



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

نشرة "الإنسان" 2019/12/28

المسقة الثانية عشرة - العدد: 4501

بروفيسور يحيى الرخاوي - الطب النفسي، مصر

### طور الاكتئاب:

في رباعيات جاهين، تكاد تظهر كل أعراض الاكتئاب بلا استثناء، من أول عدم الاكتراث والملل، إلى الشعور بالضيق وفقدان المعنى، إلى الإحساس بتغير الكون وتغير الذات، ثم الميل إلى الانتحار أو العجز عن الانتحار، كل ذلك يتتابع في صور - برغم مرارتها - جميلة، جميلة، حتى تجعلنا نحس ما لا يحب، أو على الأقل نقرب من صدق معاناة من يعايشها، في تعاطف متألم قد يُخفف عنه، وقد يشجعنا على خوض ما نخشى.

وصلاح يعايش ما آل إليه امتهان الحزن بتسميته باسم مرض (الاكتئاب)، وهو يفرض هذا المنطق ويسخر منه؛ لما فيه من مساس بجلال الحزن، فحين تختزل الآلام البشرية إلى "لافتة تشخيصية"، تعلق على "حالة" المريض، دون تمييز لجوانبها الإيجابية، تستأهل المسألة أن يقول فيها صلاح:

ياحزين يا ققم جوه بحر الضياع  
حزين أنا زيك وإيه مستطاع  
الحزن ما بقال هوش جلال يا جدع  
الحزن زي البرد زي الصداع!

وهو في هذه الفقرة لا يحتج فقط على اختزال الحزن الجليل ليصبح عَرَضاً عابراً مثل البرد أو الصداع، وإنما يشير ضمناً إلى أن الحزن الحقيقي ليس في متناول الفاحص النمطي (الطبيب عادة) فهو يشبهه مثل حزن القمم في عمق بحر الضياع، وهو يعلن في الوقت ذاته ما يفرضه هذا الحزن الجاثم من شلل عاجز: "إيه مستطاع؟"

ثم ننتقل إلى مزيد من عينات أعراض الاكتئاب المتنوعة، كما وردت بأبعادها وتفاصيلها في الرباعيات، فنرى السلبية والتسليم، وهو يعبر عنهما بتجسيد موقف التسيير حتى يكاد يخفى الاختيار تماماً، ونلاحظ أن هذا ليس موقفه الوجودي على إطلاقه، وأيضاً قد يترأى وجه شبه في هذا الموقف التسليمي، مع أبي العلاء أو الخيام، ولكنه لا يقلدهما (2) فهو لا يحتج على المسؤولين عن وجوده (هذا جناه أباي)، كما أنه لا يهرب من واقعه بالاغتراف من لذة يعرف زيفها، ولكنه يواجه حقيقة الوجود العارية؛ فيسلم نفسه لها غير راض ولا تائر؛ حتى يبدو سلبياً لأول وهلة.

في رباعيات جاهين، تكاد تظهر كل أعراض الاكتئاب بلا استثناء، من أول عدم الاكتراث والملل، إلى الشعور بالضيق وفقدان المعنى، إلى الإحساس بتغير الكون وتغير الذات، ثم الميل إلى الانتحار

في حدة الاكتئاب يوجد عرض يسمى "الشعور بتغير العالم من حول المكتئب"، حيث يشعر بتغير إدراك الكون والناس

هو يرى، في نوبة الاكتئاب: كيف أن كل شيء، مهما تنوعت صور جماله وتجلياته لغاته - قد صار إلى سواد - وهو إذ يحس بالحزن في كل ما حوله، في الناس جميعاً، فعيون الناس هي الحزينة، على الرغم من جمالها، أو ترحيبها أو شفافها

لكن عمق الرسالة التي يبلغنا إياها تقول غير ذلك، حين نتذكر أن تحديد جانب من الرؤية حتى غاية أعماقه (من منظور جشطالتي)، هو الخطوة اللازمة للتبادل مع نقيضه (تبادل الشكل مع الأرضية)، حتى يمكن أن يكون تمهيدا لأن يقفز هذا النقيض إلى مقدمة الاختيار، فصلاح إذ يعلن الاستسلام بهذه الصورة القصوى، يكاد يمهد للإحياء برفضه:

مُرْغَم عليك يا صبح مغصوب ياليل  
لادخلتها برجليه، ولا كان لى ميل  
شايلى شيل دخلت أنا فى الحياة  
وبكره حاخرج منها شايلى شيل

فى حدة الاكتئاب يوجد عرض يسمّى ”الشعور بتغير العالم من حول المكتئب“، حيث يشعر بتغير إدراك الكون والناس<sup>(3)</sup> وصلاح يقول فى ذلك:

والناس مهمّاش ناس بحق وحقيق

كذلك هو يرى، فى نوبة الاكتئاب: كيف أن كل شيء، مهما تنوعت صور جماله وتجليات لغاته - قد صار إلى سواد - وهو إذ يحس بالحزن فى كل ما حوله، فى الناس جميعا، فعيون الناس هى الحزينة، على الرغم من جمالها، أو ترحيبها أو شقائها، ولا يخفى ما فى هذا من ”إسقاط“ شامل:

أعرف عيون هيّا الجمال والحسن  
واعرف عيون تاخذ القلوب بالحضن  
وعيون شقية وقاسية وعيون كئيبه  
وباحس فيهم كلهم بالحزن...

ثم إنه قد يعزو (أو يسقط بلغة الدينامية النفسية) ضيقه وضجره إلى ما يراه من حزن فى عيون الناس الذين ينظرون إليه، والرائع فى هذا الحدس الفنى أنه قد جمع بين ما يسمّى أفكار الإشارة (التي تصل أحيانا إلى ضلالات الإشارة<sup>(4)</sup>) وبين إسقاط الحزن. بمعنى أن المكتئب - عادة - ما يكون شديد الحساسية فيتصوّر أن الناس يشيرون إليه، فى حين أنهم لا يفعلون، ولكنّه لا يعزو ذلك إلى حزنهم، أما صلاح فقد كثّف إسقاط الحزن، حتى يشعر هو أن الناس تشير إليه إشفاقا، أو مشاركة.

إيش تطلبى يا نفس فوق كل ده  
حظك بيضحك وانتي متنكده  
ردّت قالت لى النفس: قول للبشر  
ما يبصوليش بعيون حزينه كده

وهو يشرح، أيضا، فى هذه الرباعية، كيف أن الاكتئاب يحيطه، دون أى مبرر ظاهر، فحظه يضحك له، وأمانيه قد تحققت جميعا أكثر مما تمنى، لكن الحزن لا يتركه، وهو فى قمة ما يبرر سعادته ورضاه، وعادة ما يزعم الأطباء أن هذا من ضمن المحكات التي تدل على أن الاكتئاب قد وصل إلى درجة مرضية، ولكن المسألة ليست بهذه البساطة، فانقضاض الاكتئاب فى قمة لحظة السعادة - هو من ناحية - إشارة إلى عمق العلاقة بين هذا وذاك، ومن ناحية أخرى، هو مألوف من منظور ثقافى حين يحرم السعيد نفسه من التماذى فى الضحك أو الفرحة، وهو على قمتها قائلا: ”اللهم اجعله خيرا.“

ثم إن فى هذه الرباعية إضافة تشير إلى احتمال أنها تتضمن جانبا ثالثا (غير الإسقاط، وغير

إنه قد يعزو (أو يسقط بلغة  
الدينامية النفسية) ضيقه  
وضجره إلى ما يراه من حزن  
فى عيون الناس الذين  
ينظرون إليه

الرائع فى هذا الحدس الفنى  
أنه قد جمع بين ما يسمّى  
أفكار الإشارة (التي تصل أحيانا  
إلى ضلالات الإشارة) (4)  
وبين إسقاط الحزن. بمعنى أن  
المكتئب - عادة - ما يكون  
شديد الحساسية فيتصوّر أن  
الناس يشيرون إليه، فى حين  
أنهم لا يفعلون

هو يشرح، أيضا، فى هذه  
الرباعية، كيف أن الاكتئاب  
يحيطه، دون أى مبرر ظاهر،  
فحظه يضحك له، وأمانيه قد  
تحققت جميعا أكثر مما تمنى،  
لكن الحزن لا يتركه، وهو فى  
قمة ما يبرر سعادته ورضاه

أن الإنسان لا يمكن أن يسعد  
حقيقة وفعلًا، إذا ما حقق كل  
أمانيه، وسعد بحظه من الحياة،  
فى حين أن الناس فى همّ  
مقيم

لا يمكن أن تكون سعادة  
الفرد أصيلة ومطلقة فى حين  
أن من حوله يعايشون الألم أو  
الحرمان أو القهر

يزيد الاكتئاب، وتصبح الحياة بلا مبرر ولا معنى، ويرى أن الهم والملل مشترك بين الحيوان والإنسان، لأنها الحياة هكذا، وهو لا يجد مبررا حتى للانتحار، وهذا من أعمق درجات الاكتئاب

حيث يستسلم الإنسان، ولا يقدر على أى شيء بما فى ذلك إنهاء حياته.. ولا يجد معنى لأى شيء حتى للتخلص من الهم

أحد أشكال الاكتئاب، يظهر فى شكل الإفراط فى السخرية اللاذعة التى تكون عدمية (أوإعدامية)

كأن صلاح من فرط اكتنابه يرفض أن يرى كائنا حيا مخدوعا بالحياة؛ فالطير مهما طار مزهوا باختراقه السماء، وبالسباحة فى الأعلى، هو كائن له نهاية لو أدركها لمهبط إلى جاهين، وإلينا، يشاركنا أحزاننا فى انتظار المصير المحتوم

هم غرور الإنسان بالتفوق؛ حين يصل الأمر إلى أن يتصور أنه يتفوق على قمة هرم الأحياء جميعا، فى كل أنحاء الكون، بل إن الكون مخلوق من أجله

إذا كان كوبرنيكس قد كسر هذا الوهم من حيث

إظهار انقضاى الاكتئاب فى قمة الفرح)، وهو أن الإنسان لا يمكن أن يسعد حقيقة وفعلا، إذا ما حقق كل أمنيه، وسعد بحظه من الحياة، فى حين أن الناس فى همّ مقيم، إذ لا يمكن أن تكون سعادة الفرد أصيلة ومطلقة فى حين أن من حوله يعايشون الألم أو الحرمان أو القهر، فعيون الناس الحزينة هنا ليست كذلك نتيجة لإسقاط اكتئاب صلاح عليها فقط، وإنما - أيضا - لأن فى الحياة ما يستحق الحزن، فهو فى قمة فرحته، لا يستطيع أن ينسى ذلك.

ويزيد الاكتئاب، وتصبح الحياة بلا مبرر ولا معنى، ويرى أن الهم والملل مشترك بين الحيوان والإنسان، لأنها الحياة هكذا، وهو لا يجد مبررا حتى للانتحار، وهذا من أعمق درجات الاكتئاب؛ حيث يستسلم الإنسان، ولا يقدر على أى شيء بما فى ذلك إنهاء حياته.. ولا يجد معنى لأى شيء حتى للتخلص من الهم، فيقول :

الدنيا أوضة كبيرة للانتظار

فيها ابن آدم زيه زى الحمار

الهم واحد والملل مشترك

ومفيش حمار بيحاول الانتحار

وأحد أشكال الاكتئاب، يظهر فى شكل الإفراط فى السخرية اللاذعة التى تكون عدمية (أوإعدامية)، نرى ذلك حين يسخر صلاح حتى من الطير فى السماء، ويذكره بالموت والعفن اللذين ينتظرانه، وكأن صلاح من فرط اكتنابه يرفض أن يرى كائنا حيا مخدوعا بالحياة؛ فالطير مهما طار مزهوا باختراقه السماء، وبالسباحة فى الأعلى، هو كائن له نهاية لو أدركها لمهبط إلى جاهين، وإلينا، يشاركنا أحزاننا فى انتظار المصير المحتوم: فى الطين طعاما للدود، وإن كان الأمر لم يقتصر على التخويف المألوف من أن يأكلنا الدود فى القبر، بل إنه رسم صورة أبعث حين جعل الطير - وجعلنا ضمنا - نصص الدود كما يمصنا الدود، هذا تصوير أفسى وأرعب، فمن ناحية هو ينبهنا إلى ما يمكن أن يسمى وعى الموت (وليس فقط الوعى بالموت)، حتى فى القبر. ومن ناحية أخرى، فإنها تذكره ضمنية ساخرة بأن هذا الطير المغرور لن يجد فى القبر إلا الدود ينتظره ليعرف قيمته.

يا طير يا طير فى السما طظ فيك

ما تفتكرش ربنا مصطفيك

برضك بتاكل دود ولطين تعود

تمص فيه ياحلو، ويمص فيك

وهنا، أيضا، إشارة إلى وهم غرور الإنسان بالتفوق؛ حين يصل الأمر إلى أن يتصور أنه يقف على قمة هرم الأحياء جميعا، فى كل أنحاء الكون، بل إن الكون مخلوق من أجله، وإذا كان كوبرنيكس قد كسر هذا الوهم من حيث إعادة تحديد موقع الأرض كوكبا تابعا متواضعا، فإن الإنسان لم يستطع بعد أن يمارس فضيلة التواضع بشأن نفسه واصطفائه ومركزيته فى الكون عامة، وصلاح جاهين . هنا . يبشر أيضا، ولو بطريق ضمنى، بثورة كوبرنيكسية بشرية، من خلال هذا الإبداع الجميل.

.....

(ونواصل مع صلاح أيضا فى "كيف الخلاص" الأسبوع القادم)

- [1] المقتطف من كتاب "رباعيات ورباعيات" (الطبعة الأولى 1979، والطبعة الثانية 2017) والكتاب متاح فى مكتبة الأنجلو المصرية وفى منفذ مستشفى دار المقطم للصحة

النفسية شارع 10، وفي مركز الرخاوي: 24 شارع 18 من شارع  
9 مدينة المقطم، كما يوجد أيضا بموقع  
المؤلف [www.rakhawy.net](http://www.rakhawy.net) وهذا هو الرابط  
- [2] انظر الفصل الثاني، وقارن بالخيام .  
- [3] من أعراض هذا النوع من الاكتئاب، عرض يسمّى  
"الإحساس بتغير الذات depersonalization " أو "تغير  
الواقع المحيط.derealization."  
- [4] عَرَضُ أفكار الإشارة Ideas of Reference يعني  
شعور المريض أنه محط أنظار الناس، بدرجة أكبر من  
الواقع، ولكن قد يصل الأمر إلى اعتقاد راسخ بأن ذلك يحدث  
فعلا، وأنه يترتب عليه مترتبات أخرى، مما لا يمكن تصحيحه  
أصلا، ويسمّى حينئذ ضلالات الإشارة.. Delusions of Reference.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD281219.pdf>

\*\*\* \*\*

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس)

الشبكة تطفئ شمعها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاما من الكدح... 17 عاما من التواصل "

( التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13 )

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

## موسسة العلوم النفسية العربية

معا... نذهب أبعد

اشتراكات العضوية بموسسة 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 الموية البنكية للموسسة

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

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

Dr. Jamel TURKY ( Sfax - TUNISIA )

ARABPSYFOUND President

إعادة تحديد موقع الأرض  
كوكبا تابعا متواضعا، فإن  
الإنسان لو استطع بعد أن  
يمارس فضيلة التواضع بشأن  
نفسه واصطفائه ومركزيته في  
الكون عامة