

من كتاب: تزييف الوعي البشرى، وإنذاراته الانقراض: بعض فكر يحيى الرخاوى (7) " جذور الخوف ولزومه "



نشرة " الإنسان 2020/03/01

السنة الثانية عشرة - العدد: 4565

بروفيسور يحيى الرخاوى - الطب النفسي، مصر

[yehiatrakhawy@hotmail.com](mailto:yehiatrakhawy@hotmail.com)

### أصول المسألة:

على مدى التاريخ الحيوى ظل الكائن الحى يندفع إلى الهرب فى مواجهة الخطر، وحين أصيب الانسان بمحنة الوعي من ناحية، وبالوجود المتعدد التركيب من ناحية أخرى، لم يعد الهرب مجرد سلوك دفاعى معلن، وإنما صار الوعي به، والاستعداد له، وتحسب ظهوره من أهم ما يميز الوجدان البشرى، وهذا هو ما يسمى بالخوف.

### وقد زاد الأمر تعقيدا كما يلي:

أولاً: أصبح مصدر الخطر غير قاصر على الخارج، بل امتد إلى داخل الذات.

ثانياً: أصبح توقع الخطر يمثل نفس التهديد الذى يحدثه مثل الخطر فى اللحظة الراهنة.

ثالثاً: تعدى الوعي بالخطر، والوعي بضرورة الهرب، حجم الخطر الموضوعى، ليصل أحيانا إلى درجة معوقة، أو مؤلمة، أو مفسخة، بما لا يتناسب مع مصدر وحجم الخطر داخلا وخارجا.

وهكذا يمكن تعريف الخوف بأنه: تفاعل وجدانى يعلن الوعي بالعجز، أو احتمال العجز، أو ترجيح العجز، فى مواجهة خطر ما.

ويرجع ذلك عادة إلى إدراك ترجيح عدم التناسب بين القدرة (الحقيقية أو المتخيلية) وبين متطلبات مواجهة الخطر أو التهديد به.

كما يمكن أن يرجع - مؤخرًا - إلى الوعي بعدم التناسب بين كم المعلومات الحاضرة أو المتاحة، وبين القدرة على الإحاطة بها والتمكن من استعمالها لدفع الخطر.

ويختلف الخوف حسب ما يتعلق به: فتمَّ خوف "من"، وتمَّ خوف "علي"، وأيضاً تمَّ خوف "أن": وأخيراً تمَّ خوف فقط: تختلط فيه "من" و"علي" و"أن"، وغير ذلك.

ولا يمكن فصل الخوف بذاته لذاته عن مشاعر أخرى متداخلة ومتفاعله مثل مشاعر القلق (الذى هو نوع من الخوف الداخلى فى النهاية) أو الربكة أو الحيرة أو فرط الدهشة المزعجة أحيانا.

وأيضاً لا يمكن إنكار الخوف الكامن تحت ما ينفيه أو يخفيه مثل: ظاهر التبدل أو الإقدام المندفع فى نزوة غير محسوبة، حيث يبدو التصرف عكس الهرب، وبلا خوف ظاهر، مع أنه هو هو.

لكل هنا الاتساع فسوف نقصر الحديث على "الوعي بالخطر غير المتناسب مع تقييم القدرة الذاتية"، (مرة أخرى: الحقيقية، أو المتخيلة).

من هذا المنطلق يمكن القول إن الخوف هو حقيقة إنسانية لا مفر من الاعتراف بها، وهو مظهر من

على مدى التاريخ الحيوى ظل الكائن الحى يندفع إلى الهرب فى مواجهة الخطر

حين أصيب الانسان بمحنة الوعي من ناحية، وبالوجود المتعدد التركيب من ناحية أخرى، لم يعد الهرب مجرد سلوك دفاعى معلن، وإنما صار الوعي به، والاستعداد له، وتحسب ظهوره من أهم ما يميز الوجدان البشرى، وهذا هو ما يسمى بالخوف.

وقد زاد الأمر تعقيدا كما يلي:

أولاً: أصبح مصدر الخطر غير قاصر على الخارج، بل امتد إلى داخل الذات

ثالثاً: تعدى الوعي بالخطر، والوعي بضرورة الهرب، حجم الخطر الموضوعى، ليصل أحيانا إلى درجة معوقة، أو مؤلمة، أو مفسخة، بما لا يتناسب مع مصدر وحجم الخطر داخلا وخارجا

يمكن تعريف الخوف بأنه: تفاعل وجدانى يعلن الوعي بالعجز، أو احتمال العجز، أو ترجيح العجز، فى مواجهة خطر

مظاهر روعة النقص البشرى فى مواجهة اتساع آفاق الغيب، وتعدد تشكلات المجهول، فضلا عن تزامى وتزايد كم المعلومات باضطراب غير مسبوق.

فهل يلىق . والوضع كذلك . بالطب النفسى خاصة، وعلم النفس ضمنا . أن يروج للدعوة إلى تجنبه أبدا، وحتما، وفورا وبأقصى سرعة؟

وحتى لا نظلم الطب النفسى (وعلم النفس) فإن أيا منهما لم يعتبر الخوف مرضا إلا إذا أشقى صاحبه، أو أعاقه عن أداء مهام حياته، هذا من حيث المبدأ، أما من حيث الواقع وكيف يتناول الأطباء والمعالجون، وكذلك وسائل الإعلام والدراما مسألة الخوف، فهذا أمر آخر .

### جذور وعمومية الخوف:

لا أحد يمكن أن يزعم أن الحياة كانت سكونا فى يوم من الأيام، حتى ما قبل الحياة، فهو كان حركة دائبة بقوانين أخرى، ثم إن النقلة المفترضة من اللاحياة إلى الحياة بدءا من تحرك أصل للوراث "الدنا" DNA إلى ما يشبه الفيروس إنما ترجعنا إلى ربط الحركة بالحياة كأساس للتطور الحيوى، وحين تنامى التطور حتى ظهور الوعى البشرى أصبح مجرد الوعى بالحركة نحو المجهول (الخطوة التالية) هو المههد الأعظم المصاحب للتقدم نموا أو إبداعا، ومن ثم ظهر الخوف فى صورته البشرية، دون أن يتخلى عن جذوره البيولوجية التاريخية، وحين يبلغ الخوف من الحركة أقصى مداه يصبح الدفاع الجاهز هو أن يتجمد الوجود الحيوى، وهذا ما كانت تلجأ إليه الفريسة أمام الحيوان المفترس فى الغابة، حيث يصبح التجمد والسكون وكذا تغير اللون لتتشابه الفريسة مع ما حولها يصبح هذا وذاك هما الوسيلة للحماية من المهاجم المفترس .

ويتأمل هذا التجمد الساكن والتماثل مع الطبيعة المحيطة فى مواجهة الخطر ندرك أنه فى مثل هذه اللحظة تصبح مجرد الحركة هى الخطر الأكبر الذى يمكن أن يعرض الكائن للهلاك، وقد نجد مثل هذا التفاعل فى الإنسان فى أحوال الرعب المجدد (الدرجة التصلب الكاتاتونى فى الأحوال المرضية)، وقد وصل تقمصى لأحد أصدقائى المرضى فى هذا الموقف أن وصفت حالة الخوف الذى جمده كما يلى:

أخاف همسَ الطيرِ

أخاف من تموج الأحشاء،

من نثرة الأجنّة،

من دورة الدماء،

ومن خفيف ثوبى الخشن

-2-

أخاف من نسائم الصباح

من خيط فجر كاذب،

أو صادق

من زحف ليل صامت

أو صاحب

ويصل الخوف إلى مداه حين يتعمق إلى الخوف حتى من حركة ما قبل الحياة

أخاف من تَنَاطُرِ الذَّرَاتِ فى مَدَارِهَا

أخاف من سَكُونِهَا

وحين يصل الخوف من الحركة إلى الخوف من السكون، يكون "الوعى بالسكون" قد وصل إلى اعتبار أنه حركة كامنة على وشك الانطلاق، فالوعى بتبادل الحركة والسكون يلغى الأمان الكاذب الذى يلوح به

يختلف الخوف حسب ما يتعلق به: فثمة خوف "من"، وثمة خوف "على"، وأيضا ثمة خوف "أن": وأخيرا ثمة خوف فقط: تختلط فيه "من" "وعلى" و "أن"، وتغير ذلك

هو حقيقة إنسانية لا مفر من الاعتراف بها، وهو مظهر من مظاهر روعة النقص البشرى فى مواجهة اتساع آفاق الغيب، وتعدد تشكلات المجهول، فضلا عن تزامى وتزايد كم المعلومات باضطراب غير مسبوق.

حتى لا نظلم الطب النفسى (وعلم النفس) فإن أيا منهما لم يعتبر الخوف مرضا إلا إذا أشقى صاحبه، أو أعاقه عن أداء مهام حياته، هذا من حيث المبدأ

حين تنامى التطور حتى ظهور الوعى البشرى أصبح مجرد الوعى بالحركة نحو المجهول (الخطوة التالية) هو المههد الأعظم المصاحب للتقدم نموا أو إبداعا، ومن ثم ظهر الخوف فى صورته البشرية، دون أن يتخلى عن جذوره البيولوجية التاريخية

حين يبلغ الخوف من الحركة أقصى مداه يصبح الدفاع الجاهز هو أن يتجمد الوجود الحيوى

حين يصل الخوف من الحركة إلى الخوف من السكون، يكون "الوعى بالسكون" قد وصل إلى اعتبار أنه حركة كامنة على وشك الانطلاق، فالوعى بتبادل الحركة

السكون.

وبالنسبة للوعي البشرى لا يكون الخوف من مجرد إغارة "الأخر" المفترس مثلما هو الحال فى قانون الغابة، ولكن تتخذ الإغارة أشكالاً متعددة، مثل الإهانة، والإغفال، والإنكار، والنفى، وكل ذلك يقابل بالانسحاب المتجمد، ثم بالخوف من فك هذا التجمد خشية أن تعود الإهانة والإغفال، ويصبح التجمد كأنه موت اختياري، يلغى المشاعر فى مواجهة الإهانة والإهمال.

**أخاف لأحرك،**

**موت تمطى فى تجلط الدماء ، فى ماتم الإباء**

والشائع عن الخوف من الموت يقابله وهم أن الحل هو نفى الموت، بأحلام الخلود، وهذا الوهم . وهم الخلود . هو الذى ضربه نجيب محفوظ بلا هوادة فى ملحمة الحرافيش بوجه خاص، وحين يحتد الوعي البشرى فى مواجهة خطر الموت ينفى الحياة أصلاً قبل أن ينفى الموت، وحتى حين يحلم الإنسان بوهم الخلود فإنه يدرك فى مستوى أعمق من الوعي، أن الخلود سكون ممل، هو بالعدم أشبه.

**أخاف أن أموت إن حييت**

**أخاف إن حييت لا أموت**

وهكذا يتساوى الخوف من الموت ومن الحياة ليصبح هو العدم الدفاعى، الذى يلغى الوعي بكليهما، ويتجلى العدم فى حياتنا المعاصرة فى كل مظاهر الاغتراب والوجود الزائف.

**رحلات الداخل والخارج، وإسقاط الخوف:**

نكرنا فيما سبق أن ظهور الخوف ارتبط بظهور الوعي، فأصبح الكائن الحى الواعى يتحرك من النظر إلى الداخل المجهول المهدد، إلى النظر إلى الخارج المزدحم الملاحق، ومع أن الداخل يكون أخطر عادة باعتباره مجهولاً من جهه، ودائم الحضور من جهة أخرى، إلا أن الكائن البشرى يفضل توجيه هذا الشعور (الخوف) إلى ما يظهر له فى الخارج بدلاً عن مواجهة خطر الداخل، ويبدو ذلك فى مظاهر دفاعات "الإسقاط" و"الإبدال" و"الإزاحة" التى تصل فى حدتها المرضية إلى ما يسمى الرهاب Phobia الذى تتعدد أنواعه مثل رهاب الانفراد (المشى وحيداً) أو رهاب التشتت (الخوف من الأماكن غير المحدودة، مثل الميادين) أو رهاب الازدحام والخوف من الناس، أو رهاب الأماكن المغلقة، أو رهاب الأماكن المرتفعة، كل ذلك يعلن مظهراً من مظاهر إسقاط الخوف من الداخل وتحويله إلى الشعور بالخطر الخارجى الذى يعتبر قابلاً للتعامل ولو بإعلان الخوف منه، وحتى لا أطيل فى هذا الاستطراد أكتفى بعرض تقمص آخر لبعض مرضى تعبيراً عن هذا التنوع الدفاعى فى تشكيلات إسقاط الخوف إلى الخارج.

**فى الداخل كهف الظلمة، والمجهول وتفتت الذره**

**والخارج خطر داهم،**

**يبدو أن الرعب من الخارج أرحم،**

**شيء ألمسه بيدي،**

**يلهينى عن هول الحق العارى، عن رؤية ذاتى،**

**أفليس الخارج أقرب،**

**والخوف عليه، أو منه، يبدو أعقل؟**

**أخشى أن أمشى وحدي**

**حتى لا تخطف رأسى الحدأة.**

**أما بين الناس: فالرعب الأكبر:**

والسكون يلغى الأمان  
الكاذب الذى يلوح به  
السكون

بالنسبة للوعي البشرى لا يكون  
الخوف من مجرد إغارة  
"الأخر" المفترس مثلما هو  
الحال فى قانون الغابة، ولكن  
تتخذ الإغارة أشكالاً متعددة،  
مثل الإهانة، والإغفال،  
والإنكار، والنفى

كل ذلك يقابل بالانسحاب  
المتجمد، ثم بالخوف من فك  
هذا التجمد خشية أن تعود  
الإهانة والإغفال، ويصبح  
التجمد كأنه موت اختياري،  
يلغى المشاعر فى مواجهة  
الإهانة والإهمال.

حين يحتد الوعي البشرى فى  
مواجهة خطر الموت ينفى  
الحياة أصلاً قبل أن ينفى  
الموت

حين يحلم الإنسان بوهم  
الخلود فإنه يدرك فى  
مستوى أعمق من الوعي، أن  
الخلود سكون ممل، هو  
بالعدم أشبه

أخاف أن أموت إن حييت  
أخاف إن حييت لا أموت  
وهكذا يتساوى الخوف من  
الموت ومن الحياة ليصبح هو  
العدم الدفاعى، الذى يلغى  
الوعي بكليهما

أن ظهور الخوف ارتبط  
بظهور الوعي، فأصبح الكائن

الذى الواعى يتحرك من  
النظر إلى الداخل المجهول  
المحدد، إلى النظر إلى  
الخارج المزدحم الملاحظ

أن الكائن البشرى يفضل  
توجيه هذا الشعور (الخوف)  
إلى ما يظهر له فى الخارج  
بدلاً عن مواجهة خطر  
الداخل، ويبدو ذلك فى  
مظاهر دفاعات "الإسقاط"  
و"الإبدال" و"الإزاحة" التى  
تصل فى حدتها المرضية إلى  
ما يسمى الرهاب

فى الداخل كضوء الظلمة،  
والمجهول وتفتيت الذرة  
والخارج خطر داهم،  
يبدو أن الرعب من الخارج  
أرحم،  
شئ، ألمسه بيدي،  
يلهينى عن هول الحق العارى،  
عن رؤية ذاتى

حين تعجز هذه الحيل  
(الدفاعات . الميكانزمات) أن  
تحافظ على التوازن (ولو كان  
توازناً مرضياً)، ينتقل الخوف  
إلى ما هو أرحم: إلى مواجهة  
الداخل عارياً بكل غموضه،  
وقوانينه الخاصة، وتهديداته

يصل الرعب من مواجهة  
الداخل واحتمال التناثر مبلغاً  
يتجلى فى مظاهر تسليم  
وتفكيك "ذهانى

لما وصل وعى الإنسان إلى أنه  
لا مفر من المخاطرة بالاعتراف  
بالخروج من الرحم، راح يحن  
إلى العودة إليه (إلى الرحم).

أن تسحقنى أجسادهم المنبجعة،

اللزجة والممتزجة.

أخشى أن يغلق خلفى الباب ، أو أن يفتح:

فالباب المقفول هو القبر أو الرحم أو السجن

والباب المفتوح يذيع السر،

أخشى أن أنظر من حائق،

أو أن يأكل جسمى المرض الأسود،

أو أن أقضى فجأة، أو أتناثر

لكن الأمر لا ينتهى عند هذا الحد، فكل هذه الدفاعات (الميكانزمات) الإسقاطية هى حل جزئى فى  
مواجهة الخوف من الداخل الذى هو أكبر ما يتميز به الإنسان فى هذه القضية، فحين تعجز هذه الحيل  
(الدفاعات . الميكانزمات) أن تحافظ على التوازن (ولو كان توازناً مرضياً)، ينتقل الخوف إلى ما هو  
أرعب: إلى مواجهة الداخل عارياً بكل غموضه، وقوانينه الخاصة، وتهديداته، وهذا ما شرحه المقطع  
التالى امتداداً فى التكمص.

لم يعد الرعب من الخارج يكفى أن ينسينى الداخل

فاقتربت نفسى منها حتى كدت أراها:

الظلمة والمجهول وتفتيت الذرة،

والسرداب المسحور وما قبل الفكرة،

والطفل المقسوم إلى نصفين

ينتظر سليمان وعدله.

ويصل الرعب من مواجهة الداخل واحتمال التناثر مبلغاً يتجلى فى مظاهر تسليم وتفكيك "ذهانى" لا  
مجال لتفصيله حالياً.

الخوف من الآخر، الخوف من الحب

وفى حالة الكائن البشرى لا يقتصر مصدر الخطر على كيان مهاجم مفترس فحسب، وإنما يمتد إلى  
أشكال أعقد وأعمق سوف نكتفى منها بعرض ما يخص الكائن البشرى تحديداً، وأعنى: إشكالية الخوف  
من الآخر، والخوف من الحب، والخوف من الأخذ.

فبقدر ما أصبح الوعى البشرى تحدياً يعلن مواكبة المعرفة بالفعل، أصبحت العلاقة بالآخر تحدياً  
فى حالة اختبار متصل، ولم يعد يكفى أن تقول إن الآخر هو الجحيم (من ناحية) أو أنه لاغنى عنه  
حتى الذوبان فيه (من ناحية أخرى). ذلك أنه لما وصل وعى الإنسان إلى أنه لا مفر من المخاطرة  
بالاعتراف بالخروج من الرحم، راح يحن إلى العودة إليه (إلى الرحم)، وفى نفس الوقت إلى الحرص على  
الحفاظ على نفسه خارجه، وذلك بإرساء علاقة موضوعية مع كيان بشرى "آخر" يعايش نفس التحدى،  
من هنا بدأت تجليات إشكالية الوعى بالآخر وما يصاحبها من إقدام وإحجام وخوف نوعى مختلف.

وخطر "الآخر" يكمن فى الاستسلام لأمان غير مضمون من ناحية، وفى التهديد بالالتهام أو  
الاستعمال، ومن ثم المحو من ناحية أخرى، وعلى عكس ما يتصور الناس فإن إرساء علاقة بالآخر من  
موقع العطاء (والإيثار والمساعدة معا) لهو أخف وآمن من إرساء علاقة حقيقية تحتمل الأخذ والعطاء،  
فالخوف من الأخذ، أو بتعبير أدق الخوف من "الوعى بالأخذ" يمثل جانباً من أهم ما يحول دون جدل  
العلاقة بالآخر بشكل يسمح بتنامى مسيرة النمو، وسوف اكتفى هنا بالإشارة إلى الخوف من الاقتراب،  
ومن ثم من الوعى بالضعف أثناء فعل الأخذ، فى مقابل ذلك: الخوف من الابتعاد حتى لا نقع فى هوة

الوحدة.

ويتناسب الخوف من الاقتراب مع الخوف من التسليم بالأمان، وكلما زاد احتمال الطمأنينة إلى حق الاعتماد المصاحب باحتمال التخلي، تحفز الخوف دافعا للابتعاد والحذر، كما يبدو من هذا النص الآخر:

يا من تغرينى بحنان صادق، فلتحذر:

فبقدر شعورى بحنانك سوف يكون دفاعى عن حقى فى الغوص إلى جوف الكهف.

وبقدر شعورى بحنانك، سوف يكون هجومى لأشوه كل الحب وكل الصدق.

فالتحذر، إذ فى الداخل،

وحش سلبى متحفز،

فى صورة طفل جوعان.

وفى نفس الوقت، فإن الوعى البشرى على يقين من أن دوام تجنب "خطر الآخر" (متضمنا خطر الحب)، لا يحل الإشكال، بل يكاد ينفى ما يتميز به الإنسان من كونه "كيان مع..."، بل إنه ينفى الحياة ذاتها.

لكن ماذا يغرينى فى جوف الكهف؟

وصقيع الوحدة يعنى الموت؟

وهذا ما يشير إلى الخوف من الإنكار . والتترك (التخلي) لو عرّض الفرد نفسه لعمل علاقة بالآخر، فهى الوحدة.

ومع كل هذا فالإنسان لا يقبل فى عمق إنسانيته بعمدية الوحدة وهو يساويها بالموت فلا يستسلم لها، بل تظل رحلة "الذهاب والعودة" بعيدا عن الآخر وإليه بلا توقف، فإذا ما رفض الوعى البشرى صقيع الوحدة ليتقدم نحو الآخر طلبا للدفاء والمحبة، يقفز إليه خوف مضاد يحذر من خطر التترك أو الإغفال.

ألبس جلدى بالمقلوب فلينزف إذ تقتربوا،

ولتنزعجوا، لأواصل هربى فى سرداب الظلمة،

نحو القوقعة المسحورة...

لكن بالله عليكم:

ماذا يغرينى فى جوف الكهف، وصقيع الوحدة يعنى الموت؟

لكن الموت الواحد... أمر حتمى ومقدر،

أما فى بستان الحب، فالخطر الأكبر أن تنسونى فى الظل،

ألا يغمرنى دفاء الشمس،

أو يأكل برعم روى دود الخوف.

فتموت الوردة فى الكفن الأخضر، لم تتفتح،

والشمس تعانق من حولى كل الأزهار،

هذا موت أبشع،

لا... لا تقتربوا أكثر،

جلدى بالمقلوب،

والقوقعة المسحورة

تحمينى منكم.

خطر "الآخر" يكمن فى الاستسلام لأمان غير مضمون من ناحية، وفى التهديد بالالتصام أو الاستعمال، ومن ثم الممو من ناحية أخرى

على عكس ما يتصور الناس فإن إرساء علاقة بالآخر من موقع العطاء (والإيثار والمساعدة معا) لمو أخف وأمن من إرساء علاقة حقيقية تحتل الأخذ والعطاء

الخوف من الأخذ، أو بتعبير أدق الخوف من "الوعى بالآخر" يمثل جانبا من أهم ما يحول دون جدل العلاقة بالآخر بشكل يسمح بتنامى مسيرة النمو

يتناسب الخوف من الاقتراب مع الخوف من التسليم بالأمان، وكلما زاد احتمال الطمأنينة إلى حق الاعتماد المصاحب باحتمال التخلي، تحفز الخوف دافعا للابتعاد والحذر

إن الوعى البشرى على يقين من أن دوام تجنب "خطر الآخر" (متضمنا خطر الحب)، لا يحل الإشكال، بل يكاد ينفى ما يتميز به الإنسان من كونه "كيان مع..."، بل إنه ينفى الحياة ذاتها.

الإنسان لا يقبل فى عمق إنسانيته بعمدية الوحدة وهو يساويها بالموت فلا يستسلم

وهكذا تستمر رحلة الوعي البشرى من خوف إلى خوف:

خوف من الوحدة، وخوف من الآخر،

خوف من الابتعاد حتى لا ينسى، وخوف من الاقتراب حتى لا يلتهم،

خوف من الأمان حتى لا يخدع، وخوف من اللأمان حتى لا يتجمد رعباً.

إلا أن كل هذا ليس سلبياً بحال، بل إنه عمق الطبيعة البشرية التى لا يتم مسار النمو إلا من خلال

الجدل معها واستمرار محاولة التوليف الأعلى من خلال كل ذلك.

وتشمل هذه المسيرة تفاصيل أخرى حول الخوف من مصادر لا مجال لعرضها فى هذه العجالة مثل

الخوف من الإيمان، والخوف من الحرية، فهذا كله يحتاج إلى عودة أشمل وتناول أرحب.

### تعقيب ودعوة لاقتحام الخوف

إذا كان الخوف يمتد بجذوره إلى كل هذا العمق، وتظهر تجلياته بكل هذا التنوع، فعلياً أن نراجع

أنفسنا أمام مزاعم معاصرة تبالغ فى تصوير أن الخوف يندرج غالباً تحت ما هو "اضطراب" أو "مرض"،

تحت أى عنوان مثل "القلق" "والرهاب" "ونوبات الهلع"، وما إلى ذلك، ذلك أنه لا ينبغي علينا أن ننفى

الخوف ابتداء خشية أن يتزايد حتى يصل إلى ما يسمى المرض النفسى، بل إن علينا أن نحترمه

لنستوعبه بل نقترحه لنكون به إلى ما هو طبيعتنا البشرية.

وأعتقد أن هذا سوف ينبهنا إلى ضرورة مراجعة مقولات سائدة مثل: "دع القلق وابدأ الحياة"، ليحل

محلها، مثلاً: "اقتحم القلق لتستمر فى الحياة"

وبالقياس يمكن أن نضحك من كتاب عنوانه: "لا تخف"، لنؤلف بدلاً منه كتاباً بعنوان: "كيف

نخاف؟"

وهكذا

ولنتذكر أن الوعي الشعبى ظل ينبهنا إلى مثل ذلك فى قوله: مثلاً أنه "من خاف سلم"، أو حتى:

"قالوا نام لما ادبحك، قال دى حاجة تطير النوم من العين".

\*\*\*\*

ملحق:

### (على لسان الاطفال داخلنا وخارجنا)

بعد ثلاثين سنة كتبت فى هذا المعنى فى أراجيزى على لسان الأطفال:

-1-

قالوا يعنى، بحسن نية: "لا تخف"

دا مافيش خطر

طب لماذا؟

هوا يعنى انا مش بشر؟

حيث كده، احنا نقولك: "خاف وخوف!"

فيها إيه؟

-2-

لو ماخفتش مش حاتعمل أى حاجة،

فيها تجديد أو مغامرة

لو ما خفتش مش حاتأخذ يعنى بالك،

حتى لو عاملين مؤامرة

لو ما خفتش مش حاتعرف تتنقل للبر دكّهة

لها، بل تظل رحلة "الذهاب  
والعودة" بعيداً عن الآخر  
وإليه بلا توقف

إذا ما رفض الوعي البشرى  
صقيع الوحدة لينتقم نحو  
الآخر طلباً للدفع والمحبّة،  
يقفز إليه خوفاً مضاد يحذر  
من خطر التردد أو الإهمال

ماذا يغربنى فى خوف  
الكهف، وصقيع الوحدة يعنى  
الموت؟

لكن الموت الواحد: ... أمر

حتمى ومقدر،

أما فى بستان العجب، فالخطر  
الأكبر أن تنسونى فى الظل،  
ألا يغربنى دفع الشمس

هكذا تستمر رحلة الوعي  
البشرى من خوف إلى خوف:  
خوف من الوحدة، وخوف من  
الآخر،

خوف من الابتعاد حتى لا  
ينسى، وخوف من الاقتراب  
حتى لا يلتهم،  
خوف من الأمان حتى لا  
يخدع، وخوف من اللأمان  
حتى لا يتجمد رعباً

إذا كان الخوف يمتد  
بجذوره إلى كل هذا العمق،  
وتظهر تجلياته بكل هذا  
التنوع، فعلياً أن نراجع  
أنفسنا أمام مزاعم معاصرة  
تبالغ فى تصوير أن الخوف  
يندرج غالباً تحت ما هو  
"اضطراب" أو "مرض"، تحت  
أى عنوان مثل "القلق"  
"والرهاب" "ونوبات الهلع"،  
وما إلى ذلك

خايف ان تُبلّ شعرك  
لو ما خفتش يبقى بتزييف مشاعرك  
-3-

بس برضه خلى بالك  
إوعى خوفك يلغى شوفك  
إوعى خوفك يسحبك عنا بعيد، جوا نفسك  
إوعى خوفك يلغى رقّة نبض حسّك  
إوعى خوفك ان بكره شرّ حامل  
يمنعك إنك تحاول

لا ينبغي علينا أن ننفي  
الخوف ابتداء خشية أن  
يتزايد حتى يصل إلى ما  
يسمى المرض النفسى، بل إن  
علينا أن نحترمه لنستوعبه بل  
نقتحمه لنكون به إلى ما هو  
طبيعتنا البشرية

لو ما خفتش مش حاتعمل أى  
حاجة،  
فيها تجديد أو مغامرة  
لو ما خفتش مش حاتأخذ يعنى  
باللذ،  
حتى لو عاملين مؤامرة  
لو ما خفتش مش حاتعرفه  
تتنقل للبر كحكمة  
خايف ان تُبلّ شعرك  
لو ما خفتش يبقى بتزييف  
مشاعرك

- [1] المقتطف من كتاب " تزييف الوعى البشرى، وإنذارات  
الانقراض" بعض فكر يحيى الرخاوى ( الطبعة الأولى 2019 )  
وصورته الأولى كانت مقالات فى ( مجلة سطور ) (من يوليو  
1997 إلى يوليو 2006 + 1) والكتاب متاح فى مكتبة  
الأنجلو المصرية وفى منفذ مستشفى دار المقطم للصحة  
النفسية شارع 10، وفى مركز الرخاوى: 24 شارع 18 مدينة  
المقطم، و يوجد بموقع المؤلف [www.rakhawy.net](http://www.rakhawy.net) وهذا هو  
الرابط

- [2] مجلة سطور: (عدد نوفمبر - 1999)  
كان العنوان الذى نشر به هذا المقال فى مجلة سطور هو  
"روعة النقص البشرى" لكننى فضلت هذا العنوان كما ألحقت  
بالمقال أرجوزة من ديوانى للأطفال "أغانى مصرية عن الفطرة  
البشرية للأطفال والكبار" عن نفس الموضوع

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD010320.pdf>

\*\*\* \*\*

## مؤسسة العلوم النفسية العربية

معاً... نذهب أبعد

### اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2020

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_category=36&controller=category&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3)

#### اشتراكات عضوية مدفوعة لدعم المؤسسة

#### اشتراكات العضوية بالدفع الإلكتروني

#### 1 - عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز"

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=275&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=275&controller=product&id_lang=3)

#### 2 - عضوية "الشريك الفخري الماسي"

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=116&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=116&controller=product&id_lang=3)

#### 3 - عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

[http://www.arabpsyfound.com/index.php?id\\_product=117&controller=product&id\\_lang=3](http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=117&controller=product&id_lang=3)

- اشتراكات العضوية بالتحويل البنكي ( بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3 )

مرفق رابط مستند الهوية البنكية للمؤسسة

[www.arabpsynet.com/APF-IBAN.pdf](http://www.arabpsynet.com/APF-IBAN.pdf)

- اشتراكات العضوية بالتحويل عن طريق الويسترين يونيون ( بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3 )

Dr. Jamel TURKY ( Sfax - TUNISIA )

ARABPSYFOUND President