

ص 120 من الكراسة الأولى

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD15813.pdf>

بروفيسور يحيى الرخاوي

mokattampsy2002@hotmail.com - rakhawy@rakhawy.org

نشرة "الإنسان والتطور" 2013/08/15

السنة السادسة - العدد: 2176



نجيب محفوظ

أم كلثوم نجيب محفوظ

فاطمة نجيب محفوظ

ليحفظنا الله

العمر الطويل لمن تصفو له الحياة

وإذا جاء نصر الله والفتح

الحمد لله رب العالمين

عندما يأتي المساء

دع النوم يجئ وقتما يشاء

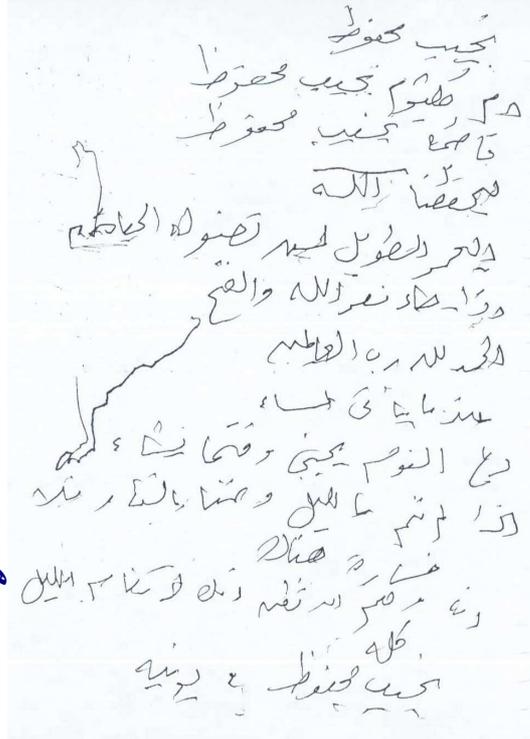
إذا لم تتم بالليل ونمنا بالنهار فلا خسارة

هناك

أنه وهم أن تظن إنك لا تنام الليل

كله

نجيب محفوظ 4 يونية



القراءة:

عاد شيخنا بعد فترة لم أفهم سرها يكتب اسمه ثم اسم كريمته في بداية التدريب، وكنت حسبت من البداية أن هذا الافتتاح كان أسهل عليه في بدء مرانه، وأيضا أقرب إلى وجدانه لقرب كريمته من نبض قلبه طول الوقت، برغم ندرة حضورهما في أحاديثه، طبعا ولا في أحاديثنا معه، وأعتقد أن دعوته اللاحقه "ليحفظنا الله" كانت لهما اساسا، وله أساسا أيضا، فما وصلني منه وعنه حتى نجاته من الحادث كان دائما وأبداً "قَالَ لَهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ".

أما أن "العمر الطويل لمن تصفو له الحياة"، فقد وصلنتي باعتبار أن عمرنا لا يقاس بعدد السنين التي بلغناها أو التي نقضيها أو التي تتبقى لنا، وإنما يقاس بنوع اللحظات التي نعيشها ونتعمقها فترق لنا ونرق لها، وهذا هو معنى الصفاء الذي وصلني منه في هذا السياق، وهو النصر المبين بمعنى أن يمتلك صفاء هذه اللحظات فيملؤها بما نستحق هو الذي امتلك مقود الزمن ونوعية الحياة التي تستحق أن تسمى عمرا.

لا أريد أن أبالغ فأربط بين الأسطر الأربعة من الدعاء بأن يحفظنا الله، فتكون الحياة نصرا على الزمن، وفتحا مبينا يستأهل الحمد، ولكنني اطمأنتت لما وصلتني مترابطة وقررت ألا أفرضها على أحد، فالأرجح أنه لا رابط لمن شاء ألا يجد بينها رابط. وقبل أن يعطينا درس مجرب في النوم وطبيعته بل ووظيفته بما يحويه ويؤديه لنا، مهد لذلك بأغنية يحبها وأحبها أنا كذلك، كما أحببتها أكثر وأنا استمع إليها تمهيدا لتعقيبي على ورودها صفحة (62) & (119).

النوم عند شيخنا كان شاغلا متوسطاً وصلني بعد الحادث، وكان أمرا طبيعيا أن يخشى شيخنا الأرق وما يصاحبه بعدما كان الذي كان، وقد تجنبت بشكل حاسم أن أشير عليه بأى منوم له أثر باق في الصباح، وكل ما وصفته له هو مهدىء خفيف يساعد في بدء النوم لا أكثر، على ألا تزيد جرعته أبداً، وقد التزم بذلك سنين عدداً، إلا أنه كان يعتريه بعض القلق، الذى يصل أحيانا إلى حد الهلع حين تقترب حية علبة هذا المهديء من الانتهاء، فيسأل ويكرر السؤال إن كان لدى غيرها، أو إن كانت متوفرة في السوق، فأطمئنه بشكل حاسم، وأنه يوجد بدائل كثيرة ليست منومة أيضاً، لكنه يبدو أنه اطمأن إلى كفاءة وحدود هذا المنوم، وأقر وأعترف أنه استطاع الاستغناء عنه وحده دون نصيحة منى، ربما بناء على اقتراح أحد الزملاء أو الأهل، ولم تحدث أية مشاكل والحمد لله، ففرحت به وفرحت له. أما ما جاء في نص صفحة التدريب هذه عن النوم فهو جدير بالرصد لأنه علم بسيط من مجرب أمين،

فعلا: "دع النوم يجيء وقتما يشاء"، هذه نصيحة رقيقة أفضل كثيرا مما أفعله مع بعض مرضاى الذين يجعلون من لحظة استجلاب النوم معركة لا لزوم لها، فكنت أوصى بعضهم أنه "ممنوع النوم إلا غضبا"، فيتعجب الواحد منهم كيف يكون النوم ممنوعاً، فأقول له إن هذه مسؤوليتي، وعموما إذا غلبك النوم فلن أعتب عليك فهو سيغلبك غضباً عنك، وهذا استثناء متضمن في الأمر بعدم النوم، وكان أغلبهم لا يستجلب النوم ولا حتى ينتظره بل أحيانا يقاومه وحين يأتي في الاستشارة يكاد يعتذر أنه نام "غضباً عنه" وكأنه يطلب سماحاً لمخالفته أو امرى، يحدث ذلك عادة ونحن نضحك معا.

وها هو هذا استاذنا يصل إلى نفس الفكرة بطريقة أرق ثم يردف ذلك بحقيقة علمية وهى أن الجسم (والمخ) يحتاج إلى عدد معين من ساعات النوم سواء كان ذلك ليلاً أم نهاراً، وهذا صحيح من حيث المبدأ، وإن كان من الأفضل أن تسير دورات النوم مع دورات الليل والنهار (النور والظلام) (اللباس والمعاش).

أما أنه "وهم أن تظن أنك لا تنام الليل كله" فهذه حقيقة علمية جميلة تصدر عن مجرب رقيق، وهى ما نسميه "الأرق الذاتى" "Subjective Insomnia" ونعنى به حالة الذى يشكو من أنه لا ينام، فى حين أنه ينام، ومن طريف ما احاور به مريضتى - مثلاً - التى تشكو من عدم النوم نهائياً، أسألها هذه الشكوى منذ كم من الوقت فتجيب مثلاً منذ اثنى عشر عاماً، فأرد عليها، ومع ذلك فصحتك مثل الفل "زى الفل" يبدو أنها "بتيجى على قلة النوم" ما رأيك لو نمضى الاثنى عشر عاماً القادمة مثل التى مضت حتى نحافظ عليها، وأشير لزوجها الذى يشير إلى وهو يقف وراءها أنها تنام وتشخر وأنه هو الذى لا ينام من شخيرها، ونضحك وأعلمها كيف تكف عن اللعب مع النوم لعبة "القط والفأر" حتى لا يهرب منها، لعل هذا هو ما عناه شيخنا برفقته وهو يقول "وهم أن تظن أنك لا تنام الليل كله" أما علاقة النوم بالأحلام بإبداع الأحلام فقد قلت فيه ما يكفى فى مكان آخر.

أما ما ورد من قبل في صفحات التدريب السابقة فأشير إليه فيما يلي:

- * **ليحفظا الله:** ورد هذا النص في صفحة التدريب (2) نشرة 2009-12-31،
وصفحة التدريب (31) نشرة 2011-8-4، وصفحة التدريب (95) نشرة 2012-9-20
* **إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ:** ورد هذا النص في صفحة التدريب (15) نشرة 2-18-
2010، في صفحة التدريب (83) نشرة 2012-7-5، وفي صفحة التدريب (85) نشرة
2012-7-19، وفي صفحة التدريب (88) نشرة 2012-8-9، وفي صفحة التدريب
(93) نشرة 2012-9-13، وفي صفحة التدريب (97) نشرة 2012.2010-10-4 وفي
صفحة التدريب (109) نشرة 2013-3-28
* **الحمد لله رب العالمين:** ورد هذا النص في صفحة (7) نشرة 2010-1-21، وفي
صفحة التدريب (16) نشرة 2010-2-25، وفي صفحة التدريب (113) نشرة 6-27-
2013، وفي صفحة التدريب (115) نشرة 2013-7-11
* **عندما يأتي المساء:** ورد هذا النص في صفحة (62) نشرة 2012-2-23، وفي
صفحة التدريب (119) نشرة 2013-8-8.

*** **

الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجماعي والعملية العلاجية

المؤتمر الدولي الأول: العلاج النفسي الجماعي والعملية العلاجية

الأمل في الأوقات العصيبة

www.arabpsynet.com/Congress/CongJ37FirstInterConfEAGT.pdf

Brochure

www.arabpsynet.com/Congress/CongJ37FirstInterConfEAGT.Br.pdf

القاهرة - مصر

ورش عمل قبل المؤتمر: 24 ستمبر 2013

فندق موفينيك : 25-27 ستمبر 2013

info@eagt.net

*** **

في ذكرى تأسيسه : 10

شبكة العلوم النفسية العربية... تكبره

10 : شخصيات من أبرز العلماء النفسانيين العرب

بلقة

"الراسخون في العلوم النفسية"

www.arabpsynet.com/Rassikhoun/RassikhounCongrat.pdf

الطب النفسي :

يحيى الرخاوي - احمد بكاشة - محمد أحمد النابلسي - طادق السامرائي - عدنان التكريتي

علم النفس:

محمد الستار ابراهيم - مصطفى مجازي - علي زيجور - فدرى عفتي - أحمد عبد الخالق