الموجودة بين فقرات العمود الفقري التي تحتاج إلى تخفيف الضغط الذي تتعرض له في أثناء النهار. ويسمح الوضع الأفقي لها بأن تتمدد. إذ يتمثل الهدف من الاستلقاء في استرخاء جميع أجزاء الجسم المساهمة في الحركة البدنية، بما فيها العضلات. فعلى سبيل المثال، يصبح التعافي أكثر صعوبة عند الاستلقاء في سرير مهترئ، حيث يكاد العمود الفقري في منطقة ما بين الحوض وحزام الكتف يتدلى لأن المرتبة لا تقدم الدعم الكافي له.

تمثل السوست التي توضع في المرتبة ثورة حقيقية في مرونة الأسطح التي ننام عليها. لقد جاءت فكرته من سياقات أخرى؛ فعلى متن السفن والعربات، التي تجرّها الخيول، كانت هذه السوست تساهم في تقليل حدة الحركات المتأرجحة أو الارتدادية أو الاصطدامية، وفي تجنّب دوار الحركة. سُجّلت براءة الاختراع له في إنجلترا في عام 1706. في البداية، كان تُحشر هذه السوست بين ألواح رقيقة وسرعان ما صار من الممكن توصيلها في شبكة سلكية وتغطيتها بنسيج محكم فأصبح من الممكن تسويق فكرة المراتب السلكية المرنة "جيدة التهوية" وسهلة النقل

أيضًا. كان من شأن ألواح السرير فيما بعد أن تزيد من درجة المرونة؛ وهو اختراع يُنسب إلى السويسريين "هوجو ديجين" و"كارل توماس" وكان معد خصيصًا للمراتب الإسفنجية المكوّنة من قطعة واحدة.

أي شخص مهتم بموضوع المراتب يعرف أنها تُمثل علقًا في حد ذاته. فليست كل المراتب متساوية؛ إذ إن هناك الكثير من الأنواع والمصانع التي تنتجها. بالإضافة إلى ذلك، هناك إمكانات عديدة للهياكل التي تحمل المراتب. وعلى الرغم من كل تداعيات الأفكار الشعرية المرتبطة بالمراتب - إذ يقال إن الإنسان يُحلق عليها كأنه يحلق في السحاب - فإن الانشغال بتفاصيل المراتب وأسرار تصميمها سرعان ما يتحول إلى مسألة فنية بعض الشيء.

تتسم المراتب، سواء كانت من الإسفنج أو اللاتكس أو بها سوست داخلية أو ممتلئة بالماء (أو في الآونة الأخيرة بالجل)، بميزة التكيف بشكل أفضل مع الجسم، مقارنةً بأسطح النوم المصممة ببساطة. إذ تمنينا المراتب متعددة الأجزاء، التي تدمج - على سبيل المثال - الإسفنج ذي الكثافة المختلفة، بتوفير المقاومة المناسبة لأجزاء الجسم ذات الأوزان المختلفة، كلٌّ على حدة. وتعدُّ ما تعرف بـ"المرونة النقطية في المرتبة" ميزة مهمة بشكل خاص عندما ينام شخصان على المرتبة نفسها، ويجري تحميل أجزاء الجسم ذاتها على المرتبة بدرجات تختلف حسب وزن الجسم أو وضعية النوم. إذ يمكن أن تتسبب المرتبة الصلبة جدًا أكثر مما ينبغي أو المرتبة الناعمة جدًا أكثر مما ينبغي بالآلام بالظهر. لكن الشعور بصلابة المرتبة أو متانتها يختلف من شخص لآخر؛ فالأشخاص الأثقل وزنًا يمارسون بوزن أجسامهم ضغطًا أكبر على السطح أسفل منهم، ويشعرون بأن المرتبة أكثر نعومة من "ذوي الوزن الخفيف". وكلما تقدّم الشخص في العمر، فضّل المراتب الناعمة.

لا يشعر الموظفون المسؤولون عن الترويج لمبيعات المراتب بالحرص من مدح منتجاتهم بأعلى درجة (وهو ما لا ينبغي أخذه، بالطبع، على محمل سئ). لكنك لن تعرف دائمًا ما إذا كنت ستستريح على هذه المرتبة، كأنك تُحلق فوق سحاب ناعم، إلا بعد بضع ليالٍ وهو ما يصعب معرفته بعد تجربة المرتبة في المتجر. كما يصبح

من الصعب في حالاتٍ فردية أن نميز أيًا من تلك الحجج، التي تُقال بملء الفم، ستؤكد الحقائق في الواقع، وأي منها يفيد فقط في جعلك غير راضٍ عن السطح الذي تستلقي عليه؛ وذلك عندما يقول مسؤول المبيعات على سبيل المثال: كيف يمكن لشخص أن يكون غبيًا جدًا ويكتفي بمرتبة بسيطة بها سوست داخلية لمدة عقدين كاملين؟

من المتوقع حدوث ثورة صغيرة من خلال ما يسمى بـ"سرير الزنبرك الصندوقي" المرتفع الذي يصل إلى الأرض؛ إذ يعدُّ الصندوق الذي يمثل إطار السرير، والمغطى بالقماش وبه سوست فولاذية، كقاعدة السرير التي تحمل المرتبة، وبهذا يُستغنى عن ألواح السرير وإطار السرير التقليدي. ويخلق هذا النوع من الأسرة مع المرتبة حالة خاصة من الراحة عند الاستلقاء.

يمكن للشخص أن يختار بين أنواع مختلفة من السوست، وأن يجعل تصميم المرتبة متناسبًا مع عادات نومه؛ إذ يمكن - على سبيل المثال - أن يختار الأشخاص، الذين ينامون على جانب أجسادهم، تصميمًا للمرتبة أكثر نعومةً من أجل منطقة الكتف. وهنا يكون تخفيف الضغط أمرًا محمودًا باعتباره ضمانًا لأن تتدفق الدورة الدموية بطريقة جيدة، وأن ينام الشخص باسترخاء. لكن هناك عوامل فردية تُحدد ما إذا كان الإنسان يشعر بالراحة على المرتبة أم لا؟ وذلك بغض النظر عن مدى الجهد المبذول في تصميمها. ومن الصعب تحديد هذه العوامل، وربما لا تكون واضحة تمامًا بأدق تفاصيلها. حيث يكاد اختيار مواد اصطناعية أو طبيعية لتصميم المرتبة يصبح مسألة مصيرية بالنسبة لبعض الناس، ومن ثمَّ يؤثر هذا الأمر أيضًا في الشعور بالراحة في السرير. هل يمكن أن تُعزز السوست الصلبة في المرتبة المجالات الكهرومغناطيسية في المجال المحيط به؟

من المفاجئ في هذا السياق، أن المراتب فائقة النعومة، التي تحمي الشخص المستلقي من أي إزعاج (يدور الحديث في هذه الحالة عن "تقليل التهيج")، أي على سبيل المثال المراتب التي تُصمَّم بطريقة تمنع تقرُّحات الفراش قدر الإمكان، يمكن أن يكون لها عواقب سلبية للغاية. فقد يتغير إدراكنا لأجسادنا، بما في ذلك حدودها،

ويصير من السهل أن ننظر إليها على أنها "كتل مشوهة". فعلى سبيل المثال، وصف المشاركون في دراسة عن هذا الأمر شعورهم على النحو التالي: "اختفت ذراعي ويدي، وكانت ساقي والحوض كأنها كتلة محطمة ومشوهة، وشعرت كما لو أنني مستنزف" أو: "شعرت كأنني كرة مستديرة ودون ملامح، تدور ببطء، وباردة". وعلى العكس من ذلك، أظهرت هذه التجارب أن "الاضطرابات"، التي تحدث عند الاستلقاء، وبعض المضايقات، التي تحدث داخل هذا الإطار التي يمكن للإنسان أن يتوافق معها، تساهم في إدراك الاستلقاء والنوم على أنهما أمران مريحان في مجملهما. إن الاستلقاء بهدوء فحسب، لأن حالة المريض تتطلب ذلك، ليس بالأمر السهل مثلما قد يميل البعض إلى الافتراض. فحركة الجسم - بالتحديد - هي التي تتيح للإنسان أن يشعر أن جسده وحدة واحدة. وعندما لا يعود هذا أمرًا ممكنًا، يمكن أن تتولد أحاسيس غير طبيعية وصعوبات في إحداث التنسيق في حركة الجسد وأزمات هوية حادة.

تمثل الأسرة المائية حالة خاصة، وغالبًا ما ترتبط في أذهاننا بالاستينييات من القرن العشرين، وذلك على الرغم من أن البعض قد أجرى تجربة للمراتب الممتلئة بالماء في مطلع القرن التاسع عشر من أجل تمكين الأشخاص طريحي الفراش والحساسين خاصةً من الاستلقاء بصورة أكثر راحة، وذلك عن طريق توفير سطح مرن وخالي من الضغط إلى حدٍ كبير. وقد اخترع الطبيب الإسكتلندي "نيل أرنوت" فيما سبق "السريير الهيدروستاتيكي للمعاقين" إذ كان به حوض مملوء بالماء، ومغطى بمشمع مطاطي مكسوً بالقماش. كانت المشكلات، التي نشأت حينها، واضحة؛ ومن ضمنها: كيف نحافظ على المياه من أن تفيض أو تتسرب إذا تغيّر الضغط الناتج عن وزن الشخص المستلقي؟ كيف يمكن تدفئة الماء بحيث لا يشعر الشخص المستلقي ببرودة أكثر مما ينبغي؟ كانت تلك نقاطًا حرجة، ظلت لفترة طويلة بانتظار حلول.

كما ذكر الكاتب الأمريكي المتخصص في أدب الخيال العلمي "روبرت أ. هينلين" في روايته "غريب في بلاد غريبة" "Stranger in a Strange Land" الصادرة عام 1961 نظام ضخ للأسرة المائية، يعمل على ضبط مستوى الماء فيها، وترموستات للتحكم في درجة الحرارة. وعلى الرغم من أنه لم يضع تصميمه موضع

التنفيذ قط، فإن هذا كان كافياً لعدم منح براءة الاختراع لـ"تشارلز هول" الذي يعدُّ اليوم مخترع السربير المائي الذي ابتكر نموذجهُ الأول منه في عام 1968.

تحظى الأسرة المائية بشعبية خاصة في الولايات المتحدة الأمريكية. إذ يرى مرضى المفاصل - على وجه الخصوص - أنها مريحة. كما يتكوّن فيها غبار أقل من المراتب العادية؛ لذا فهي مناسبة خاصة لمن يعانون الحساسية. وعلى الرغم من جميع التحسينات التقنية في تصميمها على مدار العقود، فلا تزال هناك بعض العيوب المرتبطة بالأسرة المائية اليوم. إذ إنها ثقيلة جدًا مما يجعل من الضروري أن تستند إلى سطح مستقر بشكل خاص. كما أنها تستهلك الكثير من الطاقة؛ فمن الضروري تسخين الماء ليصير في درجة حرارة الجسم. وأخيرًا، هناك خطر من أن تكون المرتبة غير محكمة، أو أن يحدث بها تسريب.

## اقتفاء أثر الاستلقاء..

### في العصور القديمة



تستلقي الحيوانات مثلنا أيضًا. وتبدو الثدييات ذوات الأقدام الأربعة - التي تشبهنا بعض الشيء من حيث البنية الجسدية، أي على سبيل المثال الأبقار المستلقية التي تجتر الطعام - أكثر حيوانات يمكن مقارنتها بنا. بينما يمكننا أن نفكر مثلًا في الثعابين التي لا تستطيع - بسبب الطريقة التي خُلقت عليها - أن تتحرك على الإطلاق سوى زاحفة أو بحركة متعرجة.

هل تحتاج الحيوانات إلى أسرة؟ بغض النظر عن الأثاث الذي يبنيه أصحاب الحيوانات الأليفة بأنفسهم، والمتحمسون لكلابهم وقططهم المحبوبة، فقد يكون إطلاق مصطلح "السرير" على أماكن استلقاء الحيوانات في البرية أمرًا به مبالغة. ومع ذلك؛ فإنه من المدهش أن الحيوانات تبذل جهودًا لإنشاء معسكر للبيات الشتوي، حيثما يمكنها الاستلقاء.

على عكس معظم الحيوانات؛ ليس لدى البشر طبقة من الفراء ولا طبقة جلد سميكة بشكل خاص. ويجب علينا أن نتخذ الاحتياطات المناسبة للنوم؛ نظرًا لأننا لا نستطيع ببساطة تعريض أجسامنا الحساسة للرياح والعواصف والجليد دون أن نصاب بأضرار. هذا احتياج إنساني أساسي، لكن الفروقات بين البشر والحيوانات



لا تقتصر على الظروف الفسيولوجية البحتة. حيث تدرك بعض الحيوانات أيضًا في أثناء النوم علامات التحذير في بيئتها المحيطة بها، مما يمكنها من الاستجابة لها بطريقة مناسبة. بينما لم يتطور مركز الإحساس هذا لدى البشر جيدًا على نحو خاص، وهو ما يعد سببًا آخر لاتخاذ تدابير وقائية في أثناء النوم. عن هذا كتب "إلياس كانييتي" ذات مرة: "أي شخص يستلقي، يُجَرِّد نفسه من أي سلاح تمامًا، لدرجة أنه من المستحيل فهم كيف يستطيع الناس النجاة من النوم؟". يمكن أن تشمل حلول هذه المشكلة أنشطة مثل بناء مسكن؛ لذلك يمكن - بطريقة ما - اعتبار الحضارة البشرية من ضمن الآثار الجانبية لجهود أسلافنا لينعموا بنوم هانئ في الليل.

ما الذي يُحوّل مكان النوم في الواقع إلى سرير؟ إن الأسرة توفر إطارًا يلبي الاحتياج إلى النوم. يمكن تحديد معايير للسرير - تبرر استخدام هذا المفهوم - ويمكن أن يندرج ضمنها وجود هيكل سرير، ومرتبة، وغطاء نوم، ووسادة. لكن يمكن تفسير مفهوم "السرير" بطرق مختلفة. حتى لو كان الجذر اللغوي للكلمة في اللغة الجرمانية يشير ببساطة إلى "مكان للراحة محفور في الأرض، حفرة نوم"، إلا أن الكلمة تصف في الاستخدام اللغوي الشائع شيئًا أكثر راحة. على أي حال، يجب التمييز بين السرير، وبين مكان نوم مؤقت يُنشأ في عجالة على جانب الطريق. إن محاولات التعريف هذه تصطبغ ببساطة بالغطرسة الثقافية. ألا يعدُّ فراش النوم التقليدي عند قبائل "الماساي" الإفريقية، الذي يُبنى على أغصان الأشجار فحسب ومن فوقها جلود الأبقار، سريرًا؟ إنه سؤال صعب. في الواقع، يعدُّ الاستلقاء على الأرض علامةً على الفقر في أوروبا وأمريكا الشمالية فحسب، أمّا في أجزاء أخرى من العالم غالبًا ما لا يرتبط الاستلقاء على الأرض بهذه الوصمة.

ومع ذلك؛ فإن هناك مزايا عملية ملموسة مرتبطة بالاستلقاء على بعد مسافة معينة من الأرض، فالاستلقاء هكذا لا يحميك فقط من رطوبة الأرض، التي يمكن أن تتسلل إلى أي مفرش سرير لديك، ولكنه أيضًا يجعل من الصعب على الحشرات والحيوانات الأليفة الصغيرة أو الحيوانات الأخرى الرُّخف إلى الفراش. يعدُّ الفراش - أي قطعة الأثاث البسيطة "الساكنة" هذه - على أي حال، إنجازًا ثقافيًا كبيرًا. يمكن

أن تكون الأسرة متحركة، لكنها تظل مرتبطة بسياق مكاني واضح، على سبيل المثال على متن السفن أو في القطارات أو في بعض الطائرات الخاصة.

يبدأ التاريخ بالنقطة التي تتوقف فيها الذاكرة. نحن نعرف عن استلقاء أسلافنا أقل مما نعرفه عن الحروب وجلوس الحكام على العروش آنذاك! ومثلما يكتسب علماء الآثار لغة منسية، أو يعملون على أتقاض معبد ليحصلوا على فكرة عن إجمالي ما فُقد من النصب التذكارية، فإننا نتوجه للبحث عن علامات تشير إلى الطريقة التي كان الناس يستلقون بها في الماضي. من الوهم أن نظن أنه يمكننا الولوج إلى عالم مشاعرهم، لكن الأشياء والأفكار المتناثرة عن التاريخ المجهول للاستلقاء تساعدنا على إعادة بناء عناصره وفهمه بعض الشيء.

فعلى سبيل المثال؛ أعلن فريق من علماء الآثار الجيولوجية في جنوب إفريقيا في عام 2011، عن كشف أثري مثير أسفل نتوء صخري بالقرب من بلدة "بالييتو" الساحلية. لقد اكتشفوا أقدم أسرة معروفة هناك. فقبل نحو سبعة وسبعين ألف عام، أعد الإنسان القديم حصائر من فروع الأشجار وعشب القصب ونبات الأسل وأوراق الأشجار لتكون سطحًا للاستلقاء، الذي كان يُغطى بعد ذلك بأوراق نبات الغار؛ لإبعاد الحشرات على الأرجح. ومع ذلك، لم تكن هذه الحصائر منسوجة أو مضففة. كما أنها ليست بقايا من الممكن التعرف إليها بسهولة بل لم يكن من الممكن رؤيتها إلا من خلال إجراءات معقدة. تعدُّ بعض هذه الاكتشافات أحدث عمراً؛ إذ ترجع إلى قرابة سبعة وثلاثين ألف عام. حتى ذلك الحين، كانت الاكتشافات القديمة، التي جرت في إسبانيا وفلسطين، وجنوب إفريقيا وترجع إلى ما يتراوح بين عشرين وثلاثين ألف عام، تعدُّ أقدم أسرة في العالم.

ترجع نشأة بقايا "الأسرة" الأكثر صلابة - بالطبع - إلى تاريخ أحدث. ففي شتاء عام 1850، ضربت عاصفة قوية جزر "أوركني" قبالة أسكتلندا. كشفت الأمواج العنيفة عن أجزاء من مستوطنة من العصر الحجري الحديث مدفونة تحت الكتلان الرملية، التي سرعان ما أُطلق عليها الاسم الغامض "سكارا براي". كان بعض المنازل الثمانية، التي يبلغ عمرها قرابة خمسة آلاف عام، باقيةً بالكامل بحالة جيدة. ونظرًا

لأن الخشب كان دائقا سلعة غير متوفرة في هذه المنطقة، فكان "الأثاث" الموجود فيها يُصنَع من الحجر. وقعت ضربة حظ في هذه القصة؛ إذ كان من بين ذلك الأثاث أيضا أسرة، يمكن التعرف بوضوح بعض الشيء إلى أنها أسرة. وقد احتلت مكانًا بجوار المدفأة مباشرة، في وسط المنزل، وكانت في الغالب صناديق مستطيلة الشكل مبنية من الطوب، ولها أحجام مختلفة وبارزة في الغرفة، وربما كانت محشوة بالقش أو نبات "الخلنج"، ومغطاة بجلود الحيوانات. أما في المنازل الأخرى؛ كانت الأسرة مبنية مباشرة في الجدران. ومع ذلك، لا يمكننا سوى أن نخمن عادات استلقاء سكان هذه المستوطنة؛ فربما كان الرجال ينامون في الأسرة الأطول في وضع استلقاء محشور مع سخب سيقانهم إلى صدورهم، ولكن من المتصور أيضًا أن النساء كن يستخدمن الأسرة الأطول بالاشتراك مع أطفالهن.

بصرف النظر عن هذه "الأسرة"، فعلى الأرجح أن البشر قد أعدوا في الماضي أماكن نومهم من الحجارة والخشب والطين، وجعلوها أكثر راحة، مع وضع سطح أسفل منهم للنوم عليه من طبقات الفراء أو أوراق الشجر أو العشب أو الطحالب أو القش.

لقد نام الناس في مختلف الأزمنة، لكن يبدو أن وضعية النوم في أثناء الاستلقاء ليست فطرية. فربما كان الناس البدائيون معتادين النوم في وضعية القرفصاء. إذ كانت الهياكل العظمية، التي عُثِرَ عليها في الكثير من مقابر العصر الحجري، في وضع القرفصاء، فكانت السيقان مسحوبةً إلى أعلى، وأحيانًا كانت متشابكة.

قد يفترض البعض أن هؤلاء الأشخاص الأوائل عدوا الموت والنوم مرتبطين ببعضهما بعضًا، أي إن الموت شكل خاص من أشكال النوم، والعكس بالعكس. ينتج وضع الجلوس عن افتراض أن الناس كانت لديهم مساحة صغيرة في كهوفهم وماويهم ليلاً، وبالإضافة إلى ذلك، كانوا يتحركون معًا، وينامون على مقربة شديدة من بعضهم بعضًا من أجل الاستعداد بشكل أفضل لهجمات الوحوش الضارية، على سبيل المثال.

وعلى الأرجح، أنهم كانوا يدركون المخاطر في وضع القرفصاء بسهولة أكبر. ولو

نظرنا إلى الأمور من وجهة النظر هذه، فإن النوم في وضع الاستلقاء يُمثل بالفعل تقدماً حضارياً؛ فلو استبعدنا النوم في الهواء الطلق (الذي كان ممكناً فقط في مناطق معينة، أو في أوقات معينة من العام)، فإن النوم في وضع الاستلقاء يشترط وجود مساحة أكبر، أنشئت بالاستعانة بأدوات أفضل مما يتيح النوم الآمن بمعزل عن تهديدات البشر والحيوانات بشكل أفضل.

ما الذي تغيّر في الحضارات القديمة المزدهرة؟ بينما كان غالبية المصريين القدماء الأكثر فقراً مضطربين إلى الاكتفاء بحصائر من البوص المضفر دون أن ينعموا بمزيد من الراحة، كانت أسرة المصريين والآشوريين والفرس الأثرياء قريبة الشبه جداً من أسرتنا. وإذا نظرنا إلى النسخ المقلدة منها، فإنها تبدو راقية وأنيقة بشكل مثير للدهشة. حيث كانت الأسرة تتكون من إطار مرتفع قليلاً عند رأس السرير، ومصنوع من خشب النخيل، ومغطى بنسيج مضفر من سعف النخيل المتين، أو نبات الأسل، أو الأشرطة الجلدية.

كان الناس ينامون على الفراء أو السجاد أو أغطية السرير. وبدلاً من الوسائد، غالباً ما كانوا يستخدمون مساند العنق المنحنية بشكل بديع والمرصعة - في بعض الأحيان - بأشكال ما، سواء كانت من الخشب أو العاج أو الرخام الأبيض. فكانت مساند العنق تحافظ على قصات الشعر الرائعة في أثناء النوم من التلف الحتمي. بالإضافة إلى ذلك؛ كانت الأسرة تحتوي على مظلة سرير تشبه الناموسية وستائر، وفُرت بعض الحماية للنائمين من البعوض.

بدأت أسرة العبرانيين مشابهة لتلك الأسرة، إلا أنهم استخدموا خشب الأرز اللبناني لبناء إطارها. أما في المناطق الواقعة في خطوط العرض الأكثر برودة، فكان تطوّر أماكن النوم أكثر ارتباطاً بالقتال من أجل الدفاع. ففي شمال شرق الصين، على سبيل المثال، كان الناس ينامون على قاعدة لا يقل طولها عن مترين، ويمكن تسخينها من الأسفل من خلال فتحة جانبية، وهي ما تسمى "كانغ"، وكانت تتحوّل خلال النهار إلى منطقة لتناول الطعام. في حين كان الناس في العصور القديمة - على الأقل الأعلى مكانة بينهم - معروفين بقضاء جزء كبير من وقتهم مستلقين؛ سواء لتناول

الطعام أو الكتابة أو استقبال الضيوف. إذ كان الإغريق الأثرياء يستخدمون "Kline"، وهو إطار سرير مصنوع من الخشب أو البرونز، به رأس سرير مرتفع، وأشرطة مشدودة، كانت توضع عليها مرتبة من القش، في البداية كسرير فقط، ولكنه صار لاحقًا أيضًا مكانًا يتم فيه تناول الطعام.

منذ قرابة 600 عام قبل الميلاد، أخذ الرجال الإغريق يستلقون عند إقامة مآدب الطعام. أما عند الرومان؛ فكان من الممكن التمييز بين فراش الزوجية، وسرير المرضى الأكثر انخفاضًا عنه، وسرير العرض المعد للموتى، وسرير الراحة، وسرير تناول الطعام، والذي يشبه إلى حدّ كبير الأريكة، وبه وسادة كأنها مسند للذراعين.

وكثيرًا ما كانت الأسرة مزينة بزخارف من الذهب أو عظم ظهر السلحفاة. بينما كان عامة الشعب يُكدّسون ببساطة أوراق الأشجار في مكان النوم ويغطونها بجلود الأغنام أو الماعز. وقيل عن الفيلسوف اليوناني "ديوجانس" إنه كان يُفضل الاستلقاء على القش في برميل خشبي. في حين كان الجرمان يعيدون عن مثل هذه الرفاهية، على الأقل حتى توغّل الرومان في أراضيهم في حملاتهم العسكرية؛ إذ كان الجرمان ينامون على الأرض، ملفوفين ببساطة بالفراء.

بينما نقلت المصادر التاريخية الرومانية أن شعب "القلط" كانوا ينامون في حفر داخل الأرض مليئة بأوراق الشجر. وهو ما اختلف - لاحقًا - في منازل شمال أوروبا؛ حيث كان الناس ينامون في أسرة مثبتة إلى الحائط، ومبطنة بأكياس من القش. حتى أن الأسر الأكثر ثراءً كانت تستخدم الوسائد وأغطية السرير المليئة بالزغب والريش.

في العصور الوسطى؛ كانت المراتب ثملًا بالقش الذي كان الناس يخلطونه بالريش. وكان المواطنون الأغنياء يمتلكون أسرة خشبية منحوتة بعناية. غالبًا ما كان الدافع لتطوير قطع الأثاث يأتي من الأديرة، حيثما انشغل الناس بهذه القضايا باستفاضة. وهو ما يعد أمرًا مثيرًا للدهشة؛ إذ كان على الرهبان أنفسهم أن يناموا على أسرة خشبية مسطحة بسيطة، كانت تُزوّد أحيانًا بمرتبة من القش. وقد أصدر القديس "بينديكت نورتشا" أمرًا باستخدام "سرير" مصنوع من أكياس القش أو أكياس

أوراق الأشجار وغطاء سرير من اللباد مع الوسائد. وفي مزيج تقليدي من العداء للجسد والمطالبة بالتقشف، وقع الاختيار حينها على السرير الصلب الخاص بحركة "الرهينة الكبوشية"، الذي كان صلبًا لدرجة أن النائم عليه لا يترك أي أثر فيه، ليكون سريرًا مثاليًا. بينما كانت الأسرة الناعمة منبوذة، ليس فقط في الأديرة. فقد رفض الإمبراطور "شارلمان" المراتب المحشوة بالريش؛ لأنه اعتقد أنها ستعزز "التخثت". يتطرق هذا إلى السؤال الحرج - الذي لا يمكن الإجابة عن أدق تفاصيله - بشأن مقدار الراحة التي يحتاج إليها الشخص بالأساس؟ وعمًا إذا كان هذا ربما أسطورة فحسب تكشف حقائقها الخاصة لتظهر بعد ذلك باعتبارها شيئًا لم يعد الناس يريدون التراجع عنه!

عام 1000 تقريبًا، كان لدى الناس في "بيزنطة" أسرة خشبية ذات أقدام عالية، مزودة برؤوس مرتفعة بشدة. وكانت مراتب المواطنين الأثرياء مملوءة بربيش الإوز. كما كان السجاد والفراء يوفران مزيدًا من الراحة. أما في أواخر العصور الوسطى، فقد انتقل البعض أحيانًا لتزويد السرير الموضوع غالبًا في منتصف غرفة المعيشة بمظلة سرير تشبه الناموسية، وستائر لإبعاد الحشرات. بينما كانت الأسرة الأخرى - بدورها - مرتفعة جدًا لدرجة أنه لم يكن من الممكن الصعود إليها إلا بالاستعانة بشلم. كان سرير "هنري السابع" موضوعًا على قاعدة من القش، مفروشًا عليها أقمشة من الكتان، وسرير به طبقات سميكة من الريش، موضوعًا عليه أغطية سرير منثور بها عطر وغطاء آخر من فراء حيوان القاقم. تعطي تفاصيل هذه الأسرة الرائعة الانطباع بأن الناس كانوا يميلون إلى قضاء أوقاتهم في الأسرة في وضع الجلوس بدلًا من الاستلقاء عليه.

قد يرجع أحد أسباب ذلك إلى أن ذوي المكانة الاجتماعية الرفيعة كانوا لا يريدون إظهار أنفسهم وهم مستلقون حتى لا يقلل هذا من سلطتهم. بالإضافة إلى ذلك، كان وضع الاستلقاء بشكل مسطح مرتبطًا بمجموعة خاصة جدًا؛ أي بالموتى.

سرعان ما كان لغرف النوم في البلاطات الملكية الأوروبية دور مهم بشكل خاص سواء في الحياة الخاصة أو العامة. حيث كان استقبال زوار من المكانة الاجتماعية

نفسها، أو من مكانة أعلى يجرى فيما يسمى بـ"غرفة نوم العرض" التي كانت موجودة عادة بجوار غرفة النوم الفعلية لصاحب البلاط الملكي وزوجته. كان الإذن الممنوح للزائر بالجلوس على السرير هناك يعدُّ تكريمًا خاصًا له. كان "سرير العرض" المصنوع بشكل فني بديع من الأخشاب النبيلة، يُوضَع في منتصف الغرفة ويعد في الوقت ذاته رمزًا للهيبة الاجتماعية وللنجاح. يقال إن دوقة "مين" (من عام 1676 إلى عام 1753) كانت تنظّم في أثناء فترة حملها حفلات تنكرية وهي في سريرها. ولم يكن من اللائق عامةً أن يتوجه الضيف إلى المضيف عند وجوده في الفراش، لا سيما عندما يزور رجل امرأة. وكان هناك العديد من الأسباب لاستقبال شخص ما في السرير، وهي أسباب ذات طبيعة مفرحة تارةً، وأسباب أقل إسعادًا تارةً أخرى، وتشمل طيفًا كاملًا من حالات الولادة، وحفلات الزفاف ووصولًا إلى حالات الوفاة.

كان رئيس القضاة "سيمون" الذي ذكره الفيلسوف "جان جاك روسو" بإسهاب في كتابه "الاعترافات"، ماهرًا في الربط بين عادة استقبال زواره في أثناء الاستلقاء على السرير وإخفاء إعاقته الشخصية، وحافظ على نفسه بذلك من فقدان السلطة الذي كان نتيجة حتمية ستسفر عنها مقابلة الزوار في ظل الظروف العادية دون أن يخفي إعاقته.

إذ لم يكن طول "سيمون" يبلغ حتى قدمين، وكان يتحدث بصوت حاد، يخترق كل شيء، صوت جسده، الذي كان وقعته "مثل الصوت الذي تصدره صفارة القصدير"، وطبقة صوت "باس" (صوت جهوري)؛ صوت رأسه، إذا جاز التعبير. وقد وصفه "روسو" على النحو التالي: "ربما كانت ساقاه المستقيمتان والنحيفتان وحتى الطويلتان، إلى حدٍّ ما، ستجعلانه أطول إذا تساوتا بجانب بعضهما بشكل عمودي، لكنهما كانتا متباعدين عن بعضهما بعضًا بزاوية كبيرة، مثل ساقَي برجل مفتوحتين على مصراعيهما. لم يكن جسده قصيرًا فحسب، بل كان نحيفًا أيضًا، وكان من كل النواحي ضئيلاً بشكل غير مفهوم. لا بد أنه كان يبدو مثل حشرة الجراد عندما يصير عاريًا؛ فهو له وجه جميل الشكل، وملامح نبيلة، وعينان جميلتان بعض الشيء وحجمهما طبيعي، وبدا كما لو أنه موضوع عن طريق الخطأ على جذع جسد آخر".

اعتاد "سيمون"؛ الذي كان حريصًا على الظهور بمظهر وسيم قدر الإمكان، أن يعقد مقابلاته الرسمية صباحًا في السرير، وأن يُخفي جسده تحت غطاء السرير. "عندما كان أحدهم يرى رأسًا جميلًا على الوسادة، لم يكن لأحد أن يتخيل ما يمكن لباقي الجسد أن يبدو عليه".

في نهاية المطاف، لم يستمر استخدام السرير باعتباره مكانًا لاستقبال الضيوف سوى لفترة قصيرة، وسرعان ما تحولت هذه الأنشطة إلى الصالون. والعكس بالعكس، حيث عادت غرف النوم إلى وظيفتها الأساسية؛ أي إلى النوم، وهو تطوّر أخذه الناس في الاعتبار مع نشأة مصطلح "chambre à coucher" الفرنسي، ومعناه غرفة النوم.

لا تمثل الأسرة الفخمة ومعابد النوم المترفة، التي كانت تحظى بشعبية كبيرة للغاية في السابق في دوائر معينة، حتى بشكل جزئي الظروف التي قضى فيها غالبية الناس لياليهم آنذاك. فالجهل بالظروف السائدة في ذلك الوقت وحده ما جعل حياة الفلاحين تبدو لنا مناسبة للتصورات الرومانسية. عادة ما كان الفقراء ينامون على الأرض، وإن كانوا فقط محظوظين، كان باستطاعتهم الشعور بالراحة هناك مع قليل من القش. أو كانوا يستخدمون مقعدًا خشبيًا أو صندوقًا خشبيًا كبيرًا، على سبيل المثال بجوار الموقد. ربما لم يجدوا هذا الأمر "غير مريح"؛ لأنهم لم يعرفوا شيئًا سواه، أو لأنهم كانوا متعبين للغاية من الأعمال البدنية الشاقة لدرجة أن أي شيء آخر لم يعد مهمًا بالنسبة لهم.

لم تكن هناك حدود فاصلة بين منطقة المعيشة وإسطبل حيوانات المزرعة في أسر المزارعين قديمًا؛ لأن الناس كانوا يريدون في الشتاء أن يستفيدوا من دفء أجساد الحيوانات. كما كان إيجاد مساحة لإيواء الخدم والخادمت، الذين كانوا الأطراف الفاعلة الرئيسة في الزراعة حتى دخول الآلات والمعدات الصناعية في المجال نفسه، وهو أمر سيئ بشكل خاص. فبالإضافة إلى الأجر المدفوع للخدم على هيئة نقود أو أمور عينية، كان أرباب العمل يوفرون لهم أيضًا الطعام والسكن. وعلى الرغم من جميع الاختلافات الإقليمية، كانت أماكن نوم الخدم تقع عادة خارج منطقة



معيشة سادة المنزل؛ أي على سبيل المثال على الأرض بين الإسطبل والسقيفة أو بجوار إسطبل الأبقار أو الخيول أو غرفة تخزين الألبان ومعالجتها، أو حتى في الإسطبل مباشرة. في كثير من الأحيان لم تكن هناك حتى أسرة مخصصة للخدم، بل مقعد صلب فحسب، أو مكان معين على الأرض. ورد لنا من الجزء الغربي من ولاية "شليسفيج هولشتاين" الألمانية؛ من مزرعة بالقرب من بلدية "كرونبرينتسينكوج" في دائرة "ديتمارشن"، في أواخر القرن التاسع عشر وصف الكاتب "فرانتس ريباين" لمكان نوم غير مريح بشكل خاص: "يكاد يتسع لسرير واحد، لا تشرق عليه الشمس، ولا يصل ضوء القمر إلى هناك. كان جزءًا من المطبخ، خاليًا من أي راحة، مطلقًا، منخفضًا، يتسرب إليه الماء، متسخًا؛ حفرة كلب، تابوتًا، صندوقًا صينيًا حقيقيًا؛ باردًا كقبو جليدي في الشتاء!". في بعض الأحيان، كانت تسمى هذه الخلوات أيضًا بـ"منصات النوم"، ولكن حتى هذا المصطلح، الذي بدا بليغًا، لم يجعل الاستلقاء فيها أكثر متعة.

كانت الأسرة - ولا تزال - موجودة في كل شكل، يمكن تصوّره، وبكل أنواع الزخارف التي يمكن تخيلها. وفيما يتعلق ببعض الأسرة، قد يتساءل الإنسان: كيف يمكن لأحد أن يُغمض عينيه عند الاستلقاء عليها؟ وذلك بسبب الذوق شديد السوء الذي ضُمت عليه.

لحسن الحظ، أنه عادة ما يسود الظلام عندما ننام. يتمثل أحد الأمثلة المذهلة على ذلك في السرير الفاخر الذي طلب المهرجا الهندي "صادق محمد خان عباسي الرابع" حاكم مملكة "باهاوالبور" من مصنع السلع الفاخرة "كريستوفل" في باريس أن يصنعه له. كان السرير يزن ما يزيد عن طن (منه على الأقل 290 كيلوجرامًا من الفضة) وكانت كل زاوية منه تحمل تماثلاً منحوتًا لامرأة. وما إن يخلد المهرجا إلى الراحة على السرير، تبدأ الموسيقى في العزف، وتتحرك أذرع النساء المنحوتات في التماثيل لإثارة الهواء النقي له عند رأس السرير، وإبعاد الذباب عن موضع القدم في السرير.

لا يمكن فهم تصميم السرير، الذي أوصى به "شارل دولورم" طبيب "لويس الثالث

عشر" ملك فرنسا، إلا عند تخيل صعوبة تدفئة الغرف بفاعلية، خصوصًا وأن الطبيب كان لديه فوبيا الخوف من الموت بردًا، والذي لا يمكن وصفه سوى بأنه خوف مرضي. إذ كان سريره الفعلي موجودًا في شيء يشبه الصندوق مبني بأكمله من الطوب، ولا يظهر منه سوى موضع الرأس؛ كان لفتحة السرير ستارة صغيرة. وكان هذا الصندوق معزولًا بطبقات من الفراء.

عندما كان الطبيب "شارل دولورم" يتهيأ للراحة في الفراش، كان الطوب الساخن الملفوف بالكتان على الجانبين، وعند موضع القدم يتوزع داخل البناء. وحسبما نقل لنا المؤرخ "لورانس رايت"، الذي كتب عن الأسرة بشكل لا مثيل له، كان "دولورم" مهووسًا بحماسة - تكاد تضاهي الحماسة لأداء المهام التبشيرية - للترويج لهذا التصميم باعتباره أفضل حلّ لصنع سرير. ومع ذلك، لا يبدو أن كل هذا كان كافيًا بعد. إذ يقال إن "دولورم" كان يرتدي ستة أزواج من الجوارب الطويلة، وخذاءً مبطنًا بالقطن قبل أن يذهب إلى "السرير"، لكي يلبي احتياجاته إلى الدفء.

يتمثل اكتشاف قيّم وطريف آخر من كتاب "رايت" في قفص ضخم مثبت فوق سرير، كان من المفترض أن يزود الشخص النائم بالهواء النقي، لو فضّل الأخير أن يجعل النوافذ مغلقة. يمثل هذا النموذج الطريقة العكسية لعمل الشفاط.

تندرج كوة النوم ضمن تجهيزات النوم الأكثر انتشارًا، وكلمة "Alkoven" باللغة الألمانية؛ أي الكوة، مشتقة من كلمة "al-qobbah" التي يمكن أن تُشير باللغة العربية إلى أشياء مختلفة مثل "خيمة" أو "قبو" أو "غرفة"، وتُسمى في إسبانيا "alcoba"، وفي فرنسا "alcove". كان من الصعب التعرّف إلى كوة النوم هذه باعتبارها سريرًا؛ إذ بدا كأنها خزانة حائط. وبصرف النظر عن الاختلافات في طريقة التنفيذ، فإن كوة النوم عبارة عن مكان نوم مُنفصلٍ مكانيًا دون نوافذ، ومن الممكن إغلاقه ببابٍ أو ستارة، ويظل معتمدًا على إمدادات الهواء والضوء من الغرفة الرئيسية. يُذكرنا هذا بالوقت الذي لم يكن قد جرى فيه بعد تقسيم الشقق والمنازل إلى عدة غرف ذات استخدامات مختلفة مثلما نعتاد اليوم.

يعود تاريخ نشأة كوة النوم إلى القرن الرابع عشر. ربما كانت مستوحاة من الأسرة

الثقيلة، التي تُشبه الصناديق، والمصنوعة في عصر النهضة من خشب البلوط أو خشب شجر الكستناء، وربما تكون مستوحاة أيضًا من طرائق بناء كبائن السفن. كانت كوى النوم منتشرة بشكل خاص في شمال أوروبا وغربها في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر باعتبارها "أسرة خزانة"، وكذلك الحال أيضًا في أمريكا الشمالية. كانت كوة النوم تُبنى غالبًا لشخصين نائمين، ويمكن الدخول إليها عبر مقعدٍ مثبت أمامها، وقد شكّلت الحماية من تيارات الهواء والبرد، وسمحت بالانعزال، وكذلك أيضًا بنوع من مراقبة الموظفين والعمال والماشية عندما يجري إيواؤهم في الغرفة ذاتها، إذ كانوا يوجدون حينها ضمن نطاق الرؤية ومجالها ذاتهما.

لم تستطع كوة النوم أن توفر الحميية، التي تتيحها غرفة النوم، غير أن الرغبة في ذلك الشعور لم تكن موجودة حينئذ في شكلها المألوف لنا اليوم. نقلت روايات شهود العيان أن النوم في مثل هذه الخزانة لم يكن أمرًا مريحًا بشكل خاص. فمن أجل البقاء في دفيء في الشتاء، كان لا بد من إغلاق الباب أو الستارة؛ مما يعني أنه كان سرعان ما يُستنفد الأكسجين الموجود في الغرفة، الذي كان مقداره بضعة أمتار مكعبة فحسب. كانت كوة النوم - بلا شك - مكانًا عفئًا ومرتعًا أيضًا للفئران والطفيليات. كما كانت المساحة الموجودة في كوة النوم ضيقة للغاية عادةً، لدرجة أن الأشخاص النائمين لم يكونوا يستطيعون حتى أن يبسطوا أجسادهم بشكل تام، وكان عليهم أن يجدوا الراحة في وضع يشبه الاستلقاء أو الجلوس.

تقول أسطورة فرنسية إن السبب في بناء كوى النوم تمثل في حماية الأشخاص النائمين من الذئاب، التي ربما كان باستطاعتها أن تتسلل إلى المنازل ليلاً. سقطت كوى النوم في مرمى الانتقادات عندما اعترف الناس قرابة نهاية القرن الثامن عشر بأن الهواء النقي مفيد للصحة؛ لا سيما في إطار مكافحة مرض الدرن. وقد استخدم رعاة الأغنام في منطقة "أوفيرن" الفرنسية وسلسلة جبال "البرانس" مرحلة مُطوّرة من الأسرة المغلقة، وهي خزانة سرير متحركة ذات عجلات. مما مكّنتهم من البقاء على مقربة شديدة من حيواناتهم حتى في أثناء الليل من أجل مطاردة الذئاب أو الدببة، إذا لزم الأمر.



## جذور فن الاستلقاء..

### في الشرق



قدّمت غالبية قطع الأثاث التقليدية في القرنين السادس عشر والسابع عشر في أوروبا حلولاً لأبسط الوظائف الأساسية. لا يمكن أن يكون هذا متعلقاً كثيراً بالراحة بمفهومنا اليوم عن الراحة، لكن يبدو أن قطع الأثاث تلك توافقت مع عادات ذلك الوقت. ربما احتاج الأمر إلى حافز من الخارج لجعل الاستلقاء أكثر راحة، وجزءاً من حياة الإنسان العصري، وإضافته إلى قائمة سلوكياتنا اليومية. جاء هذا الدافع من الشرق.

حيث تركت الحماسة للشرق بصماتها في مجالات مختلفة تخص الطبقات العليا في أوروبا. اندرج ضمن ذلك الاستمتاع بالقهوة، كما كان من بينها الطبع الغريب للملك الفرنسي "لويس الرابع عشر"؛ إذ كان يطلق على نفسه وعلى محظياته أسماء تدلّل شرقية. بينما كان الدبلوماسي البريطاني "بول ريكوت" (1629-1700) من أوائل من وصفوا عالم الحكام العثمانيين بإسهاب. بدت القصور المفروشة بفخامة بما فيها من أرضيات رخامية، وستائر مخملية، وأرائك استلقاء منخفضة مغطاة بأقمشة الحرير الثقيلة غريبة بالنسبة للأوروبيين في القرن السابع عشر. ومن خلال بعض

القصص؛ صارت غرف العثمانيين مجالاً لتخيّل الإثارة الجنسية الجامحة. ولكن كان هناك مجال أيضًا لأمر أكثر دقة؛ فقد كُتف الأديب الألماني المهتم بالإسلام "يوهان فولفجانج فون جوته" لاحقًا في ديوانه "الديوان الشرقي للمؤلف الغربي" انشغاله الشديد بالشعر الفارسي، وكذلك إدراكه أنه لا يمكن فصل الشرق والغرب عن بعضهما بعضًا.

كثيرًا ما شعر الناس بالانجذاب إلى عالم اعتقدوا أنه مخالف لعالمهم؛ حيث وصف المؤرخ السويسري "سيجفريد جيديون" ذات مرة التصوّر النموذجي في ذلك الوقت قائلاً: "في الشرق، كل شخص لديه مساحة من الوقت، سواء كان غنيًا أم فقيرًا. لا أحد كذلك في الغرب. في الشرق تترسخ جذور أسلوب الحياة في الاسترخاء، أما في الغرب فتترسخ في بذل الجهد". كما سبق أن كتب الأديب الألماني "فريدريش شليجل" في كتابه "قصيدة شعرية عن الكسل" "An Idyll on Idleness": "يعرف الإيطاليون وحدهم كيف يسرون، ويدرك الناس في الشرق كيف يستلقون".

بدا التأثير الشرقي في تصميم الأثاث ملحوظًا لأول مرة في فرنسا. ففي القرن الثامن عشر، أنتجت أولى المقاعد المحشوة ببطانة ناعمة، وسرعان ما نشأت المقاعد المألوفة لنا حتى يومنا هذا، والتي تمثل شكلاً وسيطًا بين السرير والكرسي؛ مما جعل من الممكن أن يستلقي الناس دون الاضطرار إلى الذهاب إلى الفراش على الفور؛ فالأريكة ذات مسند الظهر المنخفض والمسندين الجانبيين، والشيزلونج، والكنبة، وأريكة الاستلقاء المنخفضة، والأريكة الطويلة، التي تسمح بجلوس عدة أشخاص ولها مسندا ذراع منحنيان إلى الداخل، وأريكة الاستلقاء المنخفضة دون مسند خلفي، والأريكة الطويلة ذات مسند الظهر الجانبي العالي والمرتفع مقارنة بياقي الأريكة، والأريكة ذات النسيج الحريري اللامع، كل هذه المسميات المختلفة، التي تُستخدم أحيانًا باعتبارها أسماءً للتدليل، تشير إلى قطع أثاث تتيح فرضًا مختلفة للجلوس أو الاستلقاء، وتتشابه حقًا في الواقع. ومع ذلك، فإن قطع الأثاث هذه لم ترتبط بالنماذج الشرقية المثالية إلا بأقل القليل. إذ كانت تقليدًا زائفًا للنمط التركي أو الفارسي، ليس فقط في التصميم والشكل، ولكن أيضًا في الطرق المختلفة لاستخدامها. فوفقًا لتحليل مؤرّخة الفن النمساوية "ليديا مارينيلي"، كان هناك سوء

فهم ملموس بين الشرق والغرب: "بينما يفهم الشرق الوسادة باعتبارها سطحًا يستند إليه، وليس لها شكل محدد، يخلق لمن يستخدمها شعورًا فعالًا بالراحة من خلال وضع جسدي يُحدّده بنفسه، يحاول الغرب دعم وظائف الوسادة من خلال تكييف الأثاث مع الجسم".

في الشرق، كان الناس يبلغون الشعور بالاسترخاء من خلال الاستلقاء، أو وضع الساقين في أثناء الجلوس على الأرض، أو على وسادة دون الاضطرار إلى الاتكاء أو سند الذراعين. اختلف هذا الأمر بالنسبة للأثاث الذي يُفترض أنه ضَمَّم في أوروبا وفقًا للنموذج الشرقي. إذ كتب المهندس المعماري الكندي "ويتولد ريبزينسكي": "إن الشيزلونج يلبي احتياج الإنسان إلى قطعة أثاث، يمكنه الاستلقاء عليها في وضع مريح ومسترخٍ، والانغماس في الكسل أو القراءة أو حتى ممارسة الحب. كانت الأرائك واسعة، ليس بالضرورة ليكون من شأنها أن تتيح مساحة للكثير من الناس، لكن لأنه كان من المفترض أن تترك مجالًا للحركات الجسدية. والساق المرتفعة والذراع الممدودة على مسند الظهر. ولخزانة الملابس التي كان الناس يحرصون على حملها في تلك الحقبة".

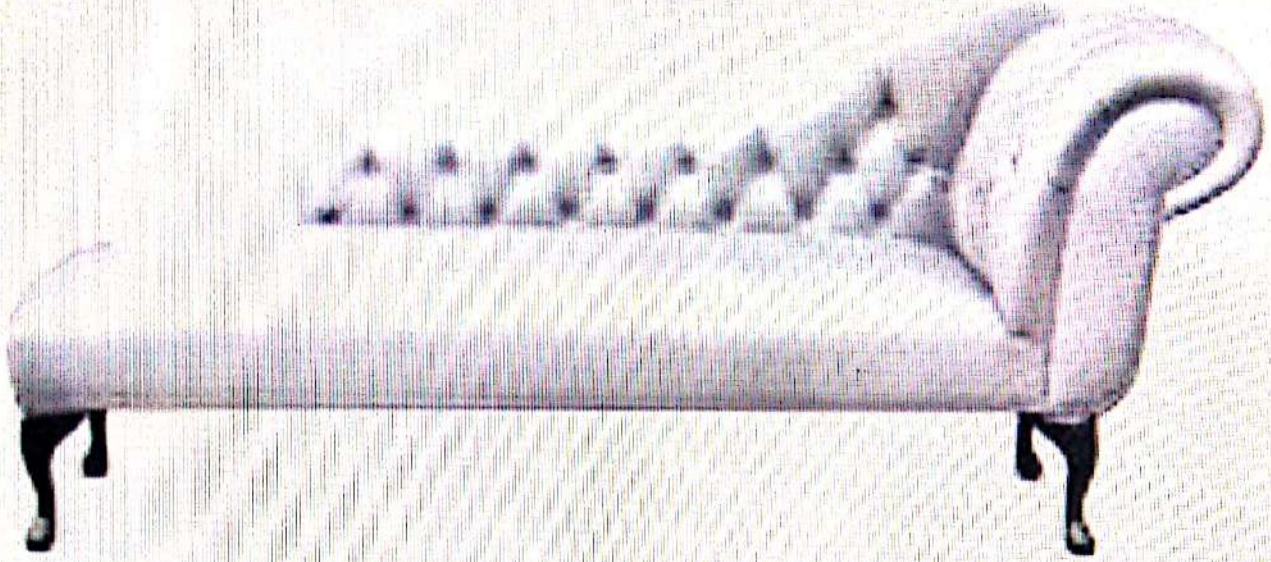
تُتيح أريكة الاستلقاء التركية المنخفضة ذات القماش المنجد إمكانية للجلوس، والاستلقاء على الأرض، أو على نتوء مسطح مبني من الطوب مع حصيرة، ويمكن أن تمتد هذه الأريكة على طول جدار الغرفة بأكملها؛ أمّا في الغرف المخصصة لنساء الطبقة الأرستقراطية في فرنسا، فإن هذه الأريكة عبارة عن مقعد منجد في منتصف الغرفة، وغالبًا ما يكون مزينًا بشُرَّابات وأهداب. يمكن أن يشير المصطلح حتى إلى صفٍّ من الكراسي جُمع حول منصة مرتفعة. لذلك كانت تلك الأريكة تجعل الناس نصف جالسين ونصف مستلقين. كان هذا شائعًا في طبقة النبلاء خاصة؛ أي تلك الطبقة التقليدية من الكسالى الذين لا يعملون. لم يمض وقت طويل حتى صارت قطعة الأثاث هذه موضع ارتياب من الناحية الأخلاقية؛ إذ بدا أنها تساعد على الكسل والتراخي والسلوك "الشرقي"، لم يكن من الممكن التوفيق بين هذا وبين أخلاقيات العمل لدى المواطن المجتهد.

كما ارتبط هذا سريعًا بتعاطي المخدرات. كان الجلوس في تراخٍ بلا هدف يعدُّ عُصَّةً في حلق المدافعين عن الاستقامة، الذين حرصوا على فرض السيطرة، وعدُّوا السلوك المستقيم بشكل عسكري شرطًا أساسيًا للنزاهة الأخلاقية. وقد وصفت "ليديا مارينيلي" الأريكة بأنها: "مكان محفوف بالمخاطر، يغري بجعل أطراف التنورة تبدو بشكل غير لائق، وقد ينشأ بسببها ملامسات غير متوقَّعة". في مطلع القرن العشرين، رفضت الكاتبة الألمانية "كونستانسه فون فرانكن" - في أكثر كتبها مبيعًا على مدار عقود "اللياقة والأدب.. كيف أتصرف بأسلوب راقٍ؟" - استقبال الزوار "في أثناء الاستلقاء على الأريكة" رفضًا قاطعًا، وأوصت بالسماح للسيدات الأكبر سنًا فقط بالجلوس على الأريكة من أجل تفادي المواقف الغامضة سلفًا. حتى إن الرجال الجالسين على أريكة كان يجري التقليل من شأنهم عامةً بوصفهم "غير مناسبين" و"بلا ذوق". ربما كان الرجال ذوو الأناقة المفرطة وحدهم من يحقُّ لهم أن يمدوا أجسامهم في وضع أفقي بشكل أو آخر.



## دراسات ميدانية عن غرف النوم..

### وعادات الاستلقاء



يجب أن يتلاءم السرير مع طبيعة جسم الإنسان، وأيضًا مع عادات الاستلقاء النمطية في ثقافته وعصره. عن هذا كتب "كارل ويلكنز" في معجم التجارين الذي نشره عام 1924: "السرير عبارة عن قطعة أثاث توفر راحة مثالية - أي النوم - ويجب تصميمه بطريقة تسمح لجسم الإنسان بتحقيق هذه الراحة، التي لا يمكن بلوغها إلا عند استلقاء الجسد منبسطًا، كما أنها تلبي جميع متطلبات الرعاية الصحية والراحة".

من النادر أن يستعرض أحد وظائف السرير بوضوح هكذا، وبعد بضعة عقود، وصف الفيلسوف الألماني "أوتو فريدريش بولنو" السرير ذات مرة بأنه "مكان ينهض منه الشخص في الصباح ليؤدي عمله اليومي، ويعود إليه في المساء من جديد بعد أداء عمله. يبدأ مسار كل يوم (في ظل الظروف العادية) في السرير وينتهي مرة أخرى في السرير. وينطبق الشيء نفسه على حياة الإنسان في مجملها؛ فهي تبدأ في السرير وتنتهي (بافتراض أن تكون ظروف المعيشة طبيعية) في السرير مرة أخرى. في السرير، تنفلق الدائرة، دائرة اليوم، وكذلك دائرة الحياة. هنا يصل الشخص إلى

الراحة في أعرق معانيها. السرير هو المُسكّن الأول أو الأعمق في المنزل؛ إنه مكان يسمح بالانسحاب إلى الشكل اللاواعي لوجودنا، ويُسهّل ذلك.

ومع ذلك؛ فإن السرير له جانب آخر، فهو موقع للمعاناة والضيق. حيث جسد الكاتب الأمريكي "بل برايسون" الطبيعة المتناقضة للأسرة والغرف التي تضمها قائلاً: "لا توجد مساحة داخل المنزل تقضي فيها وقتًا أطول، بينما نُؤدي أشياء أقل، ونفعل ذلك - في الغالب - بهدوء ودون وعي، أكثر من هنا.. في السرير، ومع ذلك يدور في غرفة النوم العديد من الأحداث التعيسة الأكثر عمقًا واستمراريًا في الحياة. فإذا كنت تُحتضر، أو لست على ما يرام، أو مرهقًا، أو تعاني خللاً جنسيًا، أو تبكي، أو يُمرّك القلق، أو مكنبًا جدًا بطريقة لا تجعلك قادرًا على مواجهة العالم، أو تفتقر إلى الاتزان والفرح، فإن غرفة النوم هي المكان الذي من المرجح أن توجد فيه كل هذه المشاعر". بعد أن اكتسب النوم طابعًا أكثر خصوصية في القرون الماضية، وصار بعيدًا عن الأنظار، وزادت حدود الشعور بالخجل والحرج، ولم تعد الأسرة تُستخدم لأغراض الاستقبال، لم يعد الجمهور يرى غرف النوم في بدايات القرن العشرين إلا في محلات الأثاث. وكتب "بولنو" في أوائل الستينيات أن غرف النوم كانت "تُعرض بلا خجل" هناك. أمّا في المنزل، فقد ظل الوصول إلى غرفة النوم مقتصرًا على دائرة أقرب أفراد الأسرة.

وقد شخّص "ألفونس زيلبرمان" الأمر آنذاك في كتابه "عن منازل الألمان" قائلاً إن غرفة النوم لم تكن تُستخدم حتى من أجل التعرف إلى هوية من ينامون فيها.

ذهبت محاولة إبعاد غرفة النوم عن إدراك الآخرين ووعيهم إلى حد أن الناس اعتادوا الحديث عن غرفة النوم باعتبارها "فحًا" أو "عشًا". وبعد بضعة أعوام؛ اكتسبت الأمور الخاصة والحميمية طابعًا أكثر علنيّة في المجتمعات الغربية. وربما كان تغيّر العلاقة بالسرير بشكل أساسي مسألة وقت فحسب. فلم تعد غرفة النوم ملحقة خفيًا للشقة بشكل أو آخر، بل صارت مكانًا يجري إظهاره أمام الضيوف.

منذ ذلك الحين، شهد تصميم السرير تنوعًا هائلًا. ربما يمكن القول إن السرير صار

الآن يبوح أيضًا بشيء ما عن شخصية مستخدميه؛ فقد أصبح وسيلة للتمييز بين الأشخاص، وربما حتى لكسب الاحترام. إذ يقال إن آرائك الاستلقاء والأسرة ذات التصميم الخاص تجعل أصحابها يقتربون من أصحاب الذوق الطليعي أو يتلاعبون على الأقل بتلك الفكرة.

لقد صارت "سرية"، وكذلك أيضًا "عدم وضوح هذه القطعة الساكنة من الأثاث"، التي جعلت "بولنو" يجتهد ليشرح سبب انشغال عدد قليل جدًا من الشعراء بالسرير، وسبب أن السرير شكّل الكثير من المفاهيم لدى البشر، التي كانت من الماضي.

وفي عصر مثل عصرنا - حيث تتأرجح الحدود بشكل يكاد يكون عشوائيًا بين السرية الحمقاء والوضوح الضروري - يجب أن تنشأ مواقف محرجة لا يمكن حلها دائمًا دون ضرر.

ما مدى حداثة الآلاف من آرائك الاستلقاء والأسرة التي تظهر عامًا تلو عام في معارض الأثاث الدولية؟ هل تمثل حقًا ابتكارات أم أنها أشكال متغيرة من الشيء نفسه فحسب؟ هل يتواكب فن الاستلقاء في الواقع مع الابتكارات في التصميم؟

ليس كل ما يُطرح في الأسواق يسير - إلى حد بعيد - وفقًا للقول المأثور الشائع مرارًا وتكرارًا ومفاده "الشكل يتبع الوظيفة". فهناك إقبال على الأرائك التي يمكن تحويلها إلى "أرائك استلقاء" ببضع حركات بسيطة باليد أو تحتوي على حامل "لابتوب" يمكن تشغيله بعد ذلك في وضع (يشبه) الاستلقاء. وقبل أربعين عامًا، بيعت أسرة خزانة باعتبارها آخر ابتكار يمكن التوصل إليه. وكان جعلها في وضع أفقي، يتطلب استخدام الكثير من القوة العضلية، لكنها لم تواكب التطور ولم تعد تُطرح في الأسواق. وهو أمر لا يستدعي - بالضرورة - الشعور بالأسف.

في مقابل سرير شركة "لورا آشلي" المريح والوثير، يوجد سرير "السجن"؛ أي السرير ذو التصميم الذي يشبه قضبان السجن، وهو السرير الواقعي المصنوع من الصلب الأدكن، وبه أصفاد، الذي أنتجته الشركة المصنعة للمسدسات "سميث آند ويسون". وقد افتخرت الشركة المصنعة لذلك السرير بالتسويق له باعتباره السرير الأكثر إثارة في العالم. كما نأمل أن تكون التمارين البدنية، التي تجري ممارستها في

هذا النمط من الأسرة، حافلة بالإثارة حقًا مثلما توحى الاحتياطات الخاصة به.

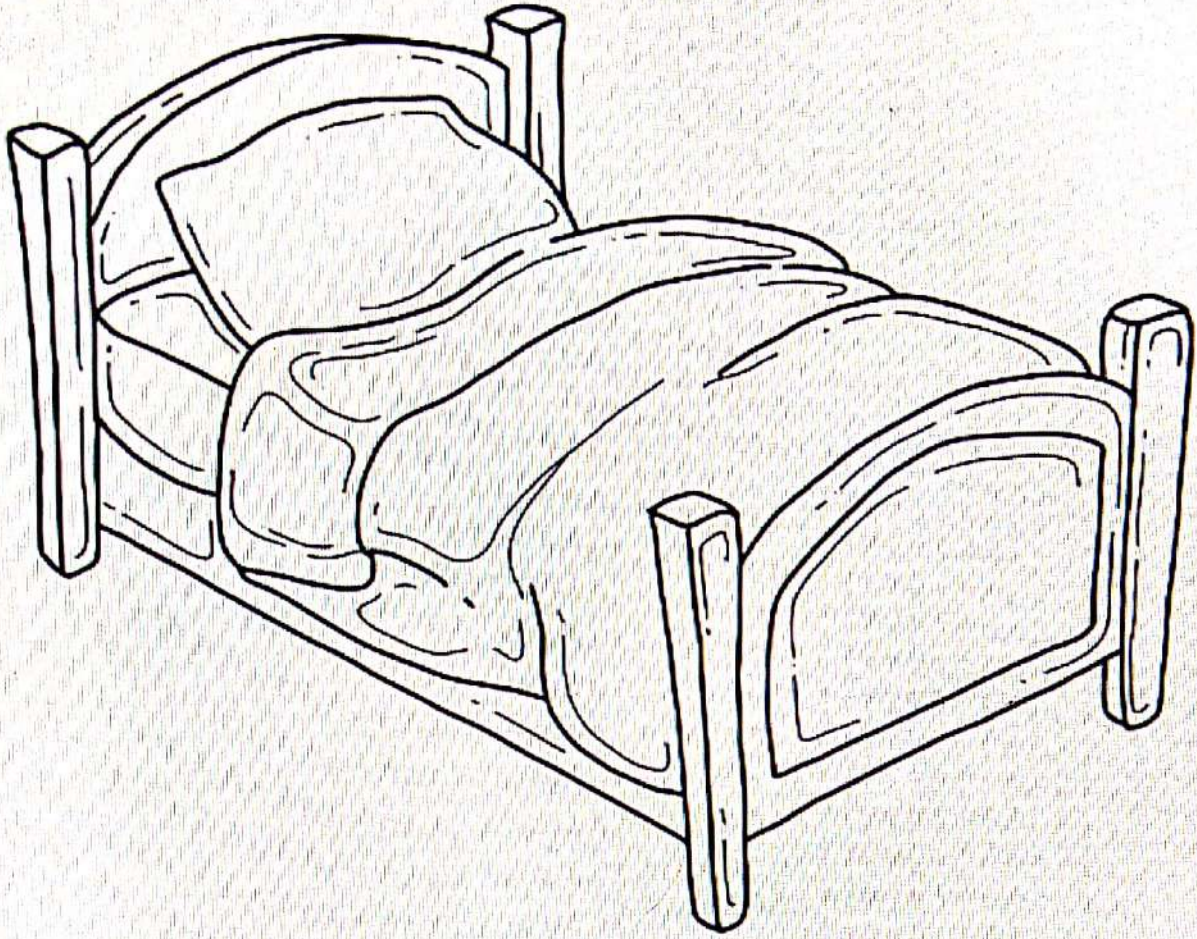
هناك أسرة تُقدر تكلفتها بمقدار تكلفة سيارة. يعد النمط الذي تنتجه الشركة السويدية "هيستنس"، الذي تجري صناعته يدويًا في عدة ساعات من شعر الخيل والكتان والخشب، كأنه سيارة من طراز "رولز رويس" بين باقي الأسرة؛ إذ يبلغ ثمنه ستين ألف يورو.

لم تصبح أرائك الاستلقاء والأسرة، التي يصممها المصممون، وحدها مقتنيات يُقبل الناس عليها فحسب، بل إن الأعمال الفنية، التي لا تتعلق بشيء سوى الأسرة - والتي لا تعد جميلة بشكل خاص كما يجدر بنا أن نضيف - يمكن أن تصل إلى أسعار ضخمة في السوق.

يتمثل أحد الأغراض في هذه الفئة في العمل الفني "سريري" "My Bed"، الذي شيّدته الفنانة الإنجليزية "تريسي أمين" وهو عبارة عن سرير كبير مجعد وقذر؛ حيث توضح علب السجائر وأعقابها، والأوعية الذكرية المستخدمة، والملابس الداخلية غير النظيفة. ومن السهل تخيل مدمني النيكوتين بينما يستلقونه.

والأكثر ابتكارًا منه هو هيكل السرير ذلك، الذي صمّمته الفنانة البرتغالية "جوانا فاسكونسيلوس"، واسمه "A Cama Valium" الذي تغطيه عبوات صغيرة من أقراص الأدوية، ويثير انتقادًا عن الهوس واسع النطاق بالمهدئات. فمن ذا الذي من شأنه أن يظل يقظًا عند تناول الكثير من المهدئات؟

## السريـر التـقليدي



لا يبلغ شعور المتعة بأثاث الاتكاء المصمم هندسيًا بشكل مريح ومثالي سوى نسبة ضئيلة، تتناقص شيئًا فشيئًا من البشر؛ والمقصود هنا تلك الطريقة التي نجد بها الأثاث في كتيبات الأثاث اللامعة كبيرة الحجم. ومع ذلك لم يكد أي عالم إثنولوجيا، يهتم حتى الآن بالسريـر التقليدي، والذي يمكن اعتباره اليوم سريـرًا تقليديًا بالنسبة لسكان الأرض.

هل هناك سمات مشتركة بين الأسرة في الأحياء الفقيرة في "ريو دي جانيرو" وكذلك الأسرة في "مانهاتن"، وتلك الموجودة في مدينة هندية يقع الاختيار عليها عشوائيًا؟ أغلب الظن أن هذه الأسرة غير مجهزة بشكل فاخر على نحو خاص، وربما تكون أقرب إلى سطح الأرض؛ أي إنها أسرة دون أطر ذات أرجل، وإنما تتكوّن فقط

من مرتبة بسيطة مليئة بالقش أو الإسفنج وموضوعة على حصيرة. إن استحضار هذا السرير التقليدي في الأذهان، قد يجعل أفراد المجتمعات الغنية يفكرون إلى أي مدى تتيح لهم مراتبهم تدليلاً كبيراً حتى لو اشتكوا بصورة ما أن هذه المراتب صلبة جداً أو ناعمة جداً. دعونا نأمل أن يكون السرير التقليدي مكاناً مريحاً لاسترخاء الشخص العادي الذي يستخدمه. ومن الأفضل أن يكون مريحاً بدرجة تفوق القدر المعتاد.

لا يُتاح لنا دائماً أن نستلقي بمثالية، لكن لا مانع من الاضطرار لقبول حل وسط من حين لآخر. ففي نهاية الأمر، الأمر يشبه الرفاهية، التي لا يمكننا الاستمتاع بها إلا إذا تعلمنا أن نحيا من دونها؛ وإذا جربنا بين الحين والآخر ما يعنيه الاستلقاء في ظل ظروف بسيطة، فإنه يمكننا أن نستخلص من السرير المريح أو أريكة الاستلقاء ذات الشكل الجيد كل المتعة التي يمكن أن يقدمهاها.

يجب ألا يكون السرير المثالي طويلاً جداً، أو ضيقاً جداً، ولا أيضاً عريضاً جداً لدرجة أن يجد الإنسان نفسه غارقاً فيه، ولا يجد مكانه فيه. الناس تريد أن تغوص قليلاً في السرير، لا أن تغرق فيه. وينبغي تغيير فرش السرير باستمرار، وأن تفوح منه رائحة غير مزعجة. وأن يوضع السرير في غرفة صغيرة مرتبة بعض الشيء؛ مما يمنع التفكير في الفوضى من أن يعكر مزاج النائم ويبعد النوم عن عينيه. فيكون السرير موجوداً عندما تحتاج إليه.

ظهرت فجأة في الثمانينيات في غرف النوم في كل مكان أسرة "الفوتون" التي تعد سطح نوم تقليدياً في اليابان منذ قرابة ألفي عام. في تلك الأثناء، تجاوزت شعبية حصائر النوم تلك المحشوة بالقطن ذروتها. كانت تلك الحصائر غير مريحة على الرغم من أن الشركات المصنعة لها لم تجد حرجاً في الإعلان عنها، مع الإشارة إلى أنها مفيدة للظهر. كانت الرغبة في مواكبة العصر متزايدة حتى انتشرت أحاديث مفادها أن الاستلقاء على أسرة الفوتون ليس جيداً حقاً. وقد صارت نماذج أسرة الفوتون، التي لا تزال متاحة حتى اليوم، متكيفة مع عادات الاستلقاء الغربية؛ إذ إنها أكثر ضخامة من نظيراتها في الشرق الأقصى، وتوضع على هيكل منخفض. ويُطلق عليها "أسرة على الطراز الآسيوي"، يُزود لبها الداخلي أحياناً بمادة "اللاتكس" ومواد

حشو أخرى غير نمطية مثل ألياف جوز الهند. في اليابان، يوضع الفوتون (في الواقع مرتبة "شيكيبوتون") مباشرة على حوائط الأرضية، والتي تكون، على أي حال، أكثر نعومة من الأرضيات الصلبة في بلاد الغرب.

دعونا نلقي - لفترة وجيزة - نظرةً أوسع على غرف النوم اليابانية. ليس من السهل تمامًا أن يجد الإنسان سبيلًا له عبر نسيج معقد من فلسفة "فينغ شوي"، والتصورات، والتوصيات الغربية الباطنية المتعلقة بالتصميم الأمثل للمكان. ولسوء الحظ؛ لا يمكن للكثيرين الوصول بسهولة إلى تلك القواعد بلغتها الأصلية.

هل يمكن حقًا اللجوء إلى الممارسات، التي نشأت في الصين قبل أكثر من ثلاثة آلاف عام، وحُظرت هناك منذ أكثر من نصف قرن وفقًا لتعليمات الرئيس الصيني الأسبق "ماو تسي تونغ"؟ عند ترتيب العناصر في غرف نوم المنازل الجاهزة الحديثة؟ يمكننا فهم ذلك الأمر في كتاب عن فلسفة "فينغ شوي" من تأليف "سارة شوريتي"، الذي خصّصته لرواد فلسفة "فينغ شوي" الذين ماتوا إبان الثورة الثقافية في الصين.

ويعدّ الكتاب ببلوغ "الانسجام في جميع أنحاء المنزل" عن طريق تطبيق مبادئ التصميم. لا يتأثّر تحقيق تلك المبادئ فقط "عن طريق النموذج الأساسي لها، لكن أيضًا بالقدر ذاته عن طريق الألوان والمواد المستخدمة والنسب والخطوط العريضة للأشياء والإكسسوارات". ترى مؤلفة الكتاب أن "الأنا الحقيقية" تتجسّد في غرفة النوم التي يُفضّل أن تكون موجودة في الجزء الخلفي من المنزل، وتتنجس صوب الجنوب الغربي.

في الوضع المثالي، يكون السرير "تلقائيًا أمام باب غرفة النوم" وموضع الرأس بجوار الحائط. وأضافت أن هذا أكثر أهمية من محاذاة السرير في اتجاه معين. وأن "توجيه موضع الرأس باتجاه النافذة يؤذي الكبد".

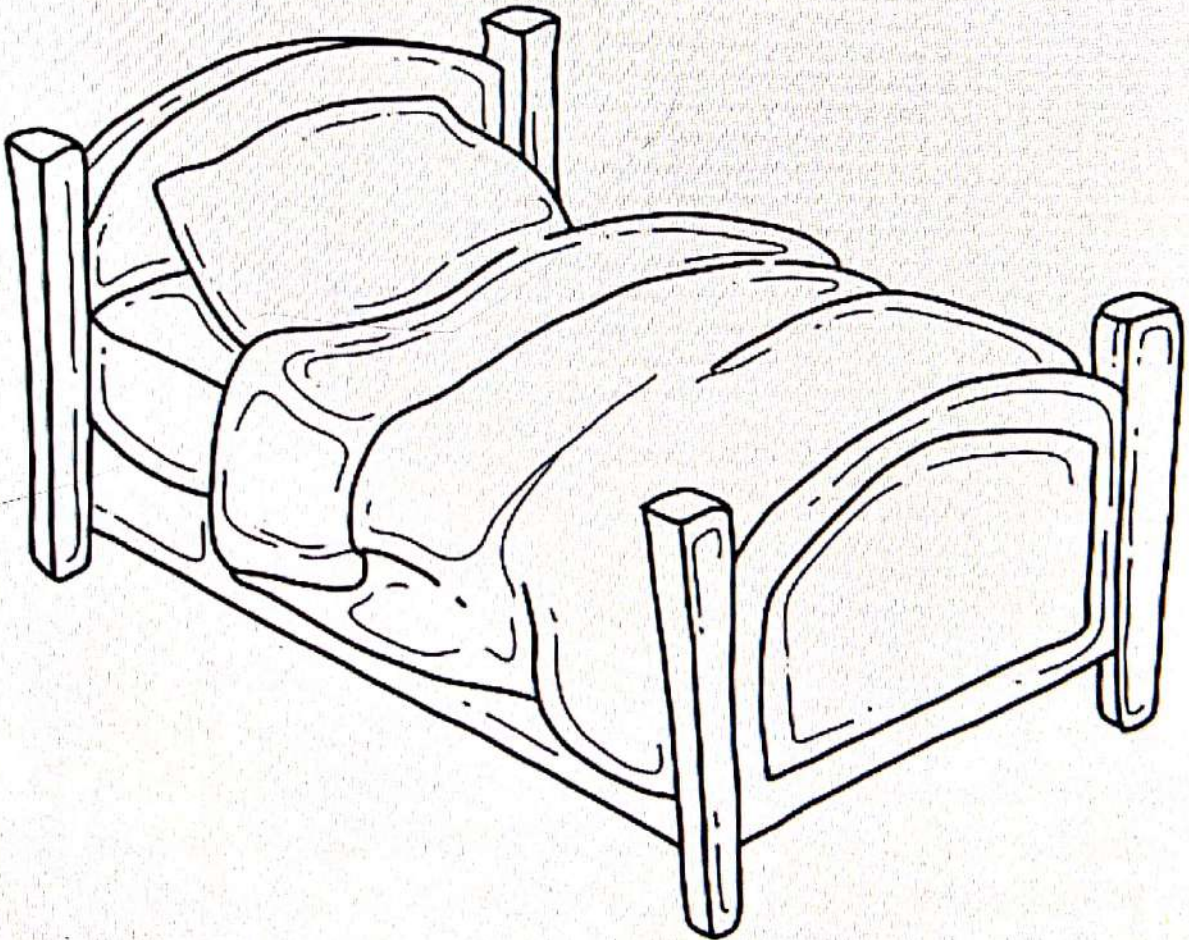
ولو كان نصف موضع الرأس في السرير أمام النافذة، ونصفه أمام الحائط، فسوف تنشأ أيضًا مشاعر انعدام الأمان والافتقار إلى دعم أحد الوالدين. أما وضع السرير بحيث يكون موضع القدم باتجاه الباب، فيوصف بأنه "وضع التابوت": "هذا يسحب

منك طاقتك، خاصة إذا كان الباب يؤدي إلى حمام مجاور."

بالإضافة إلى ذلك، توصي مؤلفة الكتاب بشراء سرير جديد قبل بدء دورة حياة جديدة، والتي تبدأ مرة واحدة كل سبعة أعوام، لأن الأسرة "تمتص الطاقة أكثر من قطع الأثاث الأخرى".

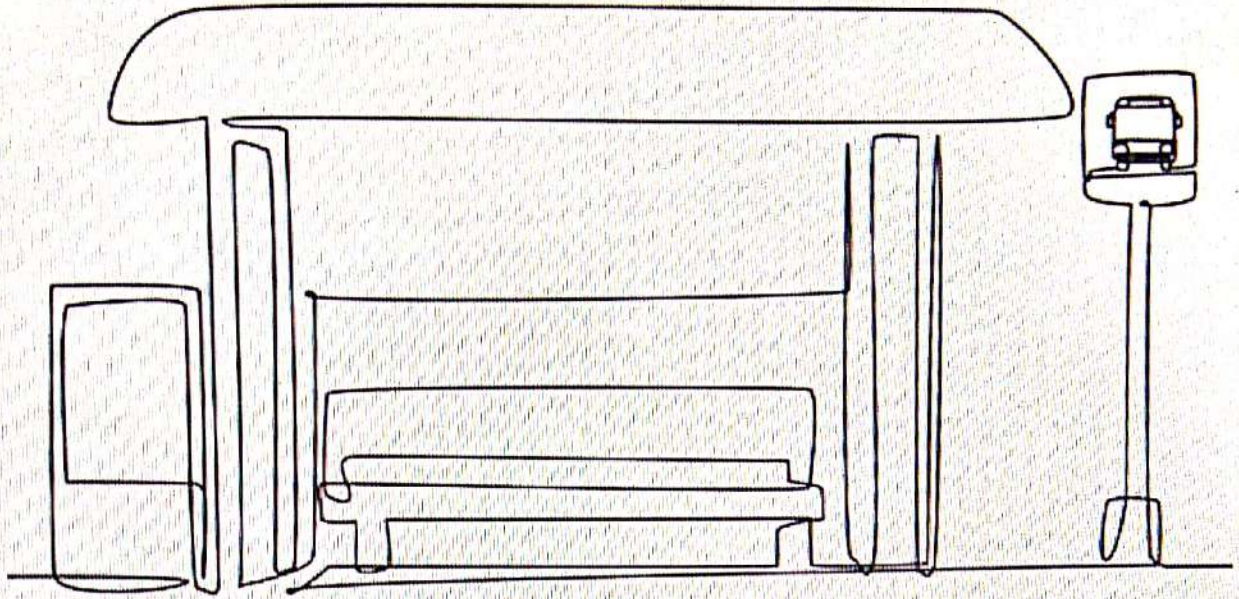
إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فينبغي إشعال مبخرة حول السرير، ثم ترك وعاء مملوء بالطباشير تحت السرير لمدة سبعة وعشرين يومًا.

ووفقًا لتفسيرات المؤلفة الأخرى، فإن المشكلة تكمن في "النوم مع شريك جديد في سرير سبق أن شاركته مع شخص ما في علاقة فشلت؛ لأن "العلاقة الجديدة ستكون على الفور غرصة لنذير شؤم". وأوصت مؤلفة الكتاب بوضع "صورة للزوجين السعيدين المبتسمين" على جدار غرفة النوم. هل يفعل الناس في اليابان هذا حقًا؟





## عن الاستلقاء أثناء السفر



كان الناس ولا يزالون يتنقلون في أجزاء كثيرة من العالم؛ سواء كان الناس مجبرين على النزوح، أو مدفوعين بالبحث عن حياة أفضل، أو لأن هذا سمة مميزة لثقافتهم. أولئك الذين يسافرون كثيرًا، يستلقون وينامون حتمًا في أماكن كثيرة مختلفة. ومن يجلب معه المال والهدوء فلن يتمكن من تجربة حياة مختلفة في أثناء السفر فحسب، بل من تجربة طرق استلقاء مختلفة أيضًا. في أثناء إقامة المؤلفة الفرنسية "جورج ساند" والموسيقيار البولندي الأصل "فريدريك شوبان" في جزيرة "مايوركا" الإسبانية في عام 1838، تفاجأ بالأسرة التي عُرضت عليهما هناك: "لكي يحق لك أن تأمل في عدم الاضطرار إلى النوم في الهواء الطلق في "مايوركا"، يجب أن تحظى بتوصية من عشرين شخصًا مؤثرًا، وأن يجري الإعلان عن ذلك مسبقًا، وأن تنتظر لعدة أشهر. كل ما أمكنهم فعله من أجلنا هو أن يدبروا لنا غرفتين صغيرتين مفروشتين، أو بالأحرى غير مفروشتين في حي سيئ، إذ يكون الغرباء محظوظين، إذا حصل كل منهم على سرير ذي مرتبة سميكة وناعمة كأنها لوح من حجر الأردواز، وعلى كرسي به نسيج من القش، ويمكن العثور على فلفل وثمار حسب الرغبة لتناولهما طعامًا". كانت مدام "ساند" مراقبة يقظة، ولم يفلت أي شيء من نظرتها الثاقبة؛ لا الأسرة الخشبية في الفيلات والمنازل الريفية التي لا تتكون إلا

من "حاملين، وُضع لوحان خشبيّان ومرتبة رفيعة فوقهما" ولا "الكوة المنخفضة جدًا والمبلطة في الأعلى كأنها غرفة دفن" في حجرة نوم دير كارثوسي، (وفقًا لما كتبت مدام "ساند"، حدث ذلك عندما "حاولت أن تعرف ما وراء سر الحياة الرهبانية").

يمكن أن يصبح البحث عن مكان مناسب للاستلقاء في بلد أجنبي كتحديّ وجودي. فلو كنت لا تعرف المكان الذي تزوره حتى الآن، فيجب أن تكون متأهبًا لحقيقة أنه يختلف عن تصوّرِكَ عنه، حتى لو كنتَ قد شاهدت بالفعل صورًا لغرفة الفندق المحجوزة فيه. هل تقع الغرفة ربما فوق حانةٍ تفتح أبوابها في الليل؟ هل السرير طويل وواسع بدرجة كافية؟ علاوة على ذلك، فإن التفكير في الأشخاص المجهولين الكثيرين الذين استلقوا، أو مارسوا الحب، أو عانوا في سريرنا المؤقت يجعلنا منزعجين.

في الواقع؛ لا يكتشف الكثير من الناس ما يقدمه لهم سريرهم الخاص المألوف في المعتاد إلا عندما يضطرون إلى الاستلقاء خارج جدران غرفتهم الأربعة. إذ يواجهون عندئذ تحديًا للتأقلم مع ظروف غير مألوفة، بل حتى مزعجة. فإلى حدٍّ بعيد؛ لا تدعوك جميع أماكن النوم الغريبة عنك إلى البقاء فيها لفترة أطول مما هو ضروري. فهناك أسرّة متعفنة، ومراتب مترهلة أو قصيرة جدًا. كما يجد بعض الناس فوق السرير صلبانًا أو مشاهد لغابات بها ظباء، مما قد يلقي بظلاله على أفكارهم، ويحوّل الاستغراق في النوم إلى صراع ملحمي.

بالإضافة إلى ذلك؛ يمثل السجاد الصغير المُلوّن والمُلبّد قليلًا، الذي يُوضَع بجوار السرير، ويُفضّل أن يكون طويل الوبر، مشكلة شائعة أخرى؛ إذ يحاول البعض حتمًا أن يتجنبوا ملامسة أقدامهم له مباشرةً. بينما تثير الرائحة النفاذة للعطر، الذي يُرش في الغرفة، السؤال عن الحدث الذي جعل مثل هذا الاستخدام الوفير للرائحة، التي يُفترض أن تكون منعشة، أمرًا ضروريًا. حينها يتخيل الإنسان قصصًا ما. وهناك أسباب تجعلنا نستحسن الاتفاق مع الصحفي البريطاني "سيمون وينشستر" في رأيه: "في عصر ازدهار السياحة، يُفضّل البعض أن يكون السفر على كرسيه الخاص، في سريرهِ الخاص، في حوض الاستحمام الخاص به".

إن وضع الاستلقاء في طائرة مزدحمة - على الأقل في ظل الظروف المتاحة في الدرجة الاقتصادية بالطائرة - يمثل أمرًا ذا حدين، وربما يعدُّ -بالقطع - حلاً وسطًا. فما إن تطوي مقعدك للخلف قليلاً هناك، فإنك تجعل المساحة الضيقة المتاحة للشخص الجالس خلفك أقل بالفعل. إن حالتك الجسدية والنفسية تعتمد في نهاية رحلة طويلة - في المقام الأول - على مقدار راحتك، وإلى أي مدى يمكنك أن ترجع مسند الظهر إلى الخلف، وإلى أي مدى يمكنك أن تمدَّ ساقيك، وما إذا كان المقعد قادرًا على أن يمنحك إحساسًا جيدًا بالمكان في ظل ظروف صعبة.

إن الأشخاص، الذين يسافرون كثيرًا بالطائرة، يتبادلون معلومات مفصلة على شبكة الإنترنت حول شركة الطيران التي تقدّم أفضل العروض، وعلاقة تلك العروض بالسعر. وبالنظر إلى الاعتداء، الذي يمكن أن يحدث عند إرجاع مسند الظهر إلى الخلف بصورة مفاجئة، فإنه من المثير للاندعاش عدم وجود ضوابط قانونية ملزمة تُحدّد ما يمكن أن يكون مزعجًا للشخص الجالس بالخلف. هل تسري قوانين أخرى في الهواء؟

ومن المعروف عن المسافرين المشهورين أنهم يحرصون حتى في أثناء رحلاتهم على فعل أشياء غريبة، ويثيرون أعصاب موظفي الفندق بطريقة بالغة. إذ يقال إن مغنى الأوبرا الشهير "إنريكو كاروسو" كان يصر في أثناء جولاته على توفير ثلاث مراتب، وما لا يقل عن ثماني عشرة وسادة له، وهو ما يُذكرنا بقصة "الأميرة وحبّة البازلاء" للكاتب الدانماركي "هانز كريستيان أندرسن" ذات العشرين مرتبة، والعديد من الألفحة المصنوعة من زغب الطيور.

كما نسب الفنان الفرنسي "ماكسيم دو كامب" إلى رفيقه في السفر الروائي الفرنسي "جوستاف فلوبيير" أنه كان يميل إلى الاستلقاء في أثناء السفر. كما قال "دو كامب" إن "فلوبيير" كان يفضل "السفر مستلقيًا على أريكة، دون أن يحرك ساكنًا. كان يرى المناظر الطبيعية والأطلال والمدن تمر به كأنها شاشة عرض بانورامية".

وأضاف أن السبب في ذلك يرجع إلى أن "فلوبيير" أحب فكرة السفر وذكرياته، لكن يقال إنه لم يجد السفر ممتعًا في حد ذاته.

لقد سافر أشخاص آخرون إلى أماكن غريبة، لكنهم ابتكروا استراتيجيات لاستقبال الأصوات والروائح الغريبة دون الإقدام على المخاطرة بفقدان اتجاههم الصحيح في خضم الزحام والضجيج. في عام 1870، شاهدت الكاتبة الألمانية "كلارا موندت" المعروفة باسم "لويزه مولباخ" مجموعة من صور القاهرة، بينما استلقت في غرفتها في فندق "شبرد" الشهير، الذي سبق أن اتخذته "نابليون" مقرًا رئيسًا له، وحيثما كان الطهاة الفرنسيون والخادمت السويسريات يعملون على خدمة النزلاء. كان سرير "لويزه مولباخ" في الفندق يعدُّ الأساس في هذه الغرفة غير العادية؛ والتي دارت الحياة أمام نوافذها بطريقة تشبه ما يحدث في دور السينما: "كان من الرائع حقًا بالنسبة لي أن أستلقي على سريري الفخم المريح، وأترك الحياة الصاخبة في الشارع تمرُّ بي عبر الستائر، التي كنت قد فتحت نصفها، كأنني في جهاز "الحجرة المظلمة". حينها كان الصبية المرافقون للحمير يصرخون بصوت أعلى من صوت حميرهم، وحينها لهثت الإبل، التي مرّت وهي تحمل العوارض والألواح الخشبية في قوافل كاملة، وحينها جاءت سيدات الحرير في عربات رائعة تجرّها الخيول، وسبقهم إلى الأمام السائس [شخص كان يسير أمامهن، ويتعين عليه أن يمهد الطريق لهن] وعلى جانبي العربات الخصيان القبيحون ذوو الوزن الزائد في أرديتهم الأوروبية".

يرجع الفضل إلى ملكة الإبداع في العديد من أشكال السفر؛ التي لا يتعين على المسافر فيها أن يغير سريرته؛ مما يجعله بمنأى عن المفاجآت السيئة إلى حدٍّ كبير. ففي الماضي؛ كان الأثرياء يبذلون الكثير من الوقت والجهد في إصدار الأوامر بتوفير أرائك استلقاء وأسرة، يمكن حملها بسهولة في الرحلات. إن الأسرة القابلة للطي معروفة في الواقع منذ عهد الحاكم "تشارلز الجريء" حاكم "بورجندي"؛ كما استخدم الأثاث سهل الحمل والنقل بشكل خاص في تطوير الغرب الأمريكي.

كما حملت الكاتبة الإنجليزية الليدي "ماري مونتاجيو" (1689-1762) زوجة السفير البريطاني في الإمبراطورية العثمانية معها سريرًا قابلًا للطي في رحلتها من لندن إلى القسطنطينية. وكان جزءًا من مهر الملكة "إليونورا" ملكة السويد (1688-1741) عبارة عن سرير قابل للطي بأربعة أعمدة، وبه ستائر حريرية. يتجسد مثال آخر رائع في «عربة السفر الخاصة ذات الصندوق الأمامي الطويل

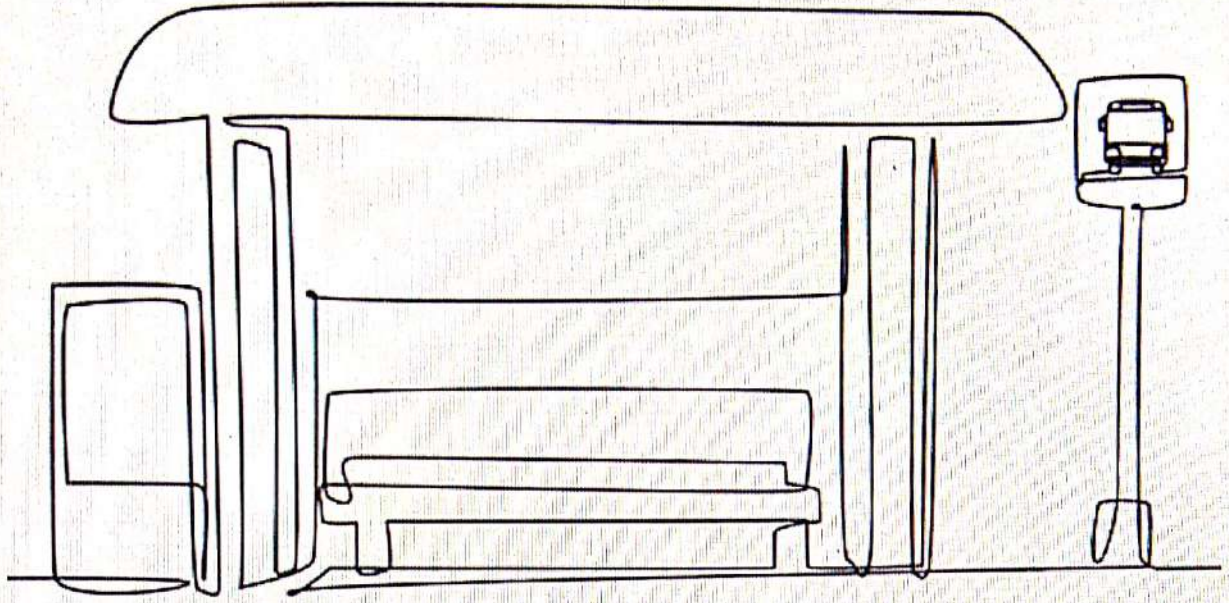
والمرتبة، أو ما تُعرف بـ"عربة ماير" (سُميت باسم الشركة المصنعة لها في ميونيخ وهي شركة "ي. أ. ماير") وهي عبارة عن عربة تجزّها خيول، ذات أبعاد كبيرة بشكل خاص، ويرجع تاريخها إلى النصف الثاني من القرن التاسع عشر؛ حيث كان من الممكن توفير أماكن للنوم فيها عن طريق بضع خطوات قليلة. من الخارج؛ تظهر فيها فتحات التهوية التي تساعد النائم على أن يتنفسوا بشكل أفضل. كان الناس يقضون ليلهم في محطات التوقف، أو في الطريق في أثناء الرحلات الليلية الخاطفة. تُشكل سيارات النوم المتنقلة نمطًا تقليديًا يمتد إلى "الفندق المتحرك"، وهو تصميم خاص بناه رجل أعمال بافاري مُبتكر ويضم العديد من كبائن النوم في أتوبيس ومقطورة.

إذا كنت بحاجة إلى درجة خاصة من الإثارة والتشويق، فيمكنك في أثناء سفرك أن تنعم - بين حين وآخر - بالراحة في الأسيّة، التي سبق أن نام فيها المشاهير.. فـ"متحف صدام حسين" في بغداد لا يعرض فقط أسلحته وزيّه الرسمي ومقتنيات أثرية أخرى، صُبطت بعد غزو قصوره في عام 2003 فحسب، بل ويعرض أيضًا غرفة نوم صدام حسين. ويمكن للأزواج أن يناما في سريره بمقابل مادي يعادل مائتي يورو في الليلة.

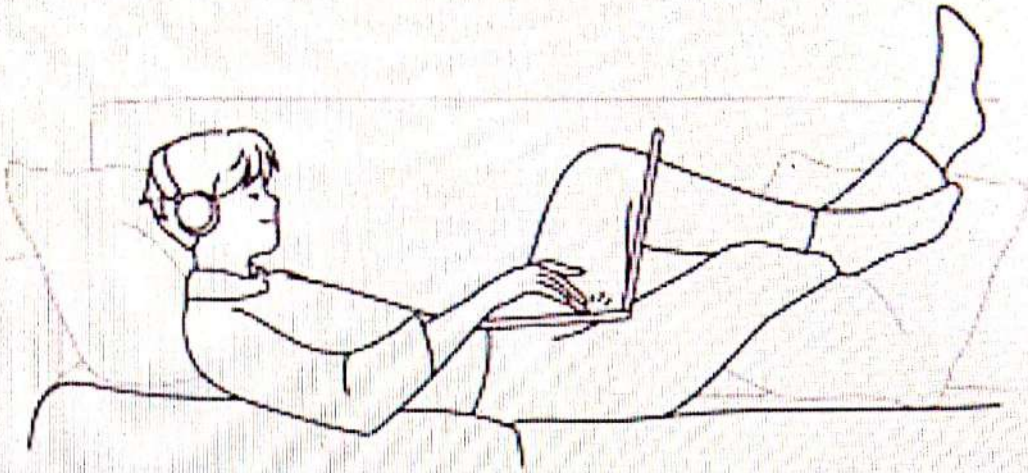
كما تتمتع فيلا "تورلونيا" المبنية على الطراز الكلاسيكي المُحدّث، التي تحتل موقعًا مركزيًا في روما، باهتمام كبير من الزوار. كانت هذه الفيلا مقر إقامة الرئيس الإيطالي "بينيتو موسوليني" في الفترة من عام 1925 إلى عام 1943. ويبيد العديد من الزوار اهتمامًا خاصًا بغرفة النوم الفخمة، التي كان ينام فيها "موسوليني" الملقب بـ"الدوتشي" على الرغم من أنها ليست مطروحة للإيجار.

تسمح فكرة "كاوتش سيرفينج" Couchsurfing، التي تحظى بشعبية متزايدة، بإيجاد مسكن مجاني في المدن والبلدان الأجنبية. ربما تكون تلك الفكرة خاضعة أيضًا للحاجة إلى التعرف إلى بلد ما من منظور الأشخاص الذين يعيشون فيه، وليس فقط من خلال الفندق. على أي حال، فإن هذه الطريقة الجديدة للمبيت بطريقة عابرة، التي ينتهجها الرحالة الجدد، ليست لضعاف القلوب. فمن حين لآخر قد تتحوّل

"الأريكة" أيضًا إلى سرير للمضيف.



## رفقاء أغراب



في بعض مناطق إفريقيا وآسيا، لا تُعدُّ فكرة أن يتشارك أكثر من شخصين أو ثلاثة المبيت في مخيمهم الليلي مع بعضهم بعضًا، دون أن تكون ثقةً قرابةً مباشرة أو علاقة حميمية معتادة بينهم، أمرًا يحتاج إلى إيضاح أو أمرًا فاضحًا في حد ذاته. ففي بوتسوانا والكونغو لا يزال بعض الناس ينامون على مقربة جسدية من بعضهم بعضًا حتى يومنا هذا. وحتى الحيوانات الأليفة يمكن حينها أن تشاركهم في ذلك. فمن شأن هذا النمط من النوم أن يوفّر الحماية من هجمات الوحوش الضارية. كما أن هناك فكرة خيالية - في بعض الثقافات - مفادها أن الروح يمكن أن تضيع لو نام الإنسان بمفرده.

تعدُّ الرغبة في النوم في الدفء أمرًا أساسيًا لدرجة أنها تطفئ على التفكير في الاضطرابات المحيطة بالنوم، مثل الشخير والحركة التي يقيدنها النوم. ففي مجتمعاتنا، لم يكن الناس في السابق يعتبرون التقارب الجسدي من الغرباء أمرًا مزعجًا بقدر ما يعتبرونه اليوم؛ وكانت الحدود والأمور المثيرة للشعور بالحساسية مختلفة. كما كانت مشاركة الفراش ليلاً مع ربّ المنزل وسيلة للمصالحة بعد خوض نزاع عنيف. كما يبدو من قراءة أحد فصول كتاب "تاريخ الحياة الخاصة" "The History of Private Life" للكاتبة الفرنسية "دانييل أرجنويه بوهلر" أن ممارسة الشخص الحب ليلاً مع أشخاص متغيرين في الفراش كان أمرًا شائعًا في العصور الوسطى وحتى في وقت لاحق.

ففي السرير؛ الذي أسمته المؤرّخة "شبه جزيرة الخصوصية"، يمكن للإنسان أن يطلق العنان لمشاعره دونما قيد أو شرط وبطريقة من النادر أن تحدث خلًا لذلك. يبدو الأمر متناقضًا بعض الشيء؛ فعلى الرغم من أن السرير كان مكانًا مستترًا عن الأعين، فإن الجميع كانوا على دراية بكل ما يمكن أن يدور فيه. بينما كان الظلام باعثًا على الخداع؛ أي على "التلاعب بالواقع"، وارتبط بالذنب والخيانة الزوجية والجريمة. وكان مسموحًا للبعض أن يناموا بمفردهم، ولم يكن هذا رغبة لمنحهم نومًا ليليًا دون عائق فحسب، بل كان أيضًا تعبيرًا عن تكريمهم؛ أي عن حصولهم على امتياز حصري: "الاضطرار إلى النوم مع العديد من الأشخاص كان علامة على الفقر، فكل من كان يستطيع النوم وحده، كان يرغب في أن ينام وحده أو على الأقل في النوم مع أشخاص من اختياره فحسب"، هكذا أزال المؤرخ الفرنسي "فيليب كونتامين" (في الكتاب المذكور بالأعلى أيضًا) أي شك قد ينتاب الأمر.

فيما يتعلق بالنوم، فقد سادت فوضى كبيرة في العصور الوسطى؛ ففي السرير نفسه، كان بإمكانك أن ترى زوجين وأطفالهما أو أشقاءهما أو خدمهما، وكذلك جنود وطلاب ومعاقون أو فقراء. وفي أثناء السفر، كان الأشخاص الغرباء تمامًا يقتسمون السرير مع بعضهم بعضًا. قد لا يبدو هذا واضحًا لنا على الفور، لكنه لم يكن يتطلب آنذاك مزيدًا من التوضيح. وفي بعض الأحيان، كان ينضم إلى النوم في السرير شخص ما، بينما يكون الشخص النائم فيه قد خلد إلى النوم بالفعل قبل وقت طويل. أو أن يكون أحدهم مضطرًا إلى إخلاء السرير إذا كان غير محظوظ لكونه منتميًا إلى فئة اجتماعية دنيا، ولأن أحد أبناء الطبقات الأعلى اجتماعيًا ينشد مكانًا ينعم فيه بالراحة.

عندما كان الكثيرون يجتمعون في مكان واحد، ويضطرون أيضًا إلى المبيت هناك ليلاً، على سبيل المثال، في إطار أداء رحلة الحج، فغالبًا ما كانت الإمكانيات المكانية الصغيرة للفنادق تُستنفد عن آخرها. وفي بعض الأحيان؛ كان الغرباء ينامون على التبن أو على أسطح الاتكاء المُعدّة من التبن بسبب عدم توفر القش. كان الكثير ممن يقضون ليلهم في الفراش ذي رائحة قوية، والذي غالبًا ما يكون من التبن، يصابون



في اليوم التالي بأسوأ أنواع الصداق.

لقد سبق أن رأى الرسام الألماني "ألبرشت دورر" ذات مرة في بروكسل سريزًا مخصصًا لخمسين شخصًا. ويبدو أنه كان مخصصًا للمخمورين الذين كان من المفترض أن يأخذوا كفايتهم من النوم هناك. وقدّم لنا د. "روتشول" في كتابه "صور مظلمة من حياة الترحال.. ملاحظات أحد أصحاب الحرف" "Dark Scenes from a Life of Wandering: Notebook of a Craftsman" أمثلة واضحة على هذا النوع من المبيت، وعلى ما يبدو ترجع تلك الأمثلة إلى منطقة شمال ألمانيا في أواخر القرن التاسع عشر. ووصف مثل هذا بأنه "ملجأ للمتسولين والحواة مع الخيول والعربات ومن دونها، ولصانعي المقشّات اليدوية، والباعة المتجولين، وصانعي المظلات، وصانعي الأواني والغلايات، والسلوفاك، والفجر، والأوغاد، وجميع المسافرين، والمشردين والعاطلين عن العمل من الذكور والإناث على حدّ سواء"، كما وصف الفوضى وشيكة الحدوث إثر ذلك قائلاً: "ما إن يُرثب القش إلى حدّ ما، كان النزلاء من كل حدبٍ وصوب يلقون أنفسهم عليه بالفعل، والعديد منهم خُفاة، يحملون أحذيتهم في يديهم، والعصا والحزمة في اليد الأخرى، ويحاولون عندئذ أن يدبّروا أمورهم. فيضعون أحذيتهم أسفل رؤوسهم. بينما يريد بعض المخمورين بشدة أن يستلقوا أفقيًا، ويضطروا إلى الاكتفاء باتخاذ وضعية "طولية" تحت وطأة التعرض لأقوى الصدمات في أضلعهم. وسرعان ما تُخلع الجونلة بسرعة، وتوضع على الرأس. يحدث هذا كله بسرعة نسبيًا. بالطبع، تصير المقاعد والطاولات مشغولة بالفعل.. أبخرة المشروبات الكحولية، وروائح عرق منبثة من خمسين إلى ستين شخصًا، رائحة تجفيف الملابس، قطع القماش البالية التي تفوح منها رائحة التبغ. يا له من جو مفزع!".

لماذا صار تشارك أماكن المبيت أمرًا غير محببٍ لدينا؟ منذ منتصف القرن التاسع عشر، هناك أصوات تُشيطن هذه الممارسة لأسباب صحية أو أخلاقية. إذ قال اختصاصي صحة عامة فرنسي إن الحياة معًا تجعل "البيئة المحيطة بالأشخاص، الذين يعيشون معًا، متعارضة" وهو ما يعد حجة مطروحة بتكرار. كانت هذه التحذيرات أيضًا جزءًا من مكافحة مرضى الدرن والزهري. كما كان هناك غموض

يكتنف أسباب ظهور العديد من الأمراض؛ فحتى مرض كالنقرس و"الأسقربوط" كانا يعدّان لفترة طويلة من ضمن الأمراض المعدية. بالإضافة إلى ذلك؛ فإنه من المحتمل حدوث نقص في الأكسجين في حالة عدم ضمان تهوية الغرفة.

عندما كانت عملية بناء مساكن جديدة في المدن الصناعية في القرن التاسع عشر غير قادرة على مواكبة التوسع الاقتصادي، كان غالبًا ما يضطر أحد العمال المناوبين إلى اقتسام سريره مع "شخص مستأجر للسرير". تجدر الإشارة إلى أنهما لم يكونا ينامان معًا في سرير واحد، لكنهما كانا يستغلان الفرصة المتاحة للاستلقاء بالتناوب.

إن الاضطرار إلى النوم في سرير بارد، وغرفة غير مُدقّاة يمكن أن يسرق النوم من عينيك حتى لو كنت متعبًا جدًّا، وربما يجعلك تفقد عقلك. ففي الماضي؛ كان الناس يملؤون زجاجات الماء الساخن بالماء الدافئ أو بالرمل الدافئ لجعل الأمر أكثر راحة. ومن لم يكن يمتلك مثل هذه الزجاجات، كان يأخذ معه إلى الفراش طوبة محروقة تُسخن مسبقًا في الفرن أو عليه. أما اليوم فتساعدنا أكياس النوم المعزولة الخفيفة كالريشة على أن نَنعم بالدفء في أثناء النوم؛ إذ إنك تنزلق بداخلها، ولا يبقى خارجها سوى وجهك.

في السابق؛ لم يكن أحد يطرح حتى السؤال عن إمكانية أن تتجمد وحدك في السرير. ولم يكن أحد يُعوّل - بالضرورة - على وجود أشخاص يتشاركون معه الفراش. فذات مرة؛ كتبت الدوقة "إليزابيث شارلوت" زوجة دوق "أورليان": "ما يبقيني دافئًا جدًّا في السرير هو ستة كلاب صغيرة".

يمكن أن نقرأ في رواية "موبي ديك" "Moby Dick" للكاتب الأمريكي "هيرمان ملفيل" لقاءً مع رفيق في السرير بطريقة لا يمكن أن تكون محببة. إذ ازداد توتر البحار والراوي "إسماعيل" عندما اضطر إلى انتظار الرجل الذي أعلن عنه صاحب الحانة، الذي كان سيقسم معه السرير.

"لا أعرف لماذا، لكن عندما ينام الإنسان، فإنه يُفضّل أن يكون بمفرده ووحيدًا. وعندما يتعلق الأمر بأن تقسم المبيت مع شخص غريب، لا تعرفه تمامًا، في نُزل غريب، في مدينة غريبة، وإذا كان هذا الغريب شخصًا يصيد الحيتان، فإن

الاعتراضات تتضاعف بلا حدود". شيئًا فشيئًا، جالت بخاطر إسماعيل كل الاحتمالات التي كان من الممكن أن تحدث له في تلك الليلة. وعندما بدأ التفكير في أن فرش السرير قد يجعله يشعر بالحكة، قرّر - في البداية - أن يكتفي بالنوم على المقعد الخشبي، لكنه رفض هذه الفكرة مرة أخرى، ونفخ في المصباح ليطفئه، وهوى بجسده في السرير. "كان من غير الممكن معرفة هل كانت تلك المرتبة محشوة بكيزان الذرة أم بشظايا الأواني الفخارية المكسورة، لكنني أخذت أتقلب بقوة كثيرًا، ولم أستطع النوم لفترة طويلة".

وفي نهاية المطاف، سمع إسماعيل خطى ثقيلة، ودخل الغريب إلى الغرفة. "يا له من وجه! كان أذكن، ملطخًا باللون الأرجواني والأصفر، مغطى هنا وهناك بمربعات كبيرة سوداء". كان جسد الرجل المدخن ممتلئًا بالوشوم، حسبما اكتشف "إسماعيل" حينها مفزوعًا. أطفأ "أكل لحوم البشر المتوحش" الضوء، وقفز إلى السرير بجوار "إسماعيل". "صرخت بصوت عالٍ، حينها لم يكن بوسعي فعل شيء آخر؛ فأصدر صوتًا مثل صوت الخنزير متفاجئًا، وتحسس جسدي". على كل حال، لا بد أن "إسماعيل" قد نام في وقت ما، حتى وجد نفسه في صباح اليوم التالي - ويا لها من معجزة! - "ملفوفًا في ذراع "كويكويج" بطريقة في غاية اللطف والرقّة"؛ وعن هذا قال: "كان من الممكن أن يظن أحدهم أنني زوجته".

بين حين وآخر، لا تزال الثقافات ذات النزعة الفردية الشديدة في أوروبا وأمريكا الشمالية تشهد اليوم فكرة النوم الجماعي؛ على الرغم من أن آداب السلوك اللائق تنص - خلافًا لذلك - على تجنب التلامس الجسدي مع الغرباء. ولو حالفك الحظ عندئذ، فإن النوم الجماعي لن يتخذ كثيرًا طابع كسر المحرّمات، بل طابع إحدى العادات القديمة المتوارثة، التي كانت عادة لطيفة في أحد العصور الماضية، وهي العادة المشبعة برومانسية رحلات التخيم الشبابة. ما علينا سوى أن نتخيّل المراتب المصطفة في الأكواخ الجبلية في جبال الألب، التي يستخدمها المتنزهون أو المتزلجون، إذ يمكن أن تستمر المحادثات حتى وقت متأخر من الليل في ظل نشوة احتساء النبيذ الساخن أو البيرة. وأخيرًا، هناك مقصورة القطار، حيث يتم فرد المقاعد - أحيانًا بإشارة من محضّل التذاكر في القطار - إلى سطح للاستلقاء،

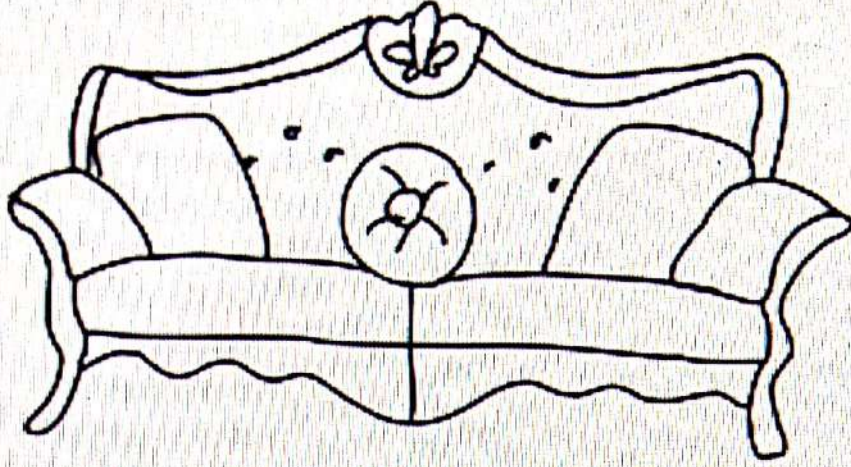
يملأ المكان تماقًا، ويجمع الأشخاص الذين لا تربطهم أي علاقة أخرى ببعضهم بعضًا، والذين تتفرَّق بهم الشبل بعد الرحلة.

لو صدقنا ما ورد في رسومات الكاتبة الفرنسية "كاترين ميه"، التي ربما تكون واحدة من أشهر الرائدات في مجال السلوك الجنسي المختلط في الوقت الحاضر، فإن عربات السكك الحديدية كانت بالنسبة لها مجالًا تحب ممارسة نشاطها فيه.

إن التساؤل عمًا إذا كان ينبغي أن ينام الأطفال في سرير مع البالغين أيضًا يتماس مع فكرة "إرجاع الشباب إلى كبار السن"، وهي إحدى الممارسات المزعجة الفضولية في تاريخ الطب، والتي يمكن إرجاعها إلى العصور القديمة، وازدادت المعرفة بها في إنجلترا من خلال العمل الذي ألفه الطبيب الإنجليزي "جون فلوير" وحمل عنوان "طب الحماية من الشيخوخة - أو الطريقة الجالينية للحفاظ على صحة كبار السن" (1727) - حيث ظن البعض أن الوجود بالقرب من جسد شاب أو عدة أجساد لشبان يمكن أن يبت حياة جديدة في جسد عجوز خالٍ من الحياة. كما تقبل الناس فكرة أن يفقد الشبان عندئذ قدرًا مماثلًا من حيويتهم. أغلب الظن أن الاستسلام للإغواء الجنسي والاعتداء الجنسي لم يكن يحتاج حينها إلا إلى خطوة صغيرة. فربما كان الاستلقاء لهذا الغرض ذريعة لأداء أفعال جنسية، لا يمكن تسميتها بذلك الاسم خلافًا لذلك.

بصرف النظر عن مثل هذه اللقاءات في أثناء الاستلقاء، التي لاقت ترحيبًا من الناس بشكل ما - وسواء حدثت بالفعل أم أنها كانت نتيجة خيال أدبي حيوي فحسب - فإن هناك عوامل أخرى يمكن أن تعترض طريقك في أثناء الاستلقاء والنوم. وأهم "ما يتسبب باضطرابات النوم"، لا سيما في فصل الصيف، حشرات البق المزعجة التي تكشف عن وجودها بالفعل عن طريق رائحتها المميزة والكريهة في الوقت ذاته. المقصود هنا حشرات بق الفراش، التي تحب أن تبني عششًا في المراتب، وتزحف ليلاً، وتقرص الشخص النائم، وتُخلف لعابًا، يسبب الحكّة واحمرار الجلد، لكن هناك أمر بسيط يُخفف وقع ذلك، وهو أن حشرة البق لا تنقل الأمراض.

## ميكانيكية الاستلقاء



كانت ثورات العالم، التي امتدت إلى مجتمعاتنا في القرن التاسع عشر، ثورات وجودية وجذرية، لدرجة أنها غيرت الاستلقاء أيضًا. فمن ناحية؛ صار الاستلقاء - في حد ذاته - جزءًا من حياة العمال في مكان ثابت، وإطار زمني محدد، وبهذه الطريقة صار الاستلقاء خاضعًا لنظام منضبط، ومن ناحية أخرى، عمل الناس بلا كلل ولا ملل على الارتقاء بالاستلقاء وتفصيله إلى أفضل صورة ممكنة، وذلك بالاستعانة بالإمكانات التقنية الجديدة، التي صارت متاحة فجأة، وعملوا كذلك على التحكم بشكل أفضل في الوضع الدقيق للشخص المستلقي.

تمثل السؤال المحوري في كيفية تخفيف العبء على الظهر دون الاضطرار إلى أن يكون الإنسان في وضع أفقي بشكل تام. وكان الدافع المهم لإيجاد حلول للأوضاع الجسدية، التي تقع بين الجلوس والاستلقاء، هو آلام الظهر المتكررة، فضلًا عن الرغبة في مساعدة المرضى طريحي الفراش وذوي الإعاقات ممن تضررت ظهورهم بسبب الاستلقاء المستمر. كما فضّل الأطباء أيضًا تجربة الأجهزة الميكانيكية على أمل التمكن من علاج متاعب الظهر.

ففي عام 1828، حصل "جيمس ك. كيسي" في "نيويورك" على براءة اختراع للإطار الذي يمكن فيه نقل الشخص من الوضع الرأسي إلى الوضع الأفقي بسلاسة، ودون بذل أي جهد. ووصف "كيسي" اختراعه بأنه "التوازن الخامل"، ووعد أن يقدم

هذا الاختراع علاجًا للظهر الفعّوج شريطة أن يخضع المريض لهذه الطريقة مرتين أو ثلاثًا يوميًا. وإذا أراد المريض أن يقضي وقتًا أطول في وضع أفقي، كان يُنصح باستخدام وسادة ناعمة أو مرتبة. إذا صدّقنا ما ورد في الرسم التوضيحي المصاحب لطلب براءة الاختراع هذا، فقد تمكّن المرضى من المرور بهذا كله في حالة استرخاء تام، وتمكنوا من القراءة في أثناء الخضوع لهذا العلاج.

كانت المرحلة الأولية من أثاث الاتكاء المرن هي "آلات السرير" التي انقسمت مرتبتها إلى أجزاء للظهر، وأجزاء للفخذ، وأجزاء للساق، وظلت تلك الأجزاء متصلة ببعضها بعضًا في البداية عن طريق مفصلات خشبية، يصعب تحريكها. أما في أواخر القرن التاسع عشر، فاستُبدل بها نماذج ذات مفاصل معدنية. كما كان من الممكن إيجاد هذا التصميم أيضًا في مقاعد السكك الحديدية القابلة للطي، ومقاعد صالونات تصفيف الشعر، وكراسي عيادات أطباء الأسنان، وطاولات العمليات الجراحية. تمثّل التحدي الأكبر، الذي واجه مصممي هذا الأثاث، في الانتقال من وضع الجلوس إلى الاستلقاء والعكس بالعكس بأكبر قدر ممكن من السلاسة. فعلى سبيل المثال، كان من الضروري أن تتيح كراسي أطباء الجراحة جميع الأوضاع الجسدية بين الجلوس والبقاء في وضع أفقي.

وقد انقسمت مساحة نموذج من هذه الكراسي، يرجع إلى عام 1889، إلى سبعة مكونات؛ ألا وهي مسند للرأس، ومسند للقدمين، ومسند ذراعين متحركين، وكانت مساحة الاستلقاء الفعلية منقسمة إلى أربعة أجزاء. بينما أعلن عن كرسي معدني بالإشارة إلى أنه يتيح أن يكون الجسد في سبعين وضعًا مختلفًا. وفي معرض شيكاغو العالمي المقام في عام 1893، عُرض كرسي اتكاء ذو ذراعين، ويعمل بطريقة ميكانيكية؛ إذ رُوّجت شركة "ماركس للكراسي القابلة للطي والتعديل" وهي الشركة المُصنعة لذلك الكرسي بحماسة على النحو التالي: "أفضل كرسي في العالم بأسره، فهو يجمع بين كونه كرسي صالون، وكرسي قراءة، وكرسيًا للتدخين، وكرسي اتكاء. كرسي وسرير بحجم قياسي، ويمكن تعديله ليناسب أي وضع جسدي.

بيع منه ما يزيد عن 80000 قطعة". لم توفّر مثل هذه الابتكارات المُصمّمة بشكل

إبداعي مكانًا مبطّنًا للجلوس فحسب، بل أتاحت أيضًا الجلوس في وضع الطفو؛ إذ يكون الجسم في وضع شبه أفقي. لقد نشأ فهم لخصائص الجلوس والاستلقاء وجميع المراحل، التي تتوسطهما، بصورة لم يسبق لها مثيل. وهو ما يرجع إلى أسباب عدة، من بينها المعرفة التشريحية لمئات العضلات المستخدمة عند الجلوس والاستلقاء.

يعدُّ كرسي الاسترخاء "ليزي بوي" "Lazy Boy"، الذي يحظى بشعبية في الولايات المتحدة الأمريكية منذ أجيال بالفعل، سليلًا لهذه العجائب الميكانيكية من الكراسي ذات الذراعين. وهو عبارة عن كرسي ذي ذراعين، يبدو قديم الطراز، ويمكن أن يميل إلى الخلف بسهولة، وأن يدور أيضًا. لقد أوضحت أجهزة الاستلقاء المتنوعة هذه بصورة لم يسبق لها مثيل أن قطع الأثاث تخضنا "مثل بشرتنا"، وهو ما كتبه "هاجو إيكهوف"، أحد المنشغلين بنظريات الجلوس، ذات مرة حين قال: "إنها تُشكّل حدودنا، وتؤدي وظائف الذراعين والساقين الممتدة - والتي تكتمل بها طبيعتنا - وتطور بذلك صفات إنسانية نمطية، نظن أنها تستمدُّها من طبيعتها".

بالإضافة إلى التقنيات والمواد الجديدة، كانت النظرة السائدة في القرن التاسع عشر دافعًا محفّزًا لابتكار أشكالٍ وقطع أثاث جديدة. يعود تاريخ اعتبار الحركة نمطًا محددًا إلى العصور القديمة، وقد اهتم العلماء بدراسته سواءً كانت حركة الناس أو الطيور أو الحيوانات الأخرى، لكن لم يسبق أن شهد العالم حتى ذلك الحين هوسًا مماثلًا لاستكشاف قوانين الحركات. بينما طبّق العالم البريطاني "إيدويرد ج. مويبريدج" (1830-1904)، الذي اشتهر بوضع كاميراته على مسافة نصف متر لتصوير الرياضيين في أثناء أداء تمارينهم وكذلك الخيول، هذا الإجراء في كاليفورنيا في عام 1887 على أشخاص يرتدون ملابس، وأشخاص عراة على وشك الذهاب إلى الفراش أو النهوض من السرير. ووفقًا للمعايير الفنية في ذلك الوقت، مثلت صور إيقاف الحركة التي التقطها "مويبريدج" ثورة في عالم التصوير؛ إذ صار من الممكن - لأول مرة - عندئذ تفكيك حركة يومية، بمساعدة التصوير الفوتوغرافي، إلى خطواتها المنفصلة، في حين كانت تلك الحركة بعيدة عن الأنظار قبل ذلك.

شهدت الولايات المتحدة الأمريكية تسجيل براءة اختراع لقطع أثاث متعددة الوظائف، وفُرت شعورًا بالراحة للطبقة المتوسطة، دون تكديس قطع أثاث ثقيلة في الشقق ذات المساحات الصغيرة في المعتاد. إذ كان من الممكن أن تُعدّ قطعة أثاث واحدة كرسيًا وأريكة وسريزًا وحتى خزانة ملابس. كما كانت هناك أسرة مستخدمة، ويمكن تحريكها أفقيًا أو رأسيًا، أو رفعها إلى أعلى أو طيها بالكامل.

إنها تحوُّلات تهدف إلى تقديم أفضل وضع استلقاء مناسب للموقف، وكذلك الاستفادة المثلى من المساحة المتاحة. كما أن الأرائك المصنوعة بمساعدة الأنابيب الفولاذية، التي لا تزال قيد الاستخدام حتى اليوم ويمكن تحويلها إلى سرير ببضع خطوات بسيطة، تُعدّ من أشكال هذا التطور المتأخر.

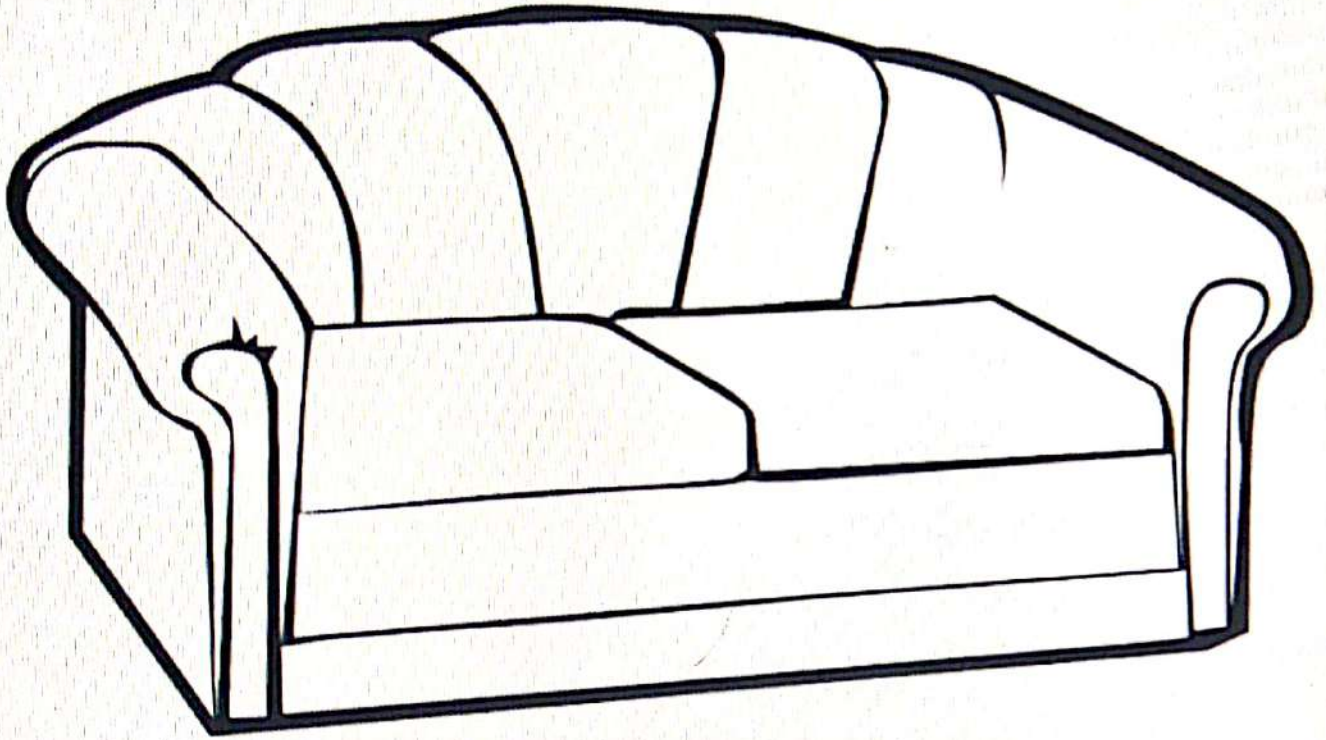
كانت عربات النوم في السكك الحديدية، التي سبق ذكرها، التي ظُرح بسببها التساؤل الفُح بالمشكلة خاصة عن الاستخدام الأمثل للمساحة، حقل تجارب خصب في سبيل الوصول إلى حلول مبتكرة من أجل تحويل أسطح الاستلقاء.

وقد اعتمد المهندسون والمصمّمون في تصميماتهم على تجاربهم مع كبائن السفن، أما فيما يتعلق بالراحة التي تُوفّرها، فقد كان من الضروري التنازل عن أمور كثيرة، لا سيما في الفترة الأولى من تصميمها؛ ففي السرير العلوي لأحد نماذج عربات النوم، كان المسافرون يستلقون على مقربة كبيرة للغاية من السقف، لدرجة تمنعهم من الجلوس في وضع مستقيم، بينما يستلقي مسافرون آخرون في السرير السفلي على مقربة كبيرة للغاية من الأرض، بحيث لا يصبح بوسعهم سوى رؤية أقدام المارة. في حين حصل المهندس الأمريكي الأسطوري "جورج إم. بولمان" على براءة اختراع لسيارة نوم للرجال، مسموح فيها بالتدخين وسيارة نوم للنساء، غير مسموح فيها بالتدخين. وفي البداية، كان يجري إنزال أسرة المقصورة من السقف على الحبال، وهو حلٌّ سرعان ما عفا عليه الزمن.

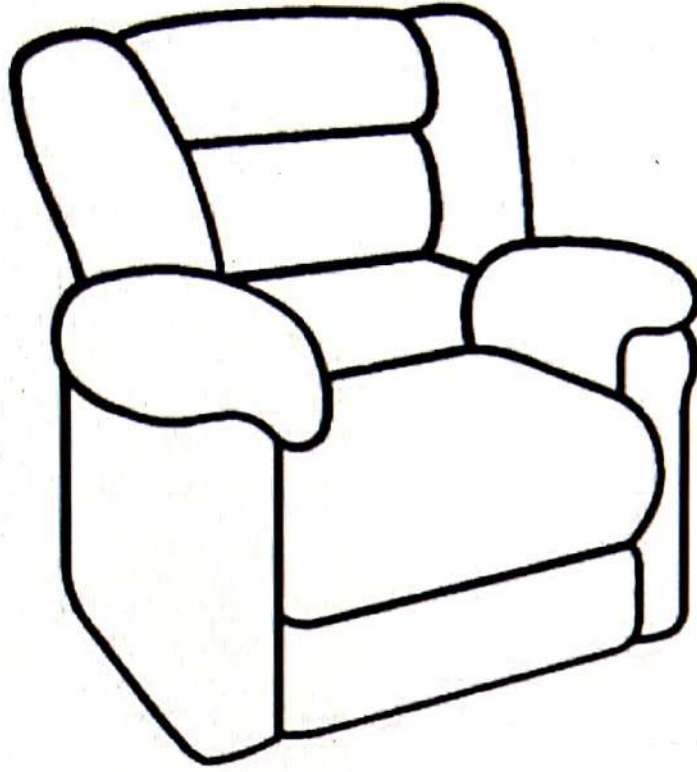
فقد صمّم المخترع الأمريكي "ثيودور تي. وودروف" منافس "بولمان" مقعدًا يمكن نقل مسند ظهره إلى الوضع الأفقي. وبهذه الطريقة، ينشأ مكانان للاستلقاء. في وقت لاحق؛ أي قرابة عام 1875، صُدرت عربات النوم المصممة أصلًا في الولايات



المتحدة الأمريكية إلى قارة أوروبا، التي تعدُّ مهد السكك الحديدية؛ حيث كان ما يسمى بـ"قطارات النوم والطعام"، تتنقل على سبيل المثال بين فيينا و"ميونيخ". بينما صمّم شخص ماهر صندوقًا صغيرًا محمولًا، يمكن تحويله في بضع خطوات بسيطة إلى سطح للاستلقاء، مما أتاح للرأس والجزء العلوي من الجسم وضعية نوم أكثر راحة. ومع ذلك، يبدو أن هذا الصندوق لم يحظَ بالترحاب من الناس.



## الاستشفاء في الوضع الأفقي



شاع لجوء الناس إلى الاستلقاء قرابة نهاية القرن التاسع عشر باعتباره بديلاً عن تلقي العلاج، وذلك عند الإصابة بضعف الأعصاب (الكلمة الشائع استخدامها اليوم هي وهن الأعصاب) والهستيريا والضعف البدني العام. حيث كتب طبيب الأعصاب الألماني "ليوبولد لوفينفيلد" (1847-1924)، الذي مارس عمله في "نيويورك" لعدة سنوات قبل أن يعود إلى "ميونيخ"، إذ استخدم إجراءات التنويم المغناطيسي أيضًا: "يجب علينا من أجل إمداد الجهاز العصبي بمقدار الراحة المنشودة ليستعيد عافيته أن نهتم أيضًا باستبعاد جميع المحفزات الحسية، وكل ما يجهد الإرادة وعمليات التفكير الشاقة".

وربط "لوفينفيلد" في كثير من الحالات بين الاستلقاء و"نظام ميتشل-بلايفير الغذائي لزيادة الوزن"، الذي سُمي تبعًا لاسم الأمريكي "سيلاس وير ميتشل"، الذي ابتكر العلاج عن طريق الاستلقاء، وجعله أمرًا محبوبًا، وكذلك اسم الطبيب الإنجليزي "بلايفير". وفي الحالات المتدهورة، كان على المريض أن يقضي من ستة إلى ثمانية

أسابيع في السرير. في بداية هذه الفترة؛ لم يكن حتى الجلوس في وضع منتصب في السرير أمرًا مسموحًا به، وكان يجري إطعام المريض؛ أي "تسمينه". فكانت تُقدم له كميات كبيرة من الحليب، ثم الحساء، ومستخلص الشعير، وكذلك كأس من الشمبانيا أو النبيذ الأحمر مع الوجبات. وسرعان ما خلد الأديب الألماني "توماس مان" ذكر مجتمع العلاج عن طريق الراحة في الفراش، الذي تشكل في المصحات، وذلك عن طريق "هانز كاستورب" بطل رواية "الجبل السحري" لـ "توماس مان" الذي عاش في مصحة على أحد الجبال، إذ استلقى "هانز كاستورب" هناك "على الكرسي المميز في شرفة غرفته"؛ حيث استطاع أن يتحول إلى "مومياء حقيقية"، ويتطلع إلى "ساعات هائلة". لقد امتد الاستلقاء؛ أي "الحياة في وضع أفقي"، في رواية "الجبل السحري" ليصير "شكلًا أفقيًا للوجود": "علينا أن نستلقي، نستلقي دائمًا". يقول "ستمبريني" إننا دائمًا كنا نحيا في وضع أفقي. أي إننا أفقيون، حسبما يقول، يا لها من مزحة كسولة منه!

وحتى "سيجيموند فرويد" كتب في كتابه "التحليل النفسي للهستيريا" "Bruchstück einer Hysterie-Analyse" أنه اعتاد - بعد التحفظات الأولية - الربط بين تطبيق العلاج النفسي عن طريق التفريغ العقلي، والعلاج عن طريق الاستلقاء، والذي يُصمَّم - حسب الحاجة - ليصير مثل نظام "وير ميتشل" الغذائي لزيادة الوزن بشكل كامل". ويبرر "فرويد" ذلك بقوله: "أتمتع بميزة أنني أتجنب، من ناحية، التدخل المزعج للغاية لانطباعات نفسية جديدة في أثناء إجراء العلاج النفسي، ومن ناحية أخرى أتفادي الملل الناتج عن النظام الغذائي المتبع لزيادة الوزن؛ حيث يهوي المرضى في كثير من الأحيان في أحلام ضارة".

حتى الآن؛ يحظى العلاج عن طريق الاستلقاء بشعبية، حيث ينعزل المرضى لفترة معينة في كهوف طبيعية أو مناجم مهجورة. إذ يتميز المناخ داخل الأنفاق بأن هوائه به قدرٌ منخفض من الغبار، ورطب للغاية، ويمتاز في بعض الأحيان بقدر كبير من الملح أو عنصر الرادون. يوصى بمثل هذه العلاجات، على سبيل المثال، للأشخاص الذين يعانون الربو، وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى. وتشهد المصحات التي تقدم علاجات عن طريق الاستلقاء لعلاج الشعور بالاحتراق النفسي - وهو ذلك

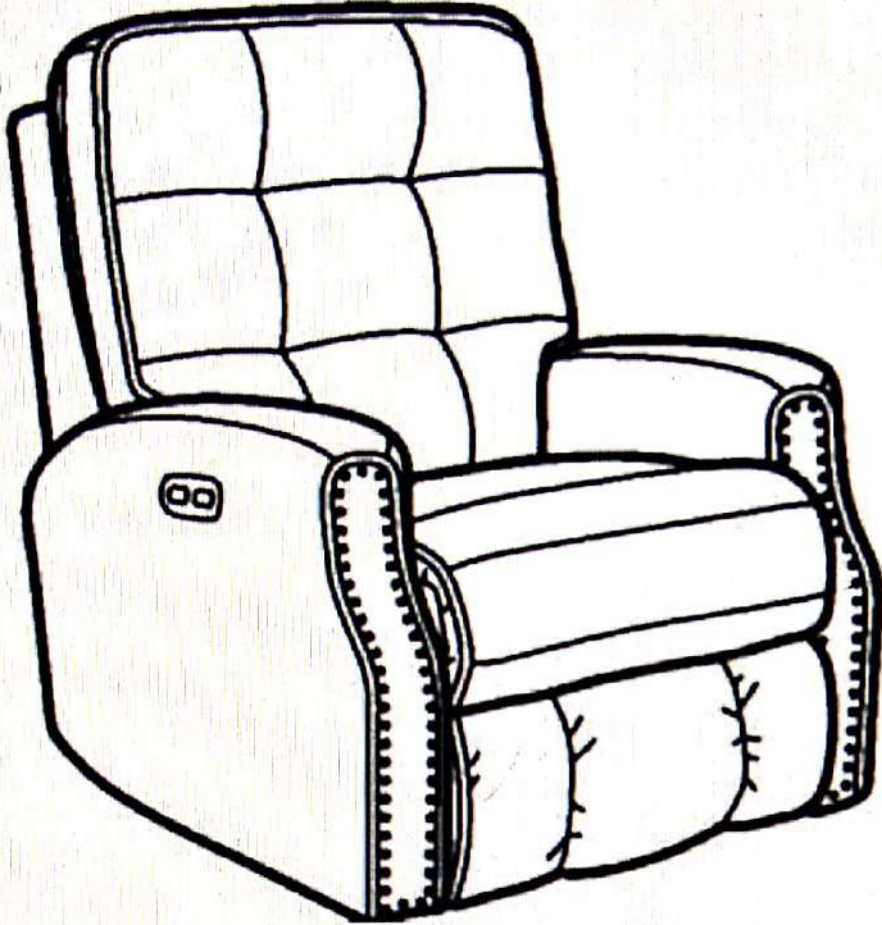
الشعور الذي انتشر في كل مكان فجأة - ازدهارًا حقيقيًا.

لم يقتصر الأمر في سبيل تهدئة أعصاب المرضى على استخدام التيار الكهربائي، ولكن صار السرير بالكامل يوضع أيضًا في حالة حركة في بعض الأحيان. ومن المثير للاهتمام أنه كان من شأن السرير الاهتزازي أو الارتجاجي، الذي صممه الطبيب المجري "ماكس هيرز" قرابة عام 1900 (من شأن المسمى الثاني أن يصف الحركة بشكل أكثر ملاءمة)، أن يحاكي اهتزازات السكك الحديدية المتحركة، التي أثبتت فائدتها في تخفيف اضطرابات النوم والعصبية العامة، وتحسين القدرة على السمع لدى المصابين بتصلب الأذن الوسطى. إذ إن الشعور يُنقل بالارتجاج عن طريق تثبيت صفيحة خشبية مرنة بإطار سفلي ثقيل، بطريقة يمكن ضبطها بدرجات كثافة مختلفة "كأنه وتر كمان مشدود يمكن تعريضه لذبذبات"، وذلك بالاستعانة بجهاز طرد مركزي. ترجع وظيفة هذا السرير - بدوره - إلى "fauteuil trépidant"؛ أي ذلك الكرسي الصاحب، الذي استخدمه طبيب الأعصاب الفرنسي البارز "جان مارتن شاركو" (1825 - 1893)، الذي مرَّ بتجارب جيدة عن طريق هذا الكرسي مع المرضى الذين يعانون مرض "باركنسون".

تمثل تنوع آخر في جهاز الطبلة المخصص لـ"الظهر"، والذي كان يُستخدم في حالات الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن (لأنه يثير رغبة شديدة في السعال) وكذلك أيضًا "في حالات العضلات المصابة بمرض الروماتيزم والالتهابات". ويعد المصطلح العام "العلاج الميكانيكي" ملخصًا لمثل هذه الإجراءات.

طفو.. تآرآجآ..

آذبذب.. اهآزآز



آبآ أن آكون للآآرآجآ والآذبذب والاهآزآز - وهآ الآركآآ الآآ لا آسآآب آآآ الآطفال أن آآققوا ما آكفآهم منها - شآء مآمآز آآآر مشاعر السعادة. ما إن آولد الإنسان، فإن المهد آصآر أول سرآر له لفترة طويلة. وإذا كان المهد آآرك - سواء عن طريق قضان منحنآة أو شكل نصف دائرآ أو آآة ما آآرآ آعلآقها - فإنه آشهد آركة مشابها لتلك الآركة المألوفة للطفل في الرحم من ناحآة، ومن ناحآة آآرآ؛ فإن هذا آوآ للطفل الذي آآمل في كآآر من الآآآن بالقرآ من آسد الأم بأنها قرآبة منه. ووفقآ لإآدى الآرافآآ القدمآة، كانت أسرة الرضع هذه آصنع من آشب شآرة القضان، الآآ ناسب إآها أنها آآآع بآقرة آاصة على طرد الأرواح الشرآرة. قد نجد في بعض أسرة الأطفال نجومآ آماسآة من تلك النجوم، الآآ آعد في

المعتقدات الشعبية رمزًا لدرء الشر، أو نجد الأحرف الأولى من اسم السيد المسيح باعتباره رمزًا للحماية. وهو ما كان سعيًا من البعض لمواجهة ارتفاع معدل وفيات الرضع.

إذا صدّقنا ما ورد في رواية المؤرخ الروماني "تاسيتوس"، فإن الشعب الجرمانى القديم كان يرفع أحيانًا كبار السن في "حملات" كبيرة معلقة على الأشجار؛ لكي يجعلوهم يتأرجحون إلى الحياة الآخرة. لم ينقل لنا "تاسيتوس" كيف بدت هذه مثل الحملات بالضبط؛ فربما كانت قريبة الشبه جدًا بالأراجيح الشبكية المعلقة لدينا بالفعل. ليس من المعتاد اليوم استخدام حملات للكبار، لكن بعض الناس يعيدون البحث عن مثل هذه الحركة، ويجدونها في كرسي هزاز أو أرجوحة الحدائق؛ إذ إن هذه الحركة تُذكّرهم بطفولتهم، وربما حتى بالفترة السابقة على ولادتهم.

اكتشف "كريستوفر كولومبوس" في زيارته الأولى للجزر التي تسمى الآن "جزر البهاما" في أكواخ الهنود الذين عاشوا هناك، أراجيح شبكية معلقة تطفو فوق الأرض، كأنها في الهواء. وقد صار البحارة الإسبان -وفيما بعد أيضًا الجنود - لا يستغنون عن تلك الأراجيح التي كان من السهل للغاية طيها ونقلها، وكانت توفر الحماية من الفئران والثعابين. وهكذا كانت رحلة نجاح الأراجيح في جميع أنحاء العالم أمرًا حتميًا منذ البداية. ومع ذلك؛ فإن الاستلقاء في هذه الأراجيح أبعد ما يكون عن الراحة التي نشعر بها عند الاستلقاء في كرسي الاستلقاء، فالحركة في تلك الأراجيح محدودة أكثر بكثير من الحركة في كراسي الاستلقاء.

وليس من السهل تمامًا أن يجد الإنسان التوازن الجسدي المناسب للشبكة عندما يكون جسده معلقًا. فغالبًا ما يجد الشخص المستلقي في أرجوحة شبكية معلقة نفسه في وضع يكاد يكون مقيدًا، ويخاطر أيضًا بالسقوط من الأجزاء التي تعلق بها الأرجوحة عند محاولة الانتقال إلى الوضع الجانبي.

لا يجب أن يأتي مكان الأراجيح المُعلّقة في الغرفة من قبيل المصادفة، وإنما يمكن أن يكون لهذا المكان معنى. فقد أظهر المؤرخ الثقافى الفرنسى "باسكال ديبى" كيف يرتبط هذا المكان بالعلاقات الاجتماعية لدى بعض الشعوب من السكان

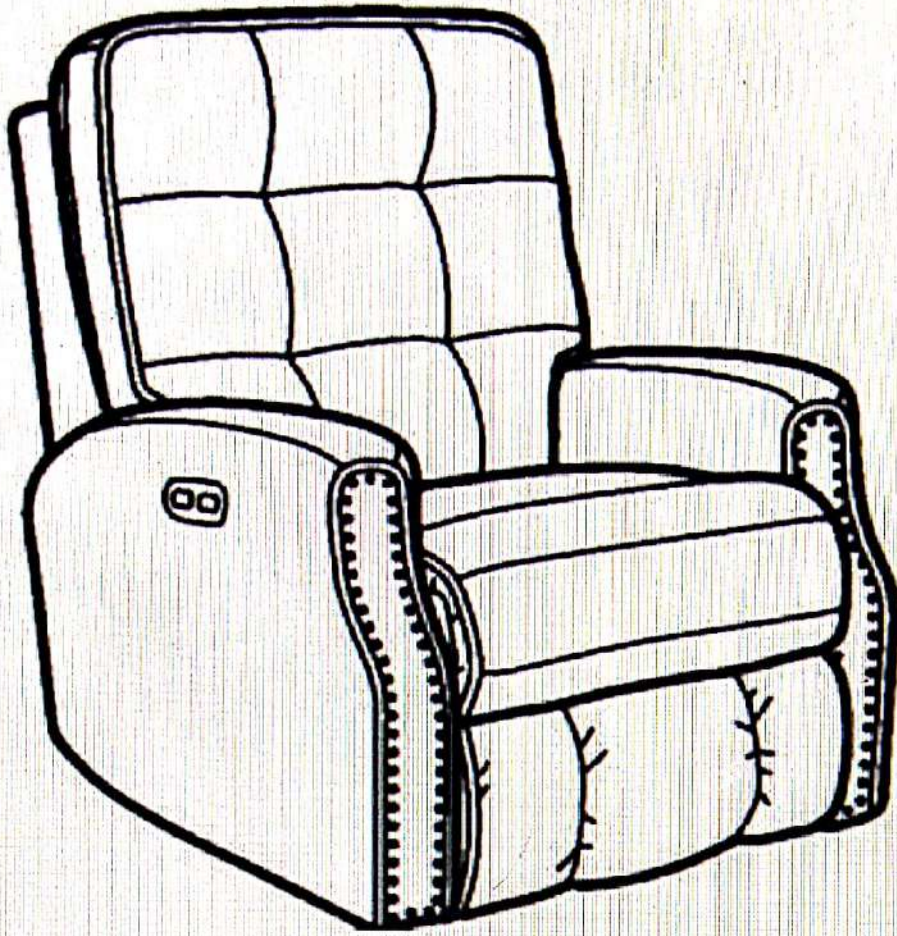
حيث يذكر "ديبي" أنه في بعض الغرف المشتركة في منطقة "باري"، على سبيل المثال: "توضع الأراجيح المُعلّقة على ارتفاعات مختلفة تبعًا للعمر والجنس والدور الأسري والعلاقات الرمزية التي تربط أصحابها ببعضهم بعضًا وبالعالم المنزل". حيث يستلقي الشبان غير المتزوجين على ارتفاع، يكاد يقترب من مترين، في "سماة" المنزل التي يصلون إليها بالاستعانة بحبل.

قدّم القرن التاسع عشر، الذي شهد تقدمًا وهوسًا بالميكنة، أشكالًا جديدة للأرجوحة. فعلى سبيل المثال، صار من الممكن تزويد الشبكة بدعامات متقاطعة من الخشب لتحسين وضع توازن الجسم. كما صارت الشبكات الدائرية المرتبة حول الأرجوحة تحمي الأشخاص المستلقين من حشرات البعوض المتطفلة. وصارت أيضًا هناك ستارة ذات شرائح أفقية، تُسحب أعلى الأرجوحة، وباستطاعتها حماية المستخدمين من أشعة الشمس الشديدة.

لقد ثبتّ مخترع ذو قدرات ابتكارية الأراجيح الشبكية بدراجة ثلاثية العجلات كبيرة مقلوبة، وزوّد تركيبها بغطاء مقاوم للماء يشبه الخيمة. وذكرت مواصفات براءة الاختراع أنه يمكنه حتى تحويل "المركبة" المصمّمة لغرض التأرجح إلى غرفة نوم متكاملة. هل هذا حل مفيد أو ربما كان تعبيرًا لفظيًا مهذبًا عن ظاهرة تقنية غريبة ومثيرة للشكوك؟

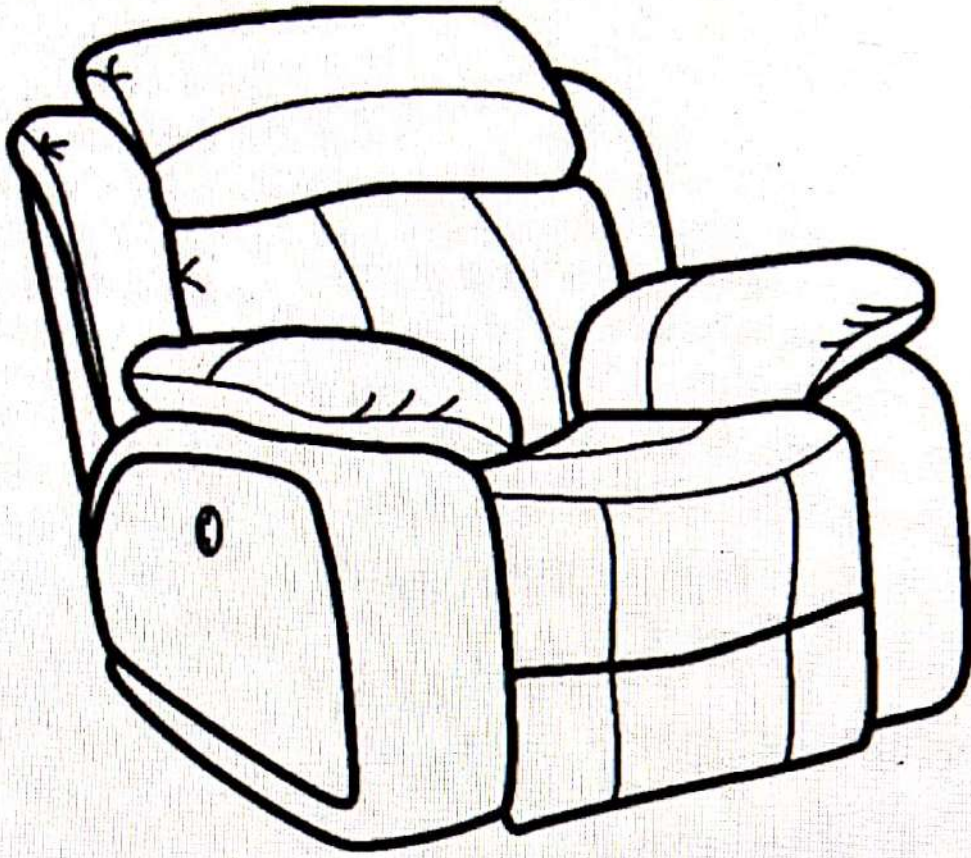
تمثّل شكل وسيط بين الأرجوحة وكروسي الاستلقاء أو "حل منسي لمشكلة الحركة" (المؤرخ السويسري "سيجفريد جيديون") في كروسي الأرجوحة الذي يمكن ضبطه ذاتيًا والمعلق في شجرة. استبدل هذا الكروسي الشبكة، التي كان يُنظر إليها غالبًا على أنها معقدة الاستخدام، بقطعة قماش مُثبتة في إطار، "فلم تعد الملابس تلتفّ بإحكام حول الجسم، وصار جسد الإنسان باردًا تمامًا، وتجنّب الناس الشعور بالغضب من الأضرار العالقة بشدة بشعر السيدات، وتجنبوا الشقبة المزدوجة في الهواء". على الرغم من أن هذا الابتكار لم يُحقق قفزة في الوقت الحاضر، فإن الطريق إلى الأرجوحة، التي توضع بالأساس في الحديقة، وبها وسائل مقعد وظهر

مزخرف بالزهور، لم يكن بعيدًا عنه. تُتيح هذه الأراجيح أيضًا الاستلقاء عليها، بشرط أن تكون مساحة الجلوس فسيحة بما يناسب ذلك.





## كرسي الاستلقاء المثير للمشكلات



كانت كراسي الاستلقاء أمرًا مستحدثًا في أواخر القرن التاسع عشر، لكنها جلبت مشكلاتها الخاصة؛ فعلى عكس الأُسرة، التي تسمح بتغيير وضعية الجسم في أي وقت، بحيث يمكن للشخص المستلقي دائمًا أن يختار الوضعية الأكثر راحة بالنسبة له، يجب - من البداية - تكييف كراسي الاستلقاء بعناية أكبر لتتلاءم مع الاحتياجات الجسدية. وقد صاغ عالم فسيولوجيا العمل "جونتر ليمان"، الذي أدرك أوجه القصور الكبيرة في تصميم كراسي الاستلقاء، هذا الأمر في عام 1940 على النحو التالي:

«1. يجب أن يكون السطح الحامل للجسم كبيرًا قدر الإمكان، وأن يكون الضغط على سطح أجزاء الجسم الملقاة عليه صغيرًا قدر الإمكان. ليس من الضروري المطالبة بأن يكون توزيع الضغط متماثلًا تمامًا. بل يجب - بالأحرى - أن تخضع أجزاء الجسم المقاومة للضغط بشكل خاص (مثل الأرداف) لحمل أكبر من الأجزاء الحساسة للضغط (مثل الفقرات القطنية). ولن يكون قالب مصبوب من الجبس مكانًا

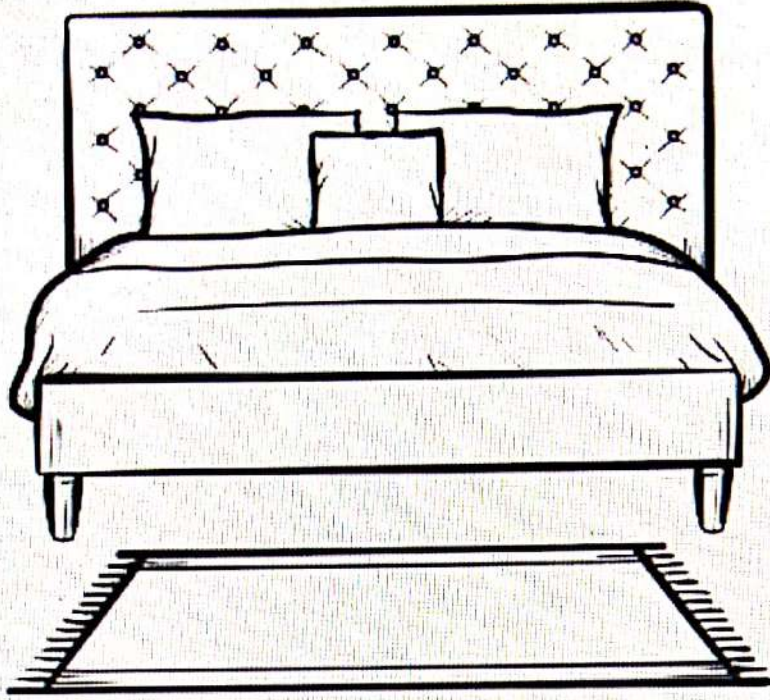
2. يجب تجنب أي ضغط مباشر وغير مباشر على الأعصاب (يسبب هذا خدرًا في الأطراف)، وتجنب حدوث انسداد في أوعية الساق التي تمتلئ بالدم بسبب العمل في أثناء الوقوف.

3. يجب أن يمثل موضع الأطراف، الذي يحدده تصميم الكرسي، حالة من الراحة الحقيقية."

ما يبدو بسيطًا ومنطقيًا هو أمر صعب إلى حد ما، فمع وجود بطانة معقولة، ومساند للذراعين والقدمين، وقاعدة يستقر عليها الرأس، لم تُحل المشكلة بعد. إذ يتمثل صلب الموضوع في "وضع الراحة الحقيقي". إذ كان من الضروري إيجاد وضع تكون فيه العضلات المحركة لمفصل الورك والركبة مسترخية تمامًا، ولا تطرأ فيه تأثيرات من القوى الخارجية. ولكن كيف يمكن تحقيق هذا الوضع؟ تكوّنت لدى "ليمان" فكرة غمر الأشخاص الخاضعين للاختبار في حوض ماء شفاف، يتمسكون فيه بأيديهم بعارضة خشبية. حيث افترض "ليمان" أن تقليل تأثيرات الجاذبية بهذه الطريقة سيجعل من السهل تحديد المواقف التي تسترخي فيها العضلات أكثر من غيرها. ثم قاس "ليمان" في الصور الفوتوغرافية الزوايا التي استشعر أنها الأكثر إمتاعًا للمشاركين في الاختبار. لم تكد تلك الزوايا تختلف عن بعضها بعضًا، وكانت متطابقة تقريبًا مع زوايا الورك والركبة؛ أي 134 أو 133 درجة على التوالي. وبذلك غُثر على الحل.

عند الاستلقاء في وضع الطفو، تنحني المفاصل عند هذه الزوايا المريحة بشكل خاص، وثرّفَع الساقان. ومن الأمثلة على ذلك الاستلقاء على أريكة الكنغر المستلهمة من حيوان الكنغر، غير أن تصميم هذه الأريكة، قد تم في الولايات المتحدة الأمريكية قبل أن يبدأ "ليمان" دراسته ببضع سنوات. وكذلك الاستلقاء على "أريكة الاسترخاء الطويلة" والتي صمّمها المهندس المعماري السويسري "لو كوربوزيه" والمصمّمة الفرنسية "شارلوت بيرباند" (1928) على أساس أنابيب فولاذية. إن مثل تلك الأرائك تدعوك إلى الاستغراق في الأحلام وأنت مستيقظ.

## وضع السرير والضوء في الغرفة



يشعر الإنسان بالعلاقة النسبية بين الغرفة والمواد المستخدمة والضوء باختلاف عند الاستلقاء عن الوقوف. إذ تعتري الإنسان أحاسيس مختلفة بالمكان، يمكن أن تصطبغ بوجهات النظر والذكريات الشخصية، وذلك حسب ما إذا كان السرير بعيدًا عن النافذة، أو ما إذا كان ممتدًا بجوار الحائط طويلًا، أو يتلامس مع الحائط من ناحية موضع الرأس فحسب. قد يكون الاستلقاء في غرفة مظلمة تمامًا أمرًا مثيرًا للارتباك والتشوش؛ إذ يعجز الإنسان عندئذ عن تحديد الاتجاهات عن طريق النظر وعندئذ يمكن أن يتركز انتباه الشخص المستلقي تركيزًا كاملًا على هذه النقاط البارزة وسط الظلام، وميض شاشة الكمبيوتر في وضع الاستعداد، وباب مفتوح قليلًا، وإضاءة المصباح المتقطعة في المنزل المقابل. يفضل كثير من الناس وجود بعض الضوء ليتمكنوا من النوم. كما يجد بعض الناس استيقاظهم على أشعة الشمس في الصباح أمرًا ممتعًا. ولا يتمتع جميع الناس بميزة النوم دون أن يزعجهم ضجيج حركة المرور والاستيقاظ على إيقاعات تغريد الطيور. وقد تجعل الغرفة العازلة للصوت من الصعب أو المستحيل تمامًا أن يستغرق الشخص المستلقي في النوم. ففي مثل هذا الموقف، يكتسب الصوت الناتج عن تنفس الشخص المستلقي

والأصوات المنبعثة من جهازه الهضمي ثقلاً مختلفاً تماماً، ويُنظر إليها بسهولة على أنها أصوات مزعجة.

في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، بذل الناس جهداً مضنياً؛ لكي يصلوا إلى كيفية حماية الناس من تداعيات التأثيرات الضارة كافةً لكل شيء. وهذا الأمر لا يقتصر على محيط المنزل وغرفة النوم والمواد المستخدمة لصنع السرير فحسب، بل يمتدُّ أيضًا إلى السرير وموقعه في الغرفة. حيث صار السرير ساحة تشهد صدمات قوية في الرأي، ولم يعد هناك عذر لقلة الوعي بما ينتج عن النوم بشكل غير صحيح. ولا تزال بعض تلك التوصيات تبدو معقولةً اليوم في حين أن البعض الآخر يستعصي على الفهم بحسن نية.

في المعتاد؛ يُنصح الناس بالنوم في مكان هادئ ومظلم بمعزل عن الأصوات العالية، لا سيما الأصوات الصاخبة. وفي بعض الأحيان، كان الحد الفاصل بين ذلك الأمر وبين الخرافات غير واضح؛ فعلى سبيل المثال، حذر الأديب والناشر النمساوي "إيسيدور بوش" من ترتيب السرير "بطريقة تجعل الضوء في الغرفة مسلطاً فوق رأس النائم"، لأن هذا قد يؤدي إلى إصابة الأطفال بـ"طول النظر" وانحراف اتجاه نظرة العين. وأضاف "بوش" أنه من الأفضل أن تتجه القدمان نحو النافذة، ولكن هذا له عيب يتمثل في أن "تزعج المثيرات الضوئية أعيننا وتقلق راحتنا" (وهو ما يمكن منعه بالستائر أو الستائر القابلة للطي). من ناحية أخرى، يعدُّ هذا الترتيب مفيداً، إذا كنت تريد أن يوقظك الضوء، وأن تستيقظ مبكراً. في حين يُنصح كبار السن بعدم جعل موضع الرأس في السرير مواجهًا للباب؛ لأن هذه هي الطريقة التي يبدأ بها موكب الجنائز. وعلى العكس من ذلك، يقال إن الناس لجؤوا إلى هذا التقليد للتخفيف من سكرات الموت.

بغض النظر عن مثل هذه النصائح، فإن أغلب الظن أن السبب في تفضيل أشخاص محدّدين لموضع معين لسريرهم في الغرفة ربما يرجع إلى الاعتقاد، وكذلك إلى الجوانب النفسية المرتبطة بالغريزة الأصلية للنوم في ظل أكبر قدر ممكن من الحماية. إذ قدّم المؤلف المجهول لكتاب "أسرتنا" الصادر عام 1964 تفسيرًا بسيطًا

لذلك الأمر حيث قال: "يشعر الأشخاص القلقون بالأمان في أركان الغرفة أو زواياها، أما الواثقون بأنفسهم فيفضلون - على العكس من ذلك - أن يُوضَع السرير بحرية في الغرفة". وقد روى "يانوش" مؤلف كتب الأطفال ذات مرة صورة عصرية مختلفة لهذا الموضوع؛ إذ أكد أنه يرى في أثناء نومه أحلامًا بها الحكايات التي يؤلفها في كتبه: "حكايات تكفي لثلاثمائة عام". كانت لدى "يانوش" العديد من أماكن النوم، فكان ينام على سبيل المثال في غرفة يقلُّ ارتفاع سقفها عن 120 سنتيمترًا فحسب، وعن هذا قال: "على مرتبة فوتون صلبة، مقاسها متران في مترين، بحيث يستطيع جسدي النائم أن يدور في كل اتجاه حسب الحاجة كأنه بوصلة. أظن أن هذا الأمر ضروري؛ إذ يجب أن يكون اتجاه الجسم تبعًا للنجوم ليستقبل إشاراتها. وعند اكتمال القمر أنام في سرير ناعم ذي هيكل حديدي، في غرفة بلا نوافذ في هذا المنزل ذي الجدران الحجرية التي يبلغ سمكها مترًا واحدًا. وأنام في أيام أخرى في غرفة بها نافذة صغيرة متجهة صوب الشرق حتى لا يفوتني شروق الشمس".

لم يشر "تيودور بارتي" في كتابه الاسترشادي "النوم الصحي.. نصائح وإشارات للمرضى والأصحاء" "Hints for the Unwell and the Well" الصادر عام 1887 إلى الضوء، بل إلى العلاقة المتبادلة بين مغناطيسية الأرض والجهاز العصبي: "نظرًا لأن التيار المغناطيسي يسري من القطب الشمالي إلى القطب الجنوبي، فمن الأفضل أن تتجه أقدامنا صوب الجنوب، وتتجه مواضع رؤوسنا صوب الشمال حتى تسري فينا القوة المغناطيسية من الرأس إلى القدمين، وليس في الاتجاه المعاكس". ورأى أن ثاني أفضل وضع هو الوضع المتجه من الغرب إلى الشرق "بحيث نستلقي في اتجاه مستقيم في أسرتنا، وتتجه أعيننا إلى الجنوب أو الشرق، ولكن ليس إلى الشمال أو الغرب. لقد استطاع بعض من يتوقون إلى النوم دون جدوى أن يساعدوا أنفسهم عن طريق تحويل اتجاه موضع القدم في سريرهم إلى موضع الرأس؛ وهكذا صار صديقنا "مورفيوس" مستعدًا - على الفور - لإغلاق جفونه المتعبة لكي ينام". كما أرجع الدكتور "فيشفايلر" من مدينة "ماجدبورج"، الذي بلغ من العمر 109 عامًا، طول عمره بشكل أساسي إلى حقيقة أنه كان ينام دائمًا ورأسه متجه صوب الشمال. ولكن هناك عوامل أخرى، رأى الناس أنه ينبغي أخذها في الاعتبار من أجل

الاستلقاء والنوم على أكمل وجه.

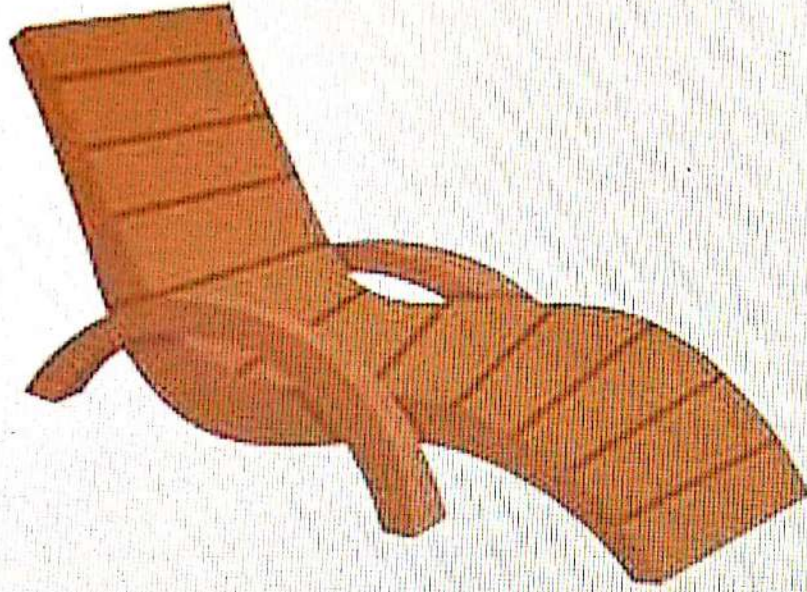
فقد نصح المعالج الألماني بالعلاج الطبيعي "فريدريش إي. بيلتس" في كتابه العالمي الضخم والأكثر مبيعًا "الطريقة الجديدة للعلاج الطبيعي" "The Natural Method of Healing" والمنشور عام 1894 "الحشد الكبير من أصحاب الأمراض الصدرية" وكذلك "الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض السل" بأن "يقللوا" الغبار في غرفة النوم "إلى أدنى قدر ممكن".

وقدّم تعليمات دقيقة لكيفية تحقيق ذلك؛ فقال إنه ينبغي أولاً التسلق على حافات إطار السرير، وتثبيت بطانية مبطنة أو بطانية من الصوف على جناحي النافذة المفتوحين، وهي البطانية التي ستتدلى من ثمّ فوق السرير في الأسفل. وواصل "بيلتس" حديثه قائلاً:

"من الآن فصاعدًا سنتجه إلى الشعور بالراحة؛ حيث سنرفع البطانية للحظة، ونخفي وجوهنا وراءها، ونستلقي واضعين رؤوسنا على الوسادة الملفوفة التي تظهر في النقطة رقم 4 في الرسم التوضيحي. وعندئذ نمسك - ونحن مستلقون على ظهورنا بالفعل - بطرفي البطانية بين نقطتي 3-3 في الرسم التوضيحي، ونضعهما إلى الجانب الأيمن والأيسر من الوسادة بالأسفل في نقطتي 5-5. تضمن هذه الاحتياطات نومًا هانئًا: "نحن نستريح في الغرفة، لكننا عزلنا أنفسنا تمامًا عن هواء الغرفة والأضرار الصحية المرتبطة به ارتباطًا وثيقًا، وذلك عن طريق البطانية، التي تتدلى على السرير من الأعلى بعيدًا عن فتحة مرور الهواء، والتي تسمى بالأنف".

في زمن، أصيب فيه الكثيرون بمرض السل، اختار بعض الأشخاص المهووسين بالحفاظ على الصحة وبالهدوء النقي النوم في الخيام المفتوحة والمنازل المفتوحة.. باعتباره حلًا وسطًا إلى حدّ ما. وكذلك أيضًا النوم أسفل النوافذ المفتوحة بوصفه العلاج الصحيح.

## أحلام الاستلقاء وكوابيسه



شهد القرن التاسع عشر شيئاً وصفه المؤرخ الثقافي الأمريكي "بيتر جاي" ذات مرة بأنه "استكشاف شديد الدقة للأنثا". وقدّمت أريكة الاستلقاء يد العون لهذا الأمر، وحرّضت عليه. حيث تعدّ أريكة الاستلقاء قطعة الأثاث البارزة التي يستخدمها المحللون النفسيون في أثناء عملهم، والطاولة التي تُجرى عليها العمليات الروحية. فالمريض يمنح المعالج النفسي إمكانية الولوج إلى أدنى أعماق نفسه، بينما يستلقي على أريكة الطبيب الروحاني، ويدخل في حالة تشبه الغيبوبة.

يُسهّل الاستلقاء عملية الاستبطان والميل إلى ربط الأفكار بطريقة سلسة، وتوجيه النظرة الداخلية إلى جميع الزوايا، بما في ذلك الأعماق التي لا يبلغها الإنسان في المعتاد. وعندئذ نفصح للمحلل النفسي عن الرغبات التي نكون على وعي بها في ظل ظروف الحياة اليومية، أو التي قد لا نجرؤ حتى على التلفظ بها، وتوضّع تلك الرغبات من ثمّ - كما نعلم اليوم - في أنماط تفسير التحليل النفسي المثيرة للجدل بالتأكيد. كما أن أريكة "سيجموند فرويد" لم تكن قطعة أثاث فحسب، فقد سُحنت إلى لندن مع العائلة عندما اضطرت العائلة إلى الفرار من النازيين في عام 1938.

لا يتساوى المريض، الذي يستلقي في وضع "فرويد" الأفقي، مع المحلل النفسي

الجالس. وإذا افترضنا وجود تعاضف أو حتى انجذاب جنسي، أيًا كان نوعه، بين الطبيب والمريض، فإننا لسنا بحاجة إلى الكثير من الخيال لتتصور بسهولة وجود موقف مشحون جنسيًا. إذ يقال إن "سيجموند فرويد" كان يجلس في بادئ الأمر بجانب الأريكة والمريض، بحيث ينشأ تواصل بصري بينهما. غير أنه أوقف تلك الإمكانية بعد محاولات إحدى المريضات الاقتراب منه، وصار منذ ذلك الحين فصاعدًا يجلس خلف الأريكة. كان لهذا ميزة أن يشعر المريض بأنه خاضع لقدر أقل من السيطرة، وأن يسترسل في تداعي الأفكار بسهولة.

منحت شعبية التحليل النفسي الأريكة معنى إضافيًا، ففي عدة لغات، صارت قطعة الأثاث هذه، كأنها اسم مستعار للتحليل النفسي. وكانت فكرة جميلة لمصمم "نيويورك" "تود براشر" أن يطلق على الأريكة الأنيقة والفاخرة، التي صمّمها - بتكليف من شركة تصميم إيطالية - اسم "فرويد".

لم يكن هناك مفر من استخدام أريكة المحلل النفسي أيضًا في العلاقات الحميمة التي تتجاوز ما يوحي به لفظ الأريكة، ولذلك شعر المحلل النفسي المجري "شاندور فيرينتزي" - الذي كان تلميذًا لـ "فرويد" - بتأنيب الضمير، وأعرّب في خطاب أرسله إلى معلمه الشهير "فرويد"، عن قلقه من أن يشم المرضى ذوو حاسة الشم المرهفة بشكل خاص رائحة الحيوانات المنوية على أريكته، أو أن يكتشفوا حتى آثارها هناك. كما وصف مؤرخ العلوم "أندرياس ماير" كيف لاحقَ الماضي الإباحي للأريكة المحلل النفسي.

في الواقع؛ كان هناك العديد من الكتابات المتحررة، التي أشار عنوان بعضها بالفعل إلى الأريكة، مثل كتاب "الأريكة ذات اللون الناري" (1741) "Le canapé couleur de feu"، ومؤلفه على الأرجح الكاتب الفرنسي "لويس شارل فوجريه دي مونبرون"، وهو الكتاب الذي ركّز على المغامرات الجنسية لكبار الشخصيات الدينية في بيت دعاة في باريس (وهو ما جرى على أريكة). وقد مزج هذا الكتاب بين دوافع نقدية أخلاقية ومنحرفة. وذكر "أندرياس ماير" أن هذا النص يتنقل بين فضح رياء رجال الدين والتربية الدينية، وحتى الإشادة بالطقوس السرية باعتبارها



وصفة سرية للأزواج المسنين".

لم يؤد أثاث الاستلقاء في القرن التاسع عشر - الذي تكيف بشكل لائق جدًا مع طبيعة الجسم - إلى اتساع إمكانات تقنيات الحركة فحسب، ولكنه وجّه أيضًا الخيالات الجنسية إلى مناطق لم تكن مستكشفة حينها.

فالحركات المفاجئة، التي يمكن من خلالها إمالة الأشخاص الخاضعين للعلاج إلى وضع أفقي عن طريق هذا الأثاث، كان لها نظيرتها الواضحة في الحركات وتغييرات الأوضاع في أثناء ممارسة الحب. أما في رواية "التجارب العاطفية للجراح" "The Amatory Experiences of a Surgeon" الصادرة عام 1881 للمؤلف "جيمس كامبل ريدي"، فقد استغلّ بطل الرواية الشاب كل فرصة يمكن تصوّرها للحصول على المتعة من مريضاته ذوات رد الفعل السلبي، وذلك بحجة فحصهنّ، فأصبحت الأريكة المصنوعة بناءً على طلب خاص "كساحة معركة الإلهة فينوس" الحقيقية، إذ يقول المؤلف: "كانت هذه الأريكة واسعة جدًا، وليس بها مسند ظهر، وذات لوح أمامي قابل للتعديل في أحد طرفيها، بينما اتّخذ موضع القدم فيها شكل هلال"، وهكذا، كان بطل الرواية قادرًا على ممارسة الحب "سواءً في أثناء الوقوف أو الجثو على وسادة القدم".

كما وصف "كامبل" هذا المنتج المصنوع خصيصًا بقوله: "تحقق هذه الأريكة - التي ضُمّت بإحساس مميز بالمؤثرات الفاخرة - للعاشقين الممتلئين بالإثارة أجمل الحركات النابضة بالحياة، وقد ضمّت الأريكة في أطرافها ومنتصفها مسامير حتى أتمكن من رفع رؤوس مرضاي أو مؤخراتهم أو أجسادهم لتكييفها مع الأفكار التي أردت تنفيذها معهم".

فجأة؛ صار أثاث الاستلقاء القابل للتعديل عدة مرات منتشرًا في كل مكان، لإجراء جراحات، أو لتصفيف الشعر، أو لحالات الولادة، أو لإجراء فحوصات طبية أكثر أو أقل خطورة. لذلك لم يكن من المستغرب أن يشقّ ذلك الأثاث طريقه سريعًا إلى وعي الفنانين، فقد ارتبط الاستلقاء في مطلع القرن بالملذات البوهيمية من ناحية، وبأغوار اللاوعي من ناحية أخرى. كيف تغيرت عوالم الأحلام الأفقية بعد أن

اقتحمت التكنولوجيا حياة الناس، وهُدّت بالتحكم التام فيها للمرة الأولى؟

عُرِفَ عن أتباع المذهب السريالي أنهم تمتعوا بطريقة خاصة بإضفاء أبعاد جمالية وسياسية على النوم والحلم والشعور بالنشوة، وذلك في أثناء بحثهم عن الجماليات المقابلة للمذهب العقلاني. فقد فضّل الفنان السريالي الألماني "ماكس إرنست" أن يأخذ موادّ مستمدة من العالم الاستهلاكي، وأعاد صياغتها لتصير صورًا مجمعة سريالية ومزعجة.

ففي عمله الفني؛ الذي ابتكره في عام 1921 وحمل عنوان "تحضير الغراء من العظام"، استخدم "ماكس إرنست" رسمًا توضيحيًا للعلاج الحراري مستخلصًا من مجلة طبية، واستكمّله ببعض العناصر الميكانيكية. والنتيجة كانت امرأة مستلقية، يبدو أنها تخلت عن السيطرة على العالم من حولها. بينما عملت أنابيب رقيقة على تصريف السوائل من جسدها أو إمدادها بها. يا له من منظر مرعب! هل هذه السيدة الموضوعية في وضع أفقي لا تزال واعية بالأساس؟ أم أن الآلة تبثُ فيها الحياة من الناحية الشكلية فحسب؟ صورة غريبة كانت مخصصةً للنشر في مجلة تابعة لحركة "الدادية" الفنية. لقد أدرك "إرنست" أنه لا يتأتى تصميم الحياة والاستلقاء وفقًا لنموذج آلي، وأنه لا مفر من أن تصير العلاقة بين الإنسان والآلة كابوشا. وأثبت "إرنست" - من خلال عمله - أنه يتمتع ببعد نظر، ربما نوذُ أن يتمتع به الأشخاص المتحمسون للتكنولوجيا اليوم.

## متحف الاستلقاء



دعونا نمض في جولة قصيرة في متحف الاستلقاء الخيالي الذي يضم جميع اللوحات والصور الملتقطة ذات مرة لأشخاص كانوا في وضع أفقي. تعدُّ لوحة "حلم القديسة أورسولا" للفنان الإيطالي "فيتوري كارياتشيو" من بين اللوحات الأكثر شهرة لامرأة مستلقية، تظهر فيها المرأة مغطاة بغطاء السرير، وغارقة في نوم عميق.

بالطبع لم تقتصر الصور واللوحات على لوحة هذه الراهبة التي ترقد بلا حراك. فهناك أيضًا لوحة "ماجنا العارية" للفنان الإسباني "فرانسيسكو دي جويو". كما يصور الرسام الفرنسي "هنري ماتيس"، الذي كان بالمناسبة يرسم في أثناء استلقائه في السرير مستخدمًا عصي مثبتًا فيها فرش، في لوحته لامرأة عارية تستلقي في استرخاء، ويظهر ردفها، وصفها كاتب المقالات الفرنسي "جان ليك هينيغ" باقتدار حين قال:

"في سنوات الانتظار بلا عمل، وقد تضخمت إلى ثلاثة أضعاف حجمها. ونظرًا لأن عارضة اللوحة حوّلت كل وزن جسدها إلى الجانب الأيمن، فقد استلقى نصفًا مؤخرتها فوق بعضها بعضًا كأنهما طابقا منزل، والانطباع الناتج عن ذلك انطباع

استثنائي، فهذه المرأة تحيا بوزن ثقيل. وتكاد لا تستطيع أن تعيش سوى في وضع الاستلقاء بكل هذا الوزن الثقيل؛ فمن غير المعقول تقريبًا تصوّر أنها ستكون قادرة على مقاومة قوانين الجاذبية الراسخة".

أجل، قد يبدو الأشخاص المستلقون بمظهر إباحي وأخرق وسخيف، لكنه قد يكون أيضًا أيضًا. إذ يمكن أن يكون هذا الاستلقاء شكلاً ساميًا من التميز، وهو ما عرضه لنا الكثير ممن ظهروا في اللوحات عندما منحونا إمكانية الدخول إلى العالم الحميمي الذي يضمُّ أرائك استلقائهم وأسرّتهم. ولا تظهر اللوحات والصور الكثير من أولئك الذين يستلقون سلبيًا، ويستفزون المشاهدين، أو ربما حتى يثيرون غضبهم.

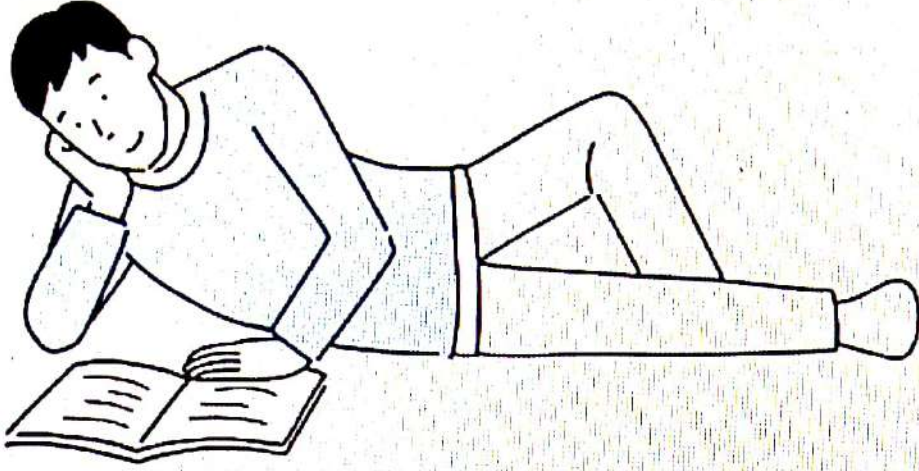
ومن خلف ستارة ما في المتحف، نجد معرضًا لصور أشخاص مستلقين بطريقة مثيرة، ومن بينهم الممثلة "أودري هيبورن"، التي تعد -باستعراضها المحدود لمفاتيح جسدها - مثالًا للاستلقاء بأناقة. حيث يظهر من تواصلها البصري مع المصور ما يتجاوز إدراكها لمدى جاذبيتها. وعندما التقط المصور الأمريكي "دوجلاس كيركلاند" صورة لـ "مارلين مونرو"، حملت عنوان "ليلة واحدة مع مارلين، الكلاسيكية الأفقية"، من أعلى، بينما استلقت "مارلين مونرو" على السرير، واحتضنت وسادة، وهي تنظر بشهوانية إلى الكاميرا بعينين نصف مفتوحتين، كان هذا يعدُّ لعبة جميلة تثير توقّعات المشاهد، حتى لو ظلت "مونرو" بعيدة المنال. بينما يعد ظهور الرجال المستلقين، على الأقل في السرير، في الأعمال الفنية أمرًا نادرًا عن ظهور النساء المستلقيات فيها حتى اليوم. لكن في عام 1972، ظهر الممثل الأمريكي "بيرت رينولدز" مستلقيًا على فرو دبّ باعتباره موديل أساسيًا لمجلة "كوزموبوليتان"؛ حيث ظهر مبتسمًا ابتسامة عريضة، وقد وضع سيجارة في فمه، وغطى المنطقة الخاصة في جسده بذراعه، وصار أبرز معالم هذا المتحف غير العادي. أما لوحة "ليل" للرسام السويسري "فرديناند هودلر" فيظهر فيها الرسام، الذي أيقظته روح الليل، محاذًا بستة أشخاص من الجنسين متكئين وعراة إلى حدّ ما.

بينما نرى في الطابق السفلي من المتحف صورًا ولوحات لجثث هامدة، ثم جثثًا مستلقية بلا حراك في القبو. ومنها على سبيل المثال لوحة "درس التشريح" للفنان

الهولندي "رامبرانت"، إذ يظهر فيها أطباء مبتدئون، بينما يتجمعون حول جثة يجري تشريحها.



## ألا تزال مستلقيًا؟



يقتصر استخدام عبارة "être allongé" الفرنسية (ومعناها الحرفي: أن يتمدد الجسد) على الإنسان والحيوان في حين أن فعل "liegen" بالألمانية و"lying" بالإنجليزية ومعناها يستلقي، يستخدمان أيضًا للجماد. وهو ما يختلف بدوره عن فعل "reclining" الإنجليزي الذي يشير إلى الكائنات الحية فحسب. أما لغة الأبوريجيين؛ أي السكان الأصليين لأستراليا الذين عاشوا بالقرب من مدينة "أليس سبرينجز" الأسترالية، فتضم فعل "ngarinyi" الذي يعني بالإضافة إلى "يستلقي" أيضًا "ينام" وكذلك "يخيم ليلاً"، ويمكن أن يكون كناية عن ممارسة الحب.

بينما توجد في لغة "ترومي"، وهي لغة أصلية في البرازيل، كلمتان تشيران إلى الاستلقاء؛ ألا وهما "chumuchu" وهي كلمة عامة، وكذلك كلمة "tsula" التي تشير إلى الاستلقاء على أي مكان غير الأرض. كما تحتوي اللغة الكورية على مصطلحين للاستلقاء أيضًا؛ وهما "nwup" و"capaci"، حيث يتضمن المصطلح الأول درجة أعلى من التحكم، وهو ما يحدث بوعي وبشكل هادف، ولا يحدث أبدًا من قبيل المصادفة أو الخطأ مثلما قد يكون الحال في المصطلح الثاني الذي يمكن أن يعني أيضًا "السقوط نحو الخلف". بينما توجد في لغة "تشانتيال"، وهي لغة تبتية بورمية يتحدث بها الناس في "نيبال" - ما لا يقل عن سبعة تعبيرات مختلفة للاستلقاء، بعضها يشمل حركة والبعض الآخر لا. هل هذا الأمر دقة لغوية أم أن الاستلقاء - في حد ذاته - ربما يصير مسألة مختلفة إذا وقع في نسق لغوي مختلف؟ إذا أخذنا في

الاعتبار كيف تؤثر اللغة في إدراكنا وتوجهها، فإن الطريقة، التي نصف بها الاستلقاء، لها بالتأكيد دور معين في كيفية فهمنا لهذا الفعل ومعايشتنا له.

يعدُّ فنُّ الاستلقاء جزءًا أساسيًا من أنماط وجودنا. وهو فن متنوع، ويمكن تحقيقه في أماكن وغرف وأسطح مختلفة. كل الناس الذين عاشوا على سطح الأرض، كانوا يستلقون، لكن الاستلقاء شهد طفرةً بدرجات متفاوتة؛ فبعض العصور والثقافات كانت مولعة بالاستلقاء الواعي "المهذب" أكثر من غيرها. إذ أخذ الأوروبيون في القرنين؛ الثامن عشر والتاسع عشر ينظرون بشوق نحو الشرق ليستلهموا من العادات المحلية والمتخيلة هناك ما يخضُّ استلقاءهم. لقد سقط الأوروبيون فريسةً لبعض حالاتٍ من سوء الفهم، إلا أن هذه النظرة المكثفة قد غيّرت قطع الأثاث، ومن ثم، غيرت أيضًا الاستلقاء في الغرب.

كيف ستتغير العلاقة بين الاستلقاء والجلوس والمشي في المستقبل؟ هل سنعيد عقارب الساعة إلى الوراء، ونعيد اكتشاف الاستلقاء في عهد الرومان؟ أم في عهد العثمانيين؟ ففي سياق الرغبة الواضحة بشكل متزايد في تغيير التعامل مع الوقت، تنحاز موجات الازدهار الثقافي في الوقت الحاضر لمصلحة الاستلقاء.

إذ يمكن أن يكون للاستلقاء دور مهم فيما يسميه الفيلسوف الألماني ذو الأصل الكوري الجنوبي "بيونج تشول هان" بـ"فن السكون"، وذلك في سياق تنشيط الحياة التأملية والعمل "ضد التفكك إلى لحظات متسلسلة في الحاضر الدقيق فحسب". لقد ذهب الأمر برمته إلى حد أن بعض المشاهير صاروا يحبون الآن التقاط الصور لأنفسهم وهم مستلقون على السرير. يأتي ذلك بعد أربعين عامًا من دعوة المغني البريطاني "جون لينون" والفنانة اليابانية "يوكو أونو" للبقاء في السرير لمدة أسبوع احتجاجًا على حرب فيتنام.

وبالمناسبة، يعد الفيلسوف السلوفيني "سلافوي جيچك"، الذي يعده البعض أخطر فيلسوف في العالم اليوم، أيضًا واحدًا من ضمن أولئك المشاهير.

يذهب "جيچك"، الذي أطلقت عليه مجلة "نيويوركر" لقب "نجم الروك الأكاديمي"، إلى أبعد من ذلك ببضع خطوات. فهو لا يُظهر ملابسه الداخلية ويشير

الاستفزازات بصورة "ستالين" فحسب، بل يستلقي أيضًا عارياً في السرير ويتفلسف.  
ربما يكون "جيجيك" هو البطل الأكثر شهرة لجيل جديد من المفكرين الذين يُراودهم  
شعور داخلي غامض بأن ثمة شيئاً ما ليس صحيحاً تماماً فيما يتعلق بالعلاقة بين  
الوضع الرأسي والوضع الأفقي، وأنه يجب أن تتغير الطريقة التي نتعامل بها مع  
الوقت.

كما يحثُ الفيلسوف الألماني "بيتر سلوترديك" قارئ مذكراته، التي تحمل عنوان  
"سطور وأيام" "Lines and Days" على "أن يظل مستلقياً". إذ كتب "سلوترديك":  
"لا داعي لأن تندفع إلى الحياة النشطة فقط لأن الشمس تكون مشرقة بالفعل عندما  
تستيقظ من نومك".

ربما يعتقد البعض حقاً أن عصر الوضع الأفقي الجديد قد بدأ، وأنا لسنا في حاجة  
إلى نبوءة أو إلى المذهب الباطني الرخيص لنعرف ذلك. فهذا الأمر يعدُّ من قبيل  
رد الفعل المنطقي على الأيديولوجية المهووسة بأن يكون كل شيء دائماً في حالة  
حركة من أجل إحراز تقدم. إن مجتمع ما بعد المادية، الذي تضرر بسبب مشاعر  
الاحتراق النفسي، يعيد التفكير، ويتعرض فيه الوضع الأفقي إلى عملية إعادة تقييم،  
تجري على قدم وساق.

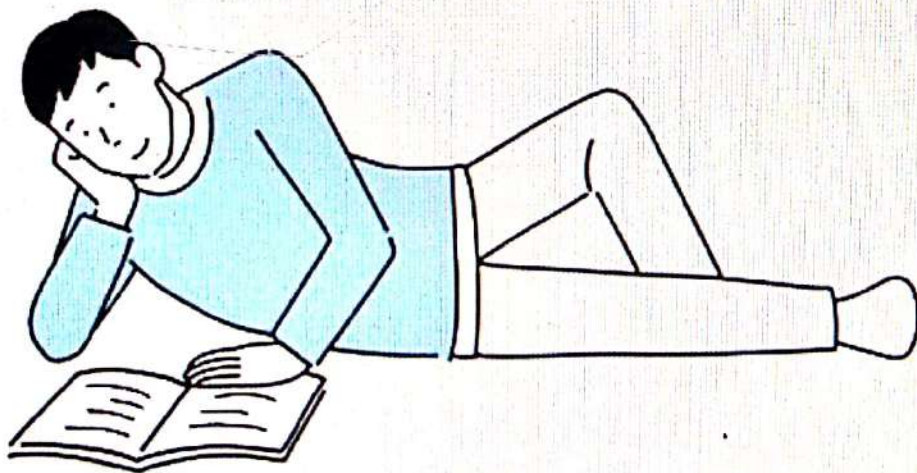
إن الاستلقاء له معنى في حد ذاته، وهو ما لا يحتاج حتى إلى السعي إلى وضع  
أطروحات فلسفية معقدة.

فهو نشاط له جذور راسخة. فعندما نستلقي، نكون أقرب إلى الأرض، وربما حتى  
نتكئ معها. يخلق هذا الأمر رابطة خاصة. فعندما نستلقي، نُخفف من أعبائنا،  
ونسترخي ونهرب من إيقاع الأمور التي تحتاج إلى مدى انتباهنا القصير، الذي غالباً  
ما يفرض إملأته على الحياة اليومية. ليس هناك كتاب استرشادي ذكي بما يكفي  
ليعلمنا الاستلقاء "الصحيح"، فنحن نعلم بالفعل قواعد الاتجاه الأفقي. كما نستطيع  
أن نكتشف بأنفسنا فن الاستلقاء الذي صار مقتصرًا على الأساسيات الأكثر ضرورة  
في ظل ظروف ثقافة القلق، أو ربما نستطيع أن نعيد اكتشاف ذلك الفن مرة أخرى  
فحسب. إنه من الترف أن تمدَّ أطرافك الأربعة جميعًا أمامك. كما أنه فن، نفهمه



بالحدس، ويمكننا الاقتراب منه من جميع وجهات النظر الممكنة لكي نفهمه بشكل أفضل. ومع ذلك، فهناك لحظة معقدة، سر أخير، إذا صح التعبير، ومن دون تلك اللحظة ستكون الحياة في الوضع الأفقي وضعية جسدية فحسب، وليست شكلاً للحياة أو الوجود. إن فن الاستلقاء غير مستقل في حد ذاته، فهو يتواصل مع فنون أخرى؛ منها فن عدم فعل بأي شيء، وفن الاكتفاء بالقليل، وفن الاستمتاع، وفن الاسترخاء، وكذلك فن الحب الذي يعد مضرّباً للأمثال.

يبلغ طول واحد من أكبر تماثيل بوذا، الذي يظهر فيه بوذا مستلقياً، ستة وأربعين متراً، وارتفاعه خمسة عشر متراً، وهو مصنوع من الجبس والطوب المحروق، ومغطى بطبقة رقيقة من أوراق الذهب، ومرصع بطريقة فاخرة باللؤلؤ عند موضع باطن القدم، ويقع في معبد "وات فو" في المركز التاريخي لمدينة "بانكوك"، والتمثال موضوع هناك منذ فترة طويلة؛ أي منذ قرابة 200 عام جيدة. يصور التمثال بوذا مستلقياً على الجانب الأيمن، ويسند رأسه بيده. فقلبه خالٍ من الضغوط. وهو نائم وحتى في هذا الوضع فقد تغلغلت أفكاره في داخله بشكل كامل لدرجة أنه يظل متوازناً، ولا يمكن لأي شعور بالقلق أن يزعجه. ألا يزال هنا أم أنه بالفعل في مكان آخر؟ دعونا نضع نُصب أعيننا صورة هذا الراقد الهادئ الذي يعدُّ مدعاة للحسد.



## للإطلاع

- Barthes, Roland. *The Neutral: Lecture Course at the College de France (1977–1978)*. New York: Columbia University Press, 2005.
- . *The Grain of the Voice: Interviews 1962–1980*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 2009.
- Blumenberg, Hans. *Theorie der Lebenswelt*. Berlin: Suhrkamp, 2010.
- Bobbio, Norberto. *Old Age and Other Essays*. Cambridge, UK: Polity, 2001.
- Bollnow, Otto Friedrich. *Human Space*. London: Hyphen, 2011.
- Bryson, Bill. *At Home: A Short History of Private Life*. New York: Doubleday, 2010.
- Buchholz, Thomas, Anke Gebel-Schurenberg, Peter Nydahl, and Ansgar Schurenberg. "Der Körper: eine unformige Masse. Wege zur Habituationsprophylaxe." *Die Schwester der Pfleger*, vol. 37 (July 1998), 568–72.
- Burgess, Anthony. *On Going to Bed*. New York: Abbeville Press, 1982.
- Calvino, Italo. *Six Memos for the Next Millennium*. Cambridge,

Mass.: Harvard University Press, 1988.

Canetti, Elias. *Crowds and Power*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1984.

Chesterton, Gilbert Keith. *On Lying in Bed and Other Essays*.

Calgary: Bayeux Arts, 2000.

Coppersmith, Fred, and J. J. Lynx. *Patent Applied for: A Century of Fantastic Inventions*. London: Coordination (Press & Publicity) Ltd., 1949.

Coughlan, Sean. *The Sleepyhead's Bedside Companion*. London: Preface, 2009.

Deutsches Hygiene-Museum (German Hygiene Museum).

*Schlaf & Traum*. Exhibition catalog. Cologne: Bohlau, 2007.

Dibie, Pascal. *Ethnologie de la chambre à coucher*. Paris: Grasset, 1990.

Duby, Georges, ed. *History of Private Life, Vol. 2: Revelations of the Medieval World*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1988.

Eden, Mary, and Richard Carrington. *The Philosophy of the Bed*. New York: Putnam, 1961.

Eickhoff, Hajo. *Himmelsthron und Schaukelstuhl: Die Geschichte*

## شكر وتقدير

خالص شكري "لفولفجانج هورنر"، و"بيتر براندز"، "خوسيه جواو كارفاليو"،  
"أولاف دوفي"، "ديتليف فيوسنر"، "هير بيرت جيبهارد"، "بيترا هيزمان"، "توماس  
كلوج"، "إندر سينغ"، "توماس ليزر"، "أولريش ماير"، "ستانيسلاوس"، "فون موس"،  
"جون نيومان"، "سيفيرين بيريج"، "سيباستيان"، "بوست"، "فلوريان رينجوالد"،  
"فيليب ساراسين"، "إيفلين شولت هيس"، "هاري شتاينباخ"، "متحف سيغموند  
فرويد"، ووالدي، "هيلجارد" و"سيغفريد برونر"، من علموني من البداية "فن  
الاستلقاء".