

الأساس في الطب النفسي الأختراعات الأساسية

الفصل السابع:

ملف الاضطرابات الجامعة (8)

دعوة للمشاركة الخفيفة بدون تعقيب

عشرة أسئلة وخمس لعبات

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD211115.pdf>

بروفيسور يحيى الرخاوي

mokattampsy2002@hotmail.com - rakhawy@rakhawy.org

نشرة "الإنسان والتطور" 2015/11/21

السنة التاسعة - العدد: 3004



مقدمة

الذي يذكر ما كنا نقدمه في السنوات الأولى من صدور هذه النشرة ، وتابع بعض بريد الجمعة ، يعلم كيف كانت تثير اللعبات شبه التمثيلية (التي أُطلقُ عليها أحيانا "الميني دراما"): الأحاسيس والمراجعات والمناقشة، ثم إنه بعد أن ترامى منى ملف الزمن كالعادة ، رجعت إلى ثلاث برامج تليفزيونية [1] كنت قد قدمت فيها مفهوم الزمن بطريقة المشاركة مع الضيوف والمُشاهدين باستشارة الأسئلة، والدعوة إلى تأليف نص تلقائي ميني دراما: بإكمال الجملة الناقصة بما يتراءى للمُشارك.

قلت ألتقط أنفاسي، وأقوم باختبار: هل المتابعة بنفس الحماس القديم ما زالت ممكنة، بديلا عن تقديم أفكارى وفروضى جاهزة، لعل ذلك هو السبب في العزوف عن المشاركة، فضممت هذه التجربة اليوم عشرة أسئلة ، وخمس لعبات متعلقة بهذا البعد الذي نقلبه وندور حوله " الزمن"، ولو أنني اكتشفت أن ما قدّمت في تلك البرامج، والآن، هو أقرب إلى إدركنا "للوقت" وليس للزمن.

أولاً: الأسئلة العشرة:

(1) هو الزمن عبارة عن الوقت اللي الساعة بتقول عليه، ولا رأيك إيه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(2) بتحسّ بمرور الزمن أسرع من زمان، ولا أقل، ولا هوّا هوّا؟

.....

.....

.....

ضممت هذه التجربة اليوم عشرة أسئلة ، وخمس لعبات متعلقة بهذا البعد الذي نقلبه وندور حوله " الزمن

اكتشفت أن ما قدّمت في تلك البرامج، والآن، هو أقرب إلى إدركنا "للوقت" وليس للزمن

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
**(3) يا ترى لو ركزت على شعورك بمرور الزمن ولقيت نفسك بتقرب من اللي أنت مش
عايزه، تعمل إيه؟**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(4) هل تشعر إن الزمن سرقك أكثر مما كنت تعتقد؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(5) لو صدقت إن ربنا حايحاسبك على كل ثانية مليتها بإيه ، تعمل إيه فى اللي جاى؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(6) تفتكر إنك عايز اليوم يبقى كام ساعة عشان تحقق فيه نصّ اللي نفْسك فيه؟

هو الزمن عبارة عن الوقت
اللى الساعة بتقول عليه، ولأ
رأيك إيه؟

بِحسّ بمرور الزمن أسرع من
زمن، ولأ أقل، ولا هو هو؟

يا ترى لو ركزت على
شعورك بمرور الزمن ولقيت
نفسك بتقرب من اللي أنت
مش عايزه، تعمل إيه؟

هل تشعر إن الزمن سرقك
أكثر مما كنت تعتقد؟

(7) أحسن أوقات اليوم عندك: ساعة ما تصحى، ولأقرب ما تنام بالليل، ولأى وقت
تأتى؟

لو صدقت إن ربنا حايحاسبك
على كل ثانية هليتها بإيه ،
تعمل إيه هنى اللى جاي؟

(8) هل بتتمنى ساعات إن الوقت يقف؟ إمتى؟ وليه؟ ويعنى لو الحكاية فى إيدك: تحب إنه
يقف لمدة قد إيه؟

تفتكر إنته عايز اليوم ببقى
كام ساعة عشان تحقق فيه
نصّ اللى نفّسك فيه؟

(9) إيه أحسن الأوقات فى مراحل عمرك، الوقت الحالى، الوقت اللى فات، الوقت اللى جاي
حسب توقعاتك؟

.....
.....
.....
.....
(10) لو صدقت إن مش مهم الوقت، يبقى المهم إيه..؟
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ثانياً: الألعاب الخمس

فكرة اللعبة أن تكمل بأى كلام عفو الخاطر، وبأسرع ما تستطيع، وأكد أقول "دون تفكير": لو سمحت!

(1) لو فيه دوا يطول العمر كنت، (أَكْمِلْ:).....
.....
.....

(2) لو "عبرينوا" يخترع لنا جهاز يمطّ الساعات كنت، (أَكْمِلْ:).....
.....
.....

(3) لو فى إيدى أرجع الزمن: كنت أرجعه لحدّ لما كنت، (أَكْمِلْ:).....
.....
.....

(4) لو فى إيدى أستعجل الزمن كنت أستعجله، بس على شرط، (أَكْمِلْ:).....
.....
.....

(5) ما فيش أحسن من الثانية إالى أنا فيها دلوقتى حتى لو، (أَكْمِلْ:).....
.....
.....

وبعد

أحسن أوقات اليوم عندك:
ساعة ما تصحى، ولأ قربة ما
تنام بالليل، ولأ أى وقت تانى؟

هل بتتمنى ساعات إن الوقت
يقف؟ إمتى؟ وليه؟ ويعنى
لو الحكاية هت إيدك: تحب
إنه يقف لمدة قد إيه؟

إيه أحسن الأوقات فى مراحل
عمرك، الوقت الجالى، الوقت
اللى فات، الوقت اللى جاى
حسب توقعاتك؟

أمل أن تثير هذه المقدمة مراجعة موقفنا كأصحاء (!! من الوعي بمرور الوقت، فما بالك بالزمن، وبالتالي نفهم موقف المريض من الوعي بالزمن، وخاصة ما نسميه اضطرابات، وبالتالي نتواضع في الحكم عليه.

لو صدقت إن مش مهم الوقت، يبقى المهم إيه..؟

[1]- هي "سر اللعبة" (قناة النيل الثقافية) & إقلب الصفحة قناة MBC & مع الرخاوى (قناة أنا)

*** **



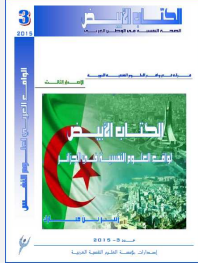
تسعة علوم النفس العربية
نحو لياقة نفسانية أفضل

*** **

الكتاب الأبيض
الصحة النفسية في الوطن العربي

الإصدار الثالث 2015

الكتاب الأبيض لواقع العلوم النفسية في الجزائر
د. زبير بن مبارك (الجزائر)



تحميل الكتاب

(تنزيل خاص بالمستخدمين / حمي بكلمة عبور)

http://www.arabpsynet.com/pass_download.asp?file=1403

الغلاف و الفهرس والمقدمة

www.arabpsynet.com/WhiteBooks/WB3ZMCont&Pref.pdf

دليل سلسلة "الكتاب الأبيض"

www.arabpsynet.com/WhiteBooks/eWBIndex.htm

العلمة العربية للعلوم النفسية
مجلة فصلية محكمة في علوم النفس

العدد 46- صيف 2015

الملف الجنوسية المثلية... من الاسواء الى الاضطراب



تنزيل كامل العدد

(تنزيل خاص بالمستخدمين / حمي بكلمة عبور)

http://www.arabpsynet.com/pass_download.asp?file=46

الإفتتاحية

www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ46/apnJ46First&Editorial.pdf

دليل الأعداد السابقة

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm>

*** **



مؤسسة العلوم النفسية العربية
معا... نذهب أبعد