

النشرة الأسبوعيةفيفري 2008**النص البشري في سوائه وإضطرابه****... قراءة من منظور تطوري**

بروفيسور يحيى الرخاوي

**أسبوعيات فيفري 2008**المجلد 2، الجزء 6 - أسبوع 4، فيفري 2008

إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية



أسبوع 4 : فيفري 2008

## النص البشري في سوائه وإضرابه

... قراءة من منظور تطوري

بروفيسور يحيى الرخاوي

أسبوعيات فيفري 2008

الفهرس

- الجمعة 01-02-2008:  
1160 -154- (كنظام) بريد الجمعة
- السبت 02-02-2008:  
1171 -155- صيد الأحاسيس، وذباب الكلمات في معرض الكتاب
- الأحد 03-02-2008:  
1173 -156- مداخلات مضيئة، تتجاوز الحوار (مع د. مهال التركي)
- الإثنين 04-02-2008:  
1187 -157- النكوص في خدمة الذات
- الثلاثاء 05-02-2008:  
1195 -158- عن العاج النفسي وطبيعة الإشراف عليه
- الإربعاء 06-02-2008:  
1205 -159- الإشراف على العلاج النفسي
- الخميس 07-02-2008:  
1214 -160- نجيب محفوظ: قراءة في أحلام فترة النقاها
- الجمعة 08-02-2008:  
1218 -161- حوار بريد الجمعة
- السبت 09-02-2008:  
1234 -162- الشعور بالذنب في السياسة والحرب
- الأحد 10-02-2008:  
1236 -163- عن الموت والجنون والإبداع
- الإثنين 11-02-2008:  
1244 -164- هل للذات حدود؟ متى وكيف نفقدها؟
- الثلاثاء 12-02-2008:  
1253 -165- مسلسل الإشراف على العلاج النفسي (2)
- الإربعاء 13-02-2008:  
1269 -166- التراث الشعبي حضورٌ في الوعي؟ أم ديكورٌ للحكي؟
- الخميس 14-02-2008:  
1273 -167- نجيب محفوظ: قراءة في أحلام فترة النقاها

- الجمعة 15-02-2008:
- 1277 168- حوار بريد الجمعة
- السبت 16-02-2008:
- 1292 169- مستويات الحضارة المحكات الساذجة، والفعل  
اليومي البسيط
- الأحد 17-02-2008:
- 1296 170-"العبء الذل" بين المرضى والأسوياء (1) المرضى
- الإثنين 18-02-2008:
- 1306 171- علمٌ هذا؟ أم ماذا؟
- الثلاثاء 19-02-2008:
- 1319 172- لعبة الذل (2) "الأسوياء": الجزء الأول
- الإربعاء 20-02-2008:
- 1330 173-"لعبة الذل (3) "مع الأسوياء: الجزء الثاني
- الخميس 21-02-2008:
- 1338 174- نجيب محفوظ: قراءة في أحلام فترة النقاها
- الجمعة 22-02-2008:
- 1344 175- بريد الجمعة (خاص): حول لعبة الذل
- السبت 23-02-2008:
- 1359 176- سياسة دى يا محيى؟؟؟!
- الأحد 24-02-2008:
- 1361 177- الفروق الثقافية والعلاج النفسى (1)
- الإثنين 25-02-2008:
- 1370 178- الفروق الثقافية والعلاج النفسى (2)
- الثلاثاء 26-02-2008:
- 1379 179- علاج المواجهة المواقبة المسئولية م.م.م. 3)
- الإربعاء 27-02-2008:
- 1387 180- تشكيلات شعرية على أنواع العلاج
- الخميس 28-02-2008:
- 1397 181- قراءة في أحلام فترة النقاها
- الجمعة 29-02-2008:
- 1401 182- حوار بريد الجمعة

الجمعة 22-02-2008

175- بريد الجمعة (خاص): حول لعبة الذل

اعتذار

أتقدم بالاعتذار لكل الصديقات والأصدقاء، الذين تفضلوا بالتعليق وذلك لتخصيص بريد هذا الاسبوع لموضوع واحد أثار جدلا يستحق هذا التخصيص، وأعد بالعودة إلى تعليقاتهم ومدخلاتهم الاسبوع القادم.

مقدمة

أثارت الحلقات الثلاث للعبة الذل، (يومية 17 - 2 لعبة الذل "1" بين المرضى والأسوياء)، (يومية 19 - 2 لعبة الذل "2" مع الأسوياء الجزء الأول)، (يومية 20 - 2 لعبة الذل "3" مع الأسوياء الجزء الثاني)، أثارت حركة ناقدة، ورافضة، ومشاركة بين زائرات وزوار الموقع بشكل جاد رأيت أنه جدير بالمناقشة الجادة التي احتلت البريد كله.

وحتى أولئك الذين خاطبوني مشافهة أبدوا احتجاجهم، ولومهم، وألمهم، لأنني قلت عليهم ما كانوا يرجون ألا يعرفوه عن الموضوع، أو عن أنفسهم، أو عن النفس البشرية .

احترمت كل ذلك، وكدت ألوم نفسي، لكن ...

لو أنني استجيت لكل هذه التنبيهات، ولا أقول الاعتراضات، ولو أنني عملت حساب جرعة التعرية أكثر من اللازم، فلماذا أكتب أصلا؟ ولماذا أكتب يوميا؟ ولماذا؟ ولماذا؟

وظيفة الفن هو هذه التعرية مهما آلت.

ولكن: هل هذا فن؟

من قديم وأنا منتبه إلى هذه القضية بالنسبة لدور الفن، نشرت في الأهرام، بتاريخ 11-1-1979 كلمة قصيرة عن فن المواجهة وفن الرشوة، قلت فيها:

..... اذ يعرض الآن في مسرح الطليعة بالقاهرة مسرحية هنرى الرابع (تأليف بيراندللو)، يحاول بيراندللو في المسرحية أن يسخر من المجتمع الخائف المغمى عليه في بركة التقاليد

والمسلّمات، مسرحه يصرخ بأمانة في وجه المشاهد "ان فكّر وانتصر"، ولم أشعر ابدا انه قالها (كما سيأتى في الوقواق) "تجنن ولا يهملك"، ان الجنون الذى عرضته هذه الفرقة من الشباب المصرى الرائع هو عصارة الألم النابض، وهو تحدى الهزيمة المجنونة والخدر العادى على حد سواء، إنه يصيح في كل منا ان واجه ذاتك في المرآة ولا تنزعج إن رأيت شخصا آخر لأن هذا الشخص هو انت، ولن تكتمل إلا به، أو بنص كلام "هميل برسوم" (هنرى الرابع) للىلى سعد (ماتيلده)، "هل حدث ان وجدت يوما في نفسك نفسا غير نفسك؟ أم أنك كنت دائما نفس نفسك؟"

وعلى النقيض من هذه الدعوة العميقة للمواجهة، نجد العمل الاخر الذى لقي اقبالا جماهيريا شديدا، "فيلم طار فوق عش الوقواق" (وهو يعرض في نفس الوقت) تجده يقول في نفس المسألة قولاً آخر، فاحساسى به انه قدم رشوة للعاجزين عن المواجهة والمدعين الحرية، رشوة سهلة ترر الجنون ولا تحترمه، بل ان هذا العمل كاد يؤكد اقصى وأجهل نكته قيلت في هذا الشأن، وكأن "المجانين في نعيم" فعلا؟! قدم الفيلم الجنون لا بوصفه وجهة نظر "أخري" تحتاج للمواجهة، ولكن بوصفه النقيض الخر (الحرية ايها) لمسئولية الاستمرار على أرض الواقع بألمه وغبائه وروعته معاً، والغريب أن بعض الاطباء النفسين الثقة قد وصف هذا العمل ذا البعد الواحد بأنه افضل من حضور ثلاثة مؤتمرات علمية.

وهكذا، ومن خلال تناول مأساة الجنون ذاتها نجد الفرق الشاسع بين فن وفن:

فن مسئول نحن في اشد الحاجة اليه وفن مستسهل يهددنا بخاطر تخديري محق

فن تخرج منه وقد زادت زاوية وعينا درجة واتسع طريق مسئوليتنا خطوة

وفن تخرج منه وقد زادت جرعة تنويمنا كذبة وهيا نسمى الاول: فن المواجهة ونسمى الثاني فن الرشوة،

فن المواجهة فن يؤلم ويهز وفن الرشوة فن يحدو ويخدع

فن المواجهة يواجه الحقيقية بجانبها معاً، وفن الرشوة يفصم الوجود ويبرر الانشقاق

فن المواجهة يثير قضية تحتاج الى عمل، وفن الرشوة يحل قضية بتفكيك اجزائها، ومن ثم الشلل

فن المواجهة يرينا الجانب الاخر من وجودنا "ايضا"، وفن الرشوة يخفى عنا الجانب الاول من وجودنا

فن المواجهة يتحدانا لكي نفعلاها "جميعاً"، وفن الرشوة يعفينا من أن نتحمل مسئولية وجودنا "معاً"

فن المواجهة هو وقود الحقيقة الانسانية الاصعب، وفن الرشوة هو افيون المتحمسين والمتعصبين والمتشجنين.

يا ترى هل نواجه وجودنا الاعمق لنمضى أعلى أم نقبل

الرشوة ونام ونصيح ونحتج ونهدأ ونام؟  
 هذا ما كتبته ونشر منذ ثلاثين عاما  
 فهل أتراجع عنه الآن خوفا على مشاعر المتلقى؟  
 قف

- لكن هذا الذى تقدمه هنا بهذه الألعاب ليس فنا؟

بل هو فن تلقائى يقوم المشارك فيه بتحرير "النص" بنفسه فهو لا يحفظ نصا وعليه أن يحسن أداءه، ولكنه يبدعه لفوره، وبتلقائية طليقة.

دعوى أعترف أنني كنت أفاجأ فى كل حلقة بما لم أتوقعه أبدا من المشاركين أو من شخصى.

من أهم الحلقات التى فوجئت فيها بما لم أتوقع حلقة "أنا واحد ولا كثير" 28-11-2007، وبالذات من متطوعتين إحداهما تجاوزت السبعين والأخرى قاربت هذه السن، وإذا بالثراء والكشف والمواجهة والألم يوقظان فيهما وفينا ما نشرته هنا ويمكن الرجوع إليه صوتا وصورة. "العبة أنا واحد ولا كثير" برنامج "سر اللعبة"

\*\*\*

حين قدمت برنامج سر اللعبة فى "قناة النيل الثقافية" لأكثر من عام، لم تكن القناة "أرضية" بعد، فوصلت إلى فئة محدودة من المشاهدين، لكن ماوصلنى من تعليقات آنذاك كان يترجّح بين:

- عدم الفهم
- الرفض
- الاحتجاج
- الاتهام بالتخابث
- الشكر

بهذا الترتيب التنازل

حين عدت أقدم بعض هذه الحلقات هنا، تبينت أكثر وجهات النظر هذه.

الفكرة الأساسية فى كل الألعاب، وبالذات فى هذه اللعبة هى الأمل فى أن ير الواحد بمراحل محددة تؤدى إلى كشف تلقائى لجانب من جوانب النفس البشرية، عادة نرفضه لأول وهله، أو ربما نسيء فهمه

أولا: الدهشة الحقيقية، والرفض النسبى

ثانيا: القبول النسبى بعد قليل (كل حسب احتماله) ومن ثم الأمل

ثالثا: تحمل الألم واحتواء التناقض



د. يحيى

يا خير يا د. أميمة، لقد أطمأنتت من الجزء الأول من تعقيبك أن المسألة ليست إجماعاً أو تحابثاً أو قسوة من واضع اللعبة (أنا)، أن تحرك اللعبة مثل هذه المشاعر الجسدية حتى الخنقة والضييق الشديد، هو في ذاته دليل على رهافة اللعبة، وصدق مشاعرك، ومصداقية المنهج في آن.

أما احتقارك لنفسك فقد رفضته لك، هذا شعور معطل، إن مسئوليتنا مهما أخطأنا لا تتفق مع أي درجة من الاحتقار هذا شعور سلبى معطل لأن الماضي هو الماضي، مهما كان به من زلات، أما شفقتك على نفسك فهي أخف قليلاً وإن كانت أيضاً ليست هي غاية المراد، لكن غضبك على الواقع الذى الآن فهذه هي البداية في رأيي،

الغضب على الواقع والتألم منه حق رائع مهما بلغ الألم "لو سمحت ارجعى إلى (يومية "بداً ما تثور تفن 7-9-2007).

أما الجزء الثانى من تعقيبك المتعلق باللعبة الخامسة فقد تعجبت مثلما تعجبت من استجاباتنا جميعاً لنفس اللعبة (5) وكررت عجبى عند نشرها (لعبة الذل2) تعجبت كيف سارغنا جميعاً تقريبا إلى انتهاز الفرصة وبادرنا بتسمية الأشياء بغير أسمائها، لكن وصلتني كلمتك هنا أنها زيادة حبتين خاصة وأنت تقارنين بين شعور الحميم والشعور الآخر المريح، كدت أقول "مش كده قوى" إنها فرحة مؤقتة للتخلص النسبى من ألم التعرى لكن أن تصل إلى درجة التهنة والراحة ، فهذا ما لم استوعبه.

لكنك أسرعت بعد ذلك بالوصول إلى الخلاصة بأنه: "لا بد أن الوعى بمحيقة الذات ثم مواجهتها يحتاج إلى طاقة نفسية هائلة تمكن الإنسان من الصراع مع ذاتها ليجدها... الخ"

هكذا يا د. أميمة تصالحننا، وأنا مرتاح أننى لا أعرفك، ولا أعرف عنك إلا ما ذكرته في بريد الجمعة سابقاً بما في ذلك رحلتك إلى فرنسا ، وتعلمك الفرنسية والنقد ... الخ

وأخيراً أود التعليق على تساؤلك الأخير "وماذا عن النفس المريضة" ... الخ؟

أنت أدرى، أظن يا أميمة ، وقد حاولت في مجال العلاج الجمعى قبل سفرك، وربما بعد عودتك (يالييت) أنت أدرى أننا لا نبدأ بتحريك النفس المريضة لا بلعبة الذل ولا غيرها، هي التى تأتينا متحركة أكثر من الشخص العادى، فنتعلم منها ونواكبها، ونستعمل هذه اللعبة أو تلك في سياق ممتد لا يقل عن عام بأكمله، وإذا كانت اللعبة التى نشرناها في حلقة (لعبة الذل "1") قد استغرقت بضع دقائق من 85 دقيقة كل أسبوع ، فلك أن تتصورى حجم ذلك خلال 52 أسبوعاً تقريبا، وبالتالي لا يمكن الحكم على أثر لعبة واحدة على أى مريض أو مريضة إلا بالمتابعة في سياق متكامل.

أما توصيتك بأن يكثف الطبيب وجوده ودعمه، فهي شديدة الأهمية،

ثم نرجع إلى الشخص العادي:

ليس من حقنا أن نقلب في الشخص العادي، أو نحركه إلى ما ليس هو إلا بالفن، أو قد يتم ذلك من خلال العلاقات الصادقة المحبة طول الوقت المغامرة طول الوقت، مهما كان الألم والخوف من التغير الذي يصل أحياناً للخوف من الإحماء أو القتل، ولا يقدر على القدرة إلا الله إذن فهو الفن.

\*\*\*

أ. هيام العراقي: (لعبة الذل)

- 1- أنا مستحيل أذل نفسي حتى لو هاموت من الجوع
- 2- أنا خائفة الظروف تخليني أذل نفسي، بعد كده يمكن اتعب
- 3- أنا لو رضيت من زمان إني أذل نفسي، كنت مابقتش كده خالص
- 4- هوا فيه حد يقدر يعيش من غير ما يضطر يذل نفسه؟ لكن بقى الظروف تحكم
- 5- طيب وليه نسميه ذل، ما هو ممكن يكون نوع من المعايشة
- 6- لو ضمنت إني ما افقسشى نفسي وانا باتنازل لدرجة الذل، يمكن كنت رضيت
- 7- ذل بذل، أنا بقى اديني عايشة والسلام
- 8- دانا لو ضيبت نفسي بأذل غيري ولو من غير قصد، يمكن كنت رضيت أف اتذل
- 9- أنا مستعد اذل نفسي بخطر في حالة واحدة بس، هي إن أمشى المركب
- 10- كله إلا الذل..! يا ساتر!! عشان كده احنا دائماً مذلولين

د. يحيى

بصراحة يا هيام حين قرأت "الظروف تحكم" (4) "نوع من المعايشة" (5)، "أديني عايشه والسلام" (7) "وأمشى المركب" (9) لآنتهى إلى "احنا دائماً مذلولين" (10)، بصراحة تأملت معك أو حتى نيابة عنك والله العظيم

خوفك من التعب لو الظروف حكمت (2) أو أنك لو رضيت لما "كنت بقيتي كده خالص" (3)، أو "رضاك بالذل لو تم في الظلام" (6) أو اعترافك بالجاري "عشان كده احنا دائماً مذلولين" (10)، لم يزدني كل ذلك إلا تألماً معك أو لك أو كليهما، وقد زاد هذا في تقديري لاستجابتك للعبة (1) "حتى لو حاموت من الجوع"



\*\*\*

### أ. حافظ عزيز (لعبة الذل)

- 1- أنا مستحيل اذل نفسي حتى لو جُعت
- 2- أنا خايف الظروف تخليني أذل نفسي، بعد كده يمكن اقبل
- 3- أنا لو رضيت من زمان إني أذل نفسي، كنت بقيت حاجة تانية، في الأغلب أسوأ
- 4- هوا فيه حد يقدر يعيش من غير ما يضطر يذل نفسه؟ لكن بقى الكبر له أحكام
- 5- طيب وليه نسميه ذل، ما هو ممكن يكون حاجة تانية
- 6- لو ضمنت إني ما افقسشى نفسي وانا باتنازل لدرجة الذل، يمكن أعملها
- 7- ذل بذل، أنا بقى حابقي كافر مائة في المائة
- 8- دانا لو ضبطت نفسي بأذل غيري ولو من غير قصد، يمكن أموت نفسي
- 9- أنا مستعد اذل نفسي بخطري في حالة واحدة بس، هو إني ما خونش بلدي
- 10- كله إلا الذل..! يا ساتر!! عشان كده ربنا يكفيني شر أن أذل أو أذل

د. يحيى

بدءاً من أنك قرنت الذل بالكفر (7) وقرنت سماحك به بتجنب خيانة وطنك (9) ثم استعنت بالله ضد الذل (10) ، وصلني يا حافظ موقفك متوازنا

رفضك أن تذل غيرك كان أكثر حسماً "أموت نفسي" (8) ،

استجابتك للعبة (1) كان مثل ردى في حلقة (لعبة الذل (2) وبيني وبينك أنا رفضته لنفسى، فالجوع ليس مانعاً كافياً، لكننى أقول لك سراً يا حافظ (أظن أننى أذعته في سرتى الذاتية : التحالات) فأنا أعتقد أننى ضبطت نفسى متلبساً في أعماقى بشئ يشبه نوعاً من "الخوف من الموت جوعاً" بشكل أو بآخر، فإن كان ذلك ما تعنى فهو يوضح لى الأمر.

واقعيته كما تجلت في "حاجة تانية في الأغلب أسوأ" (3) طيب وماذا عن الذى هو ليس أغلب؟ "الكبر له أحكام" (4) أعملها (6) يمكن أقبل (2) ثم تركت التسمية مفتوحة "حاجة تانية" (5) جعلتنى أتصور أن كفاحك في الحياة على أرض الواقع الشائك، وأنت تمارس عملك في "أمعاء المجتمع" هى السبب في تضخيم هذه الواقعية هكذا .

\*\*\*

### أ. محمد غريب (لعبة الذل)

- 1- أنا مستحيل أذل نفسي حتى لو كان مين
- 2- أنا خايف الظروف تخليني أذل نفسي، بعد كده يمكن اتعود
- 3- أنا لو رضيت من زمان إني أذل نفسي، كنت وصلت
- 4- هوا فيه حد يقدر يعيش من غير ما يضطر يذل نفسه؟ لكن بقى مش بحق وحقيق
- 5- طيب وليه نسميه ذل، ما هو ممكن يكون تمثيل
- 6- لو ضمنت إني ما افقسشى نفسي وانا باتنازل لدرجة الذل، يمكن (لم أستطع الإجابة)
- 7- ذل بذل، أنا بقى هستغله أحسن استغلال
- 8- دانا لو ضببت نفسي باذل غيرى ولو من غير قصد، يمكن أموت
- 9- أنا مستعد اذل نفسي بخطرى فى حالة واحدة بس، هو إني أكون قاصد
- 10- كله إلا الذل..! يا ساتر!! عشان كده هتيني احارب

#### د . مجيى

بدا لى يا محمد موقفك مزيج من المناورة والتحدى والاستنفاع "حتى لو كان مين" (1)، "تمثيل" (5)، "مش بحق وحقيق" (4)، "وصلت" (3) "أكون قاصد" (9)، حاستغل أحسن استغلال (7) أنت جاهز يا محمد، وقد بدا لى أن هذا قد خفف من موقف الألم والأضرار، مع انك ظهرت لى محاربا عتيا (10) وخاصة حين رفضت حسما أن تذل غيرك "يمكن أموت" (8)

هذا وذاك يجعلنى أقلل من احتمال تعودك (2) ثم إن عجزك عن الاستجابة للعبة (6) "لو ضمنت إني ما افقسشى نفسي (6) ربما يشير إلى أنك لا تريد أن تفقس نفسك أصلا

\*\*\*

#### أ. نورا محسن: (لعبة الذل)

- 1- أنا مستحيل اذل نفسي حتى لو جُعت
- 2- أنا خايفة الظروف تخليني أذل نفسي، بعد كده يمكن ما أعرفش أرجع
- 3- أنا لو رضيت من زمان إني أذل نفسي، كنت أتعودت عليه
- 4- هوا فيه حد يقدر يعيش من غير ما يضطر يذل نفسه؟ لكن بقى الظروف تحكم
- 5- طيب وليه نسميه ذل، ما هو ممكن يكون طيبة
- 6- لو ضمنت إني ما افقسشى نفسي وانا باتنازل لدرجة الذل، يمكن أكمل فيه
- 7- ذل بذل، أنا بقى أخذ كل اللي عاوزاه

8- دانا لو ضبطت نفسي بأذل غيرى ولو من غير قصد، يمكن استخقزنى جدا

9- أنا مستعد اذل نفسي بخطرى فى حالة واحدة بس، هى إن ما تعبش بعدها

10- كله إلا الذل..! يا ساتر!! عشان كده باصر أكمل زى ما أنا

د. يحيى

شاركتينى يا نورا مع حافظ فى حكاية حتى لو جعت (1) هل يا ترى كان هذا يعنى لك ما يعنى لى، مما ذكرته وأنا أعلق على رد حافظ أم أنك تقصدين لو مت من الجوع مثل هيام؟

الحمد لله أنك لم تتعودى على الذل لأنك لم ترضى به (3) وتصيرين أن تكملى كما أنت (10) بدا لى خوفك من الطريق بلا عودة حماية حقيقية "يمكن ما أعرفشى أرجع" (2)، "يمكن أكمل فيه" (6)، أما أن "الظروف تحكم" أو "نسمية طيبة" (5)، أو "أخذ اللى عاوزاه" (7)، فهذا ما لا يتفق مع كل ما سبق، وهنا أدعوك لمواجهة التناقض فالألم فالبدائية من جديد، وقد بدا لى أنك قادرة على ذلك.

لا أظن أنك - بعد وزن ماسبق - يمكن "ألا تتعبى بعدها" مهما تصورت ذلك (9)، أما موقفك من رفض أن تذلى الغير تى تحتقرين نفسك "يمكن استخقزنى" فهو يؤكد الرفض من جديد لك أو لغيرك (8).

\*\*\*

أ. رامى عادل: لعبة الذل (2008-2-19)

1- انا مستحيل اذل نفسي حتى لو الدنيا رضيت لى بكده.

2- انا خايف الظروف تخلينى اذل نفسي بعد كده تخر

3- انا لو كنت من زمان رضيت اذل نفسي كنت بقيت حاجه تانيه.

4- هو فيه حد يعيش من غير ما يضطر يذل نفسه لكن بقى ربنا عفو غفور.

5- طب وليه نسميه ذل ما هو ممكن يكون رؤسئه.

6- لو ضمنت انى مافقشنى نفسي وانا باتنازل لدرجه الذل يمكن استحلاها لحد ما ربنا يفرجها.

7- ذل بذل انا بقى مش حاذل نفسي.

8- دنا لو ضبطت نفسي باذل غيرى ولو من غير قصد. يمكن افتكز مواقف كتير عملتها فيها بقصد، سامعوني.

9- انا مستعد اذل نفسي بخاطرى فى حاله واحده بس هي. انى اتجنن.

10- كله إلا الذل يا ساتر عشان كده بيحقروني؟ ولا ايه؟

د. يحيى

وصلنى يا رامى - كالعادة - موقفك المختلف بدءاً من أن تسمى الذل "روشنة" (5) أما استحالة أن تذلل نفسك (1) فلم يصلنى كيف يكون احتمال أن الدنيا يمكن أن ترضى لك بذلك، فلماذا نضعها على الدنيا ، وليس عليك، لكنى احترمت قدرتك على التعلم من كشف جرمك وأنت تذلل غيرك (8) "افتكر مواقف كثير عملتها فيها بقصد"، يا ترى: لماذا تكررهما؟

أما وضع الجنون كشرط لأن تذلل نفسك بخطرك (9) ، فقد أكد لي فكرة أن الجنون (مثل الذل في عمق معين) هو اختيار فعلا أما بدرجة بنسبة خفية، أما طمعك في عفو وفرج ربنا (4) ، (6) فهو جاهز، لكن لا تتركها كلها على الله، عليك أن تتحمل مسئوليته، ثم أنى لا أعرف هذه الـ "حاجة الثانية" التي يمكن أن تكونها لو رضيت بالذل (3)

وبعد كل هذا فأنت ترفض الذل (7) تقرنه بالاحتقار (10) فعلى الله ينفع

لم أفهم يا رامى ما تقصده بـ "بعد كده تخر" (2) .

\*\*\*

أ. مى حلمى: لعبة الذل (19-2-2008)

- 1- أنا مستحيل أذلّ نفسي... حتى لو هاموت.
- 2- أنا خايفة الظروف تخلينى أذل نفسي، بعد كده يمكن أندم.
- 3- أنا لو كنت رضيت من زمان انى أذل نفسي.. كنت خلصت من اللى أنا فيه..
- 4- هوأ فيه حد يقدر يعيش من غير ما يضطر يذل نفسه؟ لكن بقى كرامتى فوق كل شيء..
- 5- طيب وليه نسميه ذل، ماهو ممكن يكون ضعف..
- 6- لو ضمننت انى ما افقسشى نفسى وانا باتنازل لدرجة الذل ، يمكن أعملها..
- 7- ذلّ بـُذُلّ.. أنا بقى خسراة اية؟؟..
- 8- دانا لو ضبطت نفسى باذل غيرى ولو من غير قصد، يمكن أتوجع قوى.
- 9- أنا مستعد أذل نفسي بخطرى فى حالة واحدة بس، هى إن اللى باحبه يكون محتاج كده..
- 10- كلّه إلا الذل...! يا ساتر !! عشان كده أنا ناقص حاجات..

د. يحيى

بدأت يا مى أنك مستحيل أن تذلل نفسك "حتى لو هاموت" (1) ثم أكدت أن "كرامتى فوق كل شيء" (4) ، ولهذا فوجئت بحكاية



د. يحيى

ما وصلنى - بصراحة - أن المسألة عندك يا أستاذ محمد أقل إيلا ما - برغم وجود الألم الحقيقى، واليقظة اللاحقة.

حين قرأت "وصلت بسرعة" (3) و"مصلحة" (5) و"حاسبها صح" (9) "استسلم" (2)، ثم إلى درجة أقل "اتفضح بطريقة ثانية" (6)، احترمت أمانتك مع رفضى التوقف عند ذلك، أنت نفسك لم تتوقف، "ربنا يكفيننا شره" (4) "ما أعرفش أنا" (8) "حاضر كتير" (10)، أما موقفك الواقعى حين تضطر (1) أو مجرد زهقك إذا كانت المسألة ذل بذل (7) أو صرك عليه كتييير (10)، فهذا ما قد يحتاج منك إلى نظر فاحص، ثم جهد جديد ممتد.

\*\*\*

أ. هالة نمر: (لعبة الذل)

اللعبة (أصعب لعبة لعبتها مع نفسى أو مع حد):

- 1- أنا مستحيل اذل نفسى حتى لو استغنيت
- 1- أنا مستحيل اذل نفسى حتى لو اتعريت
- 2- أنا خايفة الظروف تخلىنى أذل نفسى، بعد كده يمكن ما تفرقش معايا
- 3- أنا لو رضيت من زمان إنى أذل نفسى، كنت بطلت رفاهية
- 4- هوا فيه حد يقدر يعيش من غير ما يضطر يذل نفسه؟ لكن بقى الغرور حكام
- 5- طيب وليه نسميه ذل، ما هو ممكن يكون تكبير دماغ
- 5- طيب وليه نسميه ذل، ما هو ممكن يكون تواضع
- 5- طيب وليه نسميه ذل، ما هو ممكن يكون اضطراب
- 6- لو ضمنت إنى ما إفقسشى نفسى وانا باتنازل لدرجة الذل، يمكن استحلاما وأسوق فيها
- 7- ذل بذل، أنا بقى مش طالبة إلا الرضى
- 8- دانا لو ضبطت نفسى باذل غيرى ولو من غير قصد، يمكن أشوف وساخق اللى مش عايزة أشوفها
- 9- أنا مستعد اذل نفسى بحظرى فى حالة واحدة بس، هى إن ضعفى ما يهنيش
- 10- كله إلا الذل..! يا ساتر!! عشان كده الواحد بيكابر

د. يحيى

احترمت إعلانك الصعوبة من البداية يا هالة، هى كانت وما زالت صعبة على. حتى أننى تمنيت أن من كل من رد على كتابة أن يلعبها بنفسه، ثم يعيد كتابة ما كتب.



وأخيرا فقد احترمت أمك وأنت تسمين ظلم الغير، ولو بدون قصد "وساخة" لاتريدين أن تريها (8) مش عايضة أشوفها يبدو هنا يا هالة أن العمى هو الذى يجعلنا نذل الآخرين ، يا ساتر!

لكنى لم أفهم حكاية أن تذلى نفسك إراديا فى حالة "إن ضعفى ما يهمنىش" (9) ، آسف.

\*\*\*

وبعد

كل هذا الذى قدمت ليس تحليلا نفسيا نهائيا  
ولا هو صحيح إطلاقا  
ولاهو ملزم لأحد  
ولا لى شخصا  
أنا لست متمسكا به  
ولا أحبه  
لكننى كنت صادقاً لمحاولتى.

### تعتة

أفخر بعجزى عن فهم ما لا أفهم، أشعر ان هذا اعتراف أمين  
سخيف، العجز عن الفهم يدعوك إلى البحث لتفهم سواء بعقلك  
أو بجسدك أو بكلك، اختزال العالم إلى أجوبة هو أكثر ما يضر  
حركية المعرفة، مرضى علمون أن أعيش الخبرة، بدلاً أن من  
أفترج عليهم من "فوق"، ثم أحكم، وأصنف، وأنام، أتمصمهم  
الآن - بعد خمسين عاماً وأثناءها- بسهولة أكثر، أستطيع أن  
أترجم لغتهم، ثم نحدد معاً معنى مرضهم وأهدافه، فأجد كثيراً  
منها أهدافاً مشروعة، فنحاول أن نحققها عن طريق غير طريق  
المرض، وإذا نجحنا، أو حتى لو لم ننجح، لكننا عرفنا الطريق،  
تقل جرعة الدواء تدريجياً ونمضي سوياً، الدواء يضبط الطاقة  
المتفجرة في صاحبها عشوائياً أو من حوله، فإذا نجحنا أن  
نوجه الطاقة إلى مسار يستوعبها، وأن نحدد هدفاً يجذبنا إليه،  
يجذبنا إليه بها معاً، فما حاجتنا إلى الدواء تدريجياً. وما  
لزوم المرض؟

أتمصم هؤلاء المعلمين (المرضى) بسهولة ولكنى لا أستطيع -  
كما أعلنت مراراً: أن أتمصم من يجمع ما لا يستطيع أن ينفقه،  
أو يشترى فيلا في منتج جميل جداً، وليس عنده وقت ليقتضى فيها  
ثلاث ساعات كل ثلاث سنوات، لأن عنده مثلها عشرات، غير  
الفنادق.... الخ

الله!! ما هذا؟

هذا مقال في السياسة وليس لمثل هذا الكلام المعاد

أحاول أن أتمصم المشتغلين بالسياسة، كما حاولت في التعتة  
السابقة، فأعجز، أنا لم أعرف بعد - على وجه اليقين - معنى  
محددا لهذه الكلمة "السياسة". توجد تعريفات كثيرة مهمة، قد  
يعرفها طلبة وطالبات كلية يسميها البنات خطفا "سياسة  
واقتماد"، ويسميها الأولاد "كلية الاقتصاد والعلوم  
السياسية"، لا أفهم - والحمد لله- أغلب تعريفاتهم الأكاديمية  
المحكمة، يختلط على الأمر أكثر حين يصرح أحد المسئولين بالسماح  
أو عدم السماح باشتغال طلبة الجامعة بالسياسة، وكأن  
الاشتغال بالسياسة ينتظر سماحهم المختوم بختم النسر.

أعتقد أنني ذكرت قبلاً كيف كنت أعرف السياسة صغيراً (8-14 سنة) من المصبطة، كان الشيخ محمد عبد الحافظ (يعني عبد الحافظ) وهو كفيف ذكي متابع، لا يرتزق من قراءة القرآن، ولم أعرف أبداً من أين يحصل على ثمن قوت يومه، كان وفدياً حميلاً يفهم السياسة التي أعنيها أكثر من الدكتور نظيف ولجنة السياسات (غالبا)، كذلك كان أحمد أبو نوار بائع الجرائد، وفدياً أيضاً جداً، كانت العائلة الأخرى التي تتنافس على العمودية سعديّة، أو أحرار دستورية لا أذكر، ثم ظهرت حركة الإخوان المسلمين في بلدنا وجذبت الشبان ولعلعت، فانطلق كل من الشيخ محمد عبد الحافظ، وأحمد أبو نوار ("بتاع" الجرائد)، يتندرون عليهم ويقلد الشيخ محمد صوت شبابهم وهم يرددون هتافاتهم قبيل الفجر ليوقظوا الناس لأداء الصلاة، عرفت آنذاك أن هذه هي السياسة المصطبية، والمشاركة التلقائية، والاختلاف الحوار الحقيقي،

ثم ماتت السياسة بالسكته الجيشية، وحتى تاريخه.

أبحث عنها الآن في الصحف القومية والصحف المستقلة، والصحف الحزبية، فأجد كلاماً كثيراً "كنظام السياسة"، وليس كما بلغتني صغيراً، أحترم كل من رأى هذا الفراغ تردّد فيه هذه الأصوات، فانتبه، وفكر، وتصدّى **وعمل حزبا**.. هذا مواطن واقعي (غالبا) يأبى أن يظل يتفرج - والدنيا من حوله تنهار - يأبى أن يكتفى بأن يكتب وينقد، وقد يسب ويلعن، لكن ماذا بعد؟

ينشأ الحزب بكل إخلاص وحماس، ثم فجأة يكتشف المخلصون فيه وغير المخلصين أنه يبني حزبا في الفراغ السرائي الدائمة، أتابع حسن النية، فالضحية، فالأمل، فالانشقاق فالشتائم، فالمحاكم، فمحاولات الصلح، فتأجير البلطجية، اقتداءً بالحكومة، حتى في الأحزاب صاحبة الاسم العريق، فأشعر بتقصيري وعجزى عن مجارة هؤلاء المخلصين (أغلبهم) وأبرر هربي في المستقبل.

أقول لنفسى: أنا أحرك وعى الناس أفراداً، ربما في يوم من الأيام حين ينفخ الله سبحانه في جثة السياسية، سوف تجد من يتعهدها من أتصور أني أحرك وعيهم أفراداً فيستعيدوا: شرف النقد وشرف الرفض الإيجابي وشرف السعي وشرف الكدح وشرف المشاركة، وهم ينتقلون من الضرورة إلى الحرية، (أليست هذه هي السياسة؟) اضبطني أهرب في المستقبل البعيد وفي التهديد بانقراض الجنس البشرى، وكأنني شخصياً الذي سيحول دون ذلك، أتذكر مرضى وأستعبد بالله من الشيطان الرجيم ومن تشخيص الأطباء النفسيين، أتلفت حولي وأحاول أن أتابع الجارى، وأنا أقرأ في اليوم ست صحف، وأدخل بضع مواقع إلكترونية، وأكتب يومياً في موقعي نشرة "الإنسان والتطور" (وصلنا اليوم العدد 175 يومياً) أنظر إلى كل ذلك وأتساءل:

"سياسة دى يا يحيى!"!

ولا أجد رداً شريفاً مقنعاً.

الأحمـد 24-02-2008

## 177- الفروق الثقافية والعلاج النفسى (1)

تمهيدا لتقديم تجربة مصرية عن علاج أسميناه علاج:  
المواجهة - المواقبة - المسئولية: م.م.م.

**Confrontation Togetherness Responsibility Therapy CTRT**

### الفروق الثقافية والعلاج النفسى (1)

يتصور أغلب الناس أن العلاج النفسى هو أسلوب حديث فى العلاج، ويقرنونه عادة بما يسمى التحليل النفسى.  
لا هذا صحيح، ولا ذاك.

العلاج النفسى هو أقدم علاجات الدنيا، فهو باختصار شديد:  
تغير إيجابى من خلال علاقة إنسانية مسئولة بين صاحب خبرة جعلته "حكيمًا" "يعرف"، وصاحب حاجة لهذه الخبرة يمر بأزمة مرض أو يعانى عواقب إعاقة.  
هذه هى كل الحكاية.

فكيف يمكن أن تكون حديثة هكذا جدا؟ وكيف نقصرها على ما يسمى التحليل النفسى؟

تعددت أنواع العلاج النفسى قبل فرويد وبعد فرويد بشكل يكاد لا يمكن حصره؟

ثم إن ما يسمى **العلاج السلوكى** الذى يشاع أنه بديل عن العلاج النفسى، بل أحيانا يقال إنه نقيضه، لم يتمكن من إلغاء دور المعالج الإنسانى، خاصة بعد أن تطور هذا العلاج السلوكى وامتزج بما يسمى العلاج المعرفى

**العلاج المعرفى** يتعامل مع المريض من خلال العلاقة مع الخبير الحكيم المعالج أيضا ولكن بقدر أكبر من خلال قدراته المعرفية بالمعنى الأشمل: أى حالة كونها فى تلاحم وثيق مع النشاط الوجدانى والجسدى.

كثير من الناس، بل وبعض الزملاء، يقصرون المعرفة على التفكير وهذا أيضا قصور معيب.

المعرفة أشمل وأعمق من مجرد التفكير، وهي تتجاوز رموز اللغة وإن كانت وثيقة الصلة بها، وفي نفس الوقت هي نشاط يشمل الجسد والوجدان والحركة انطلاقاً من إضافات العلم المعرفي الحديث.

### تطور العلاج المعرفي

في السنين الأخيرة تطور العلاج المعرفي تطوراً جيداً وامتزجت بعض أنواعه بالعلاج السلوكي كما أسلفنا، وقد لاحظنا في العلاجات الأحدث تزايد الاقتراب من ممارسات قمنا نحن بتجربتها في ثقافتنا الخاصة، وهي ما سوف نعرض بعض ملاحظنا هنا، لكن دعنا نبدأ بلمحة واحدة عن أحدث أنواع العلاجات المعرفية:

### علاج القبول والالتزام [1]

من أحدث تطورات العلاج المعرفي علاج يسمى علاج القبول والالتزام **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** سوف نورد بعض معالمه كمقدمة للعلاج الذي نمارسه هنا:

يعتبر هذا العلاج ACT أحد تجليات الموجات الثلاث الأخيرة في تطور العلاج السلوكي، حيث الأولى هي العلاج السلوكي الولا في **Dialectical Behavior Therapy** والثانية هي العلاج المعرفي المؤسس على إثراء العقل بما يملؤه **Mindfulness-Based Cognitive Therapy, and** أما الثالثة فهي موضوعنا هذا: **Acceptance Commitment Therapy (ACT)** علاج القبول والالتزام

### الخطوط العريضة

■ علاج القبول والالتزام هو علاج إمريقي (عملي خيراتي) يستعمل مبادئ الواقعية والإمريقية في مداخلته التي تعتمد على البدء بقبول وإثراء العقل جنباً إلى جنب مع الالتزام، وذلك بهدف تدعيم المرونة النفسية أساساً.

■ وهو يوصى بأنه بدلاً من محاولة التحكم في أفكارك، عليك أن تبدأ بأن: تلاحظ وترصد وتعانق الأحداث

■ فتكون في علاقة مباشرة مع "حس النفس" أو بتعبير أكثر دقة: "النفس كسياق" self as context، وهو سياق آخر غير سياق الكلام عن الأفكار والمشاعر والأحاسيس والذكريات، وكأنها وظائف أو آليات منفصلة عن بعضها البعض، وهو يساعد في أن تقبل تفاعلاتك حاضرة، ثم تتخذ توجهها "حالا" يتفق مع توجهاتك القيميّة، وأن تفعل وتبادر ولا تستغرق في التفكير التجريدي بدلاً من ذلك، أو بتعبيره تحديداً "لا تفكر في أفكارك".

### العلاج النفسي في ثقافة مختلفة لها قيمها الخاصة

تسود ثقافتنا في الوقت الحاضر منظومة من الأفكار والشائعات والمفاهيم المغلوطة تدور حول ماهية العلاج النفسي، ومع أنها تراجعت عند من نادوا بها وروجها، لكنها ظلت عندنا تنامي بالقصور الذاتي والاستسهال

علينا أن نراجع وباستمرار كل ما وصلنا إليه، وما وصل إلينا بوعى مسئول، فمن ناحية إن معظم هذه المفاهيم قد لا تتفق مع ثقافتنا، ومن ناحية أخرى إنها أخذت تتراجع عند من نادوا بها أنفسهم .

خذ مثلا هذا القول الشائع "دع القلق وابدأ الحياة"، هناك من العلاجات الآن ما يسمى بعلاجات تحريك القلق أو العمل على انبعائه، anxiety provoking therapy وهو علاج مبني على فكرة أن أى نقلة نوعية في حركية النمو (التي هي في النهاية غاية العلاج النفسى) لا بد أن تثير قدرا من الدهشة والخوف (الذى يسمى عادة قلقا)، وقد تظل هذه الحالة فترة ليست قصيرة حتى يتم استيعابها.

خذ مثلا شعارا آخر (هو موقف مائل مرؤج له) يقول:

" لا تخف !!!"

لماذا لا تخاف وكيف؟

الحياة كلها فيها ما يخيف، فيها ما يستأهل أن نتفاعل له بالخوف، والخذر، والترقب.

وأياها هي بها من الجاهيل والتوقعات الغامضة ما يستدعى الخوف فعلاً.

كلما زادت معارفنا، زادت حساباتنا، زاد وعينا بما لا نعرف، وباحتمالات الخطر فيما نعرف وفيما لا نعرف، وزاد الخوف، فكيف بالله تكون الدعوة البدئية هي أنه "لا تخف" حتى لو خفتها ألف "لكن"...

لتبيان بعض هذا الفرق الثقافى أثبتت هنا أغنية (أرجوزة) كتبتها للأطفال بهذا الشأن تقول:

قالوا يعنى، بحُسن نية: "لا تخف"

دا مافيش خطر

طب "لماذا"؟

هوا يعنى انا مش بشر؟

إنما احنا نقولك: "خاف وخوف" !

فيها إيه؟

لو ماخفتش مش حاتعمل أى حاجة،

فيها تجديد أو مغامرة

لو ما ماخفتش مش حاتأخذ يعنى بالك،

حتى لو عاشلين مؤامرة

لو ما خفتش مش حاتعرف تتنقل للبر دُكُهه

خايف ان تَبَلَّ شعركُ  
لو ما خفتش يبقى بتزيّف مشاعركُ  
بس برضه خلى بالك  
إوعى خوفكُ  
يلغى شوفكُ  
إوعى خوفكُ يسحبكُ عنّا بعيد، جوا نفسكُ  
إوعى خوفكُ يلغى رقة نبض حسكُ  
إوعى خوفكُ إن بكره شر حاملُ  
يمنعكُ إنكُ تحاولُ  
إحنا بنخاف ان بكره يبقى أخطرُ،  
فيها إيه ؟!!!  
ما احنا برضه حانبقى أقدرُ  
طب ما نتصرف كويش إلنهارده،  
بيجي بكره، يلاقى نفسه: إلنهارده بتاع "غدا"  
يا حلاوة، تبقى مليون باللى جىّ مقدماً  
يعنى بكره عمره ما يكون ملكنا  
إلا باللى بيجزى حالا، أى "هنا".  
يبقى خوفنا يتقلب كدا رعب ليه؟ !!!  
ياللا نتشطر عليه.  
هذه الأغنية (الأرجوزة) تقول لك ببساطة:  
"من حقا أن تخاف..،  
ولكن ليس من مصلحتك أن ينقلب خوفك رعباً مُشلاً"،  
مبدأ: "دع القلق وابدأ الحياة" ، أظن أن أولى بنا أن نقول:  
"احترم القلق واقتحم الحياة"  
ثم خذ عندك حكاية فك العقد النفسية، والمبالغة في البحث  
عن الأسباب بلا توقف أو بديل... الخ... الخ  
وبعد  
هذا ما كان،  
أعنى ما تبقى مما كان،  
ماذا يعنى الآن ، وماذا يمكن أن نفعّل إزاءه؟

العلاج المعرفى وعلاج الوسط فى ثقافتنا المصرية (العربية)

• إن صلح نقل (نسخ) تفاصيل أى علاج نفسى من ثقافة إلى أخرى، فهو لا يصح بوجه خاص فى "العلاج المعرفى، وعلاج الوسط"

لا بد أن ينبع الخطاب (الرسالة، التدريب) من ثقافة المريض الخاصة جدا، وحالته المميزة جدا.

حتى نعرف كيف تختلف الثقافات وخاصة فيما يتعلق بممارسة العلاج النفسى: يحتاج الفرد أساسا المعرفة هى حضور وعى، والثقافة هى وعى الجماعة الخاص، فكيف أنقل حرفيا من ثقافة أخرى الأمر إلى مجلدات، ويا ترى!

فيما يلى عناوين "فهرست" هذه المجلدات دون الإشارة إلى ما أعنيه تحديدا بأى منها، هذا الاعتذار له مبرراته:

أولا: الصعوبة المنهجية (أنظر بعض وصف بعض مصر) 10-15-

2007

وثانيا: تحديد الأولويات التى يمكن أن أوفيهاتها فى حدود ما تبقى لى من وقت فى هذه الدنيا.

فهرست عناوين بعض الفروق الثقافية التى تغلب فيها السلبية

(لو تفضلت، ضعها فى الاعتبار أثناء العلاج النفسى، أو أثناء أى شىء)

1. الأتمية (بأنواعها، حتى لو لئى يحمل دكتوراة)
2. الدين الرسمى (السلطوى المغلق)
3. الدين الشعبى (العشوائى)
4. التشويه والتسطيح والاستخفاف الإعلامى
5. التقريب وعدم الإتقان
6. غلبة التفكير التأمرى
7. الاعتمادية (الظاهرة، والخفية)
8. التفكير التبريرى
9. التفكير الخطى السببى الحتمى (عادة: سبب واحد مسئول عن نتيجة محددة)
10. العجز عن النقد (ورفضه)
11. وضع اللوم على الآخرين، دونى.
12. فجاجة العواطف الأسرية
13. خواء كثير من الكلمات من معانيها الموضوعية
14. الكسل
15. التعميم
16. الذكاء اللئيم (نوع من "الحداقة")



بعض باحثيه أن يعزوا الفضل لذويه، فيذكروا أن هذا الذي يعرضونه له أصوله وتاريخه عندنا، أو قل عند الشرق عموما حتى الشرق الأقصى.

ثمَّ كتابان أشرت إليهما في يوميات سابقة هما عينتان لمثل هذه الأمانة

الأول: الفلسفة منغرسة في الجسد، بعنوانه الفرعي: تحديات للفكر الغربي لمؤلفه لاکوف [2]2

(Philosophy in the Flesh) by Lachoff

الثاني: هو "التصوف الشرقي والفيزياء الحديثة" "The TAO of Physics، تأليف: فريجتوف كابرا [3]3

عموما، وللأمانة، علينا أن نلاحظ عموما أنه: بالنظر إلى ذلك ومثله تصبح المسألة ليست فخرا وهجاء، وإنما هي محاولة تكافل أو تكامل

1) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) ينتقد نفسه (المثال: الكتابين أعلاه)

2) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) يطور نفسه: راجع المقدمة عن علاج القبول. والالتزام ACT مثلا)

3) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) ينتبه لمخاطر احتكار العقل المنطقي للتفكير (العلم المعرفي)

4) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) يعيد للجسد موقعه الجوهرى في التفكير والإبداع

5) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) يقتحم تعدد مستويات الوعى ويعيد صياغتها علميا ومعرفيا (من أول كارل يونج حتى علم النفس المتجاوز الشخصية transpersonal psychology مروراً بالتحليل التفاعلاتي Transactional analysis مع الإشارة الى العلم المعرفي العصبي)

6) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) يتدع علوم جديدة مستغلا آليات (تكنولوجيا) جديدة ، تسمح بتخليق مناهج جديدة: (مثل علوم الشواش والتركيبية).

7) والأمناء منهم يعزون كثيرا من ذلك إلى أصحابه: نحن وغرنا

هل ثمة إيجابيات؟

الآن علينا أن نتوقف عن جلد الذات وننظر بوعى مسئول، وبأقل قدر من التفاخر الكاذب، لننظر في بعض ما عندنا مما يمكن تنمية لهم ولنا على حد سواء.

ياه !!! أتذكر الآن يومية نشرتها في 15 يناير 2008 بعنوان: هل عندنا بديل؟ يمكن الجوع إليها لنلتقط أنفاسنا قبل الدخول تفصيلا في تأثير ذلك على العلاج النفسى "يوميا" الإنسان والتطور (هل عندنا بديل؟) 2008-1-15 أقتطف منها

ما يلي (مع أنني أنصح بالرجوع إليها كاملة):

من بين ما اقترحتة على هذه السيدة الفاضلة:

.... أن تستشير بعض المراكز التي تقوم بالتخطيط السلوكي العام، ثم التأهيل لمن هو في هذه السن، وكذا وكيت، فأخبرتني أنها استشارت أحد هذه المراكز، وأن صاحب المركز أو رئيسه، المسئول عنه، يستعين بخبير أمريكي جداً، وأن هذا الخبير أشار عليها وعلى هذا الابن النشط الذي كان يجلس أمامي مسترخياً دون حراك حتى الآن، (بلا نشاط أو فرط نشاط!) أشار عليه، وعليها، الخبير الأمريكي جداً أن تتركه وشأنه، وألا تمنع عنه شيئاً، وأنه حين يكبر ويعرف أن إيذاءه لنفسه، وإيذاء جده، لم يعودا عليه بأى طائل سوف يكف عما يفعله (ما زال الولد يتابعنا دون حراك، وكأنه يشاهد مسلسلاً)،

قلت لها معقباً على توصيات الخبير وأنا أخفى ابتسامة تكاد تقفز إلى وجهي، "عليه نور"، ولماذا لم تقبلي النصيحة (على فكرة السيدة الفاضلة الجميلة، شقراء وغير محجبة، وتتكلم بين الحين والحين كلمات بالإنجليزية، أو الفرنسية) قلت: أقبلي ماذا؟ الولد ينجح بالكاد، ثم أنه توقف عن الدراسة مؤخراً وقد سمح له بالتدخين حسب تعليمات السماح، فجز ذلك وراءه أشياء تدخن أيضاً في السجائر، وجده غادر البيت خوفاً على نفسه،

قلت لها: وهل أبلغت الخبير بذلك؟

قالت: نعم، وأصر على نصيحتة، وعلى المتظلم أن يدبر شؤونه،

نحن نختلف ليس فقط في ممارسة الطب النفسي، وإنما في معاني ومساحات الحرية، وحقوق الإنسان، ونوعية الحياة، وامتدادها، وحدود العلاقات، ودرجة الدفء في التواصل، وحمل المسؤولية عن بعد.

وأختم هذا الاستطراد بالتذكرة بما سبق أن كتبتة في هذا الشأن، وأنصح بالرجوع إليه لمن شاء، حتى لا أجنسنا حقنا في بعض الإجابات التي يمكن أن نستثمرها.

وكلها موجودة بالموقع وعناوينها كالتالي:

- بل من هناك نبدأ 7-11-1982
- العولة ونوعية الحياة 14-5-1999
- هم يحتاجوننا بقدر ما نحتاجهم 1-6-1999
- حضارة بديلة! كيف؟ عن المدنية والحضارة؟ 27-11-2000
- حضارة بديلة! كيف؟ من يحكم على من؟ وبأى المقاييس؟ 5-12-2000
- حضارة بديلة: كيف؟ الاختلاف حقيقة في الجوهر والمظهر 12-12-2000
- حضارة بديلة! كيف؟ ثلاث قيم وثلاثة محكات 20-12-2000



الإثنـين 2008-02-25

178- الفروق الثقافية والعلاج النفسى (2)

تهيدا لتقديم تجربة مصرية عن علاج أسميناه علاج:

المواجهة - المواكبة - المسئولية: م.م.م .

Confrontation Togetherness Responsibility Therapy CTRT

الفروق الثقافية والعلاج النفسى (2)

الحاجة لكل أنواع الحوار

..... لا شك أن العلاج النفسى هو علاج حسن السمعة، ورغم ما يثار حوله أحيانا من اعتراضات ساخرة، أو تقويمات مقللة من شأنه، ذلك أنه علاج "طيب"، (يقال أنه) يستعمل عادة أرقى أدوات الإنسان وهى الرمز (الكلام) مع أقل درجة من التدخل المشكوك فى قبوله من جانب المريض إراديا، وهو علاج يستغرق وقتا يلتقط فيه المريض أنفاسه، وقد يستطيع أن يعيد اختياره إزاء ما يطرح عليه، وما يصل إليه من تفسيرات تسكينية حيناً أو باهرة أحيانا .. تصلح للنقل والرواية !!! وقد يصل شئ ما من خلالها.

ومع ذلك فإن ما يجرى من خلاله قد يكون أبعد ما يكون عن حقيقة ما هو معرف عنه، وبيان ذلك:

1- إن العلاج الذى يزعم أن الأمر يتعلق باستعادة ذكرى أو تفسير حلم أو تفريغ شحنة إنما يؤكد على ظاهر ما يجرى، فى حين أنه - فى حقيقة الأمر - ليس سوى مجرد وسائل تواصلية ربما تسمح بالإسهام فى أن يمضى الحكيم والسقيم معا (المواكبة) عبر مسيرة النمو لاستعادة انطلاق السقيم، ودفع مسيرة الحكيم، أما الكلام والتفسير والتأويل فهى ليست وحدها العلاج.

2- كذلك العلاج الذى يزعم بتعديل سلوك من خلال تشريط معين، إنما يستعمل هذا التعديل، ربما دون أن يدرك، كوسيلة لتحقيق إرادة تنظيم أخفى، أو إخفاء نشاط أعمق، يجرى بين السائرين معا (المواكبة).

3- إن الحماس لهذا وذاك يدل على وعى الإنسان بدوره الإنسانى فى حوار إنسان آخر فى حاجة إليه، وهذا هو ما أسميناه "المواكبة" مما سيأتى شرحه.









مثل هذا الحوار يحدث في الحياة العامة ويتناوب الأدوار فيه الأفراد بكفاءة تسمح له بالاستمرار أيضاً،

أما في مجال العلاج النفسي، فهو يتكرر فيما يقوم به المعالج من "تفسير" مقخم، في مقابل ما يقوم به المريض من "مقاومة"، وكذلك فيما يقوم به المعالج في محاولة "كشف" المخبوء" ويقوم به المريض من "تستر شعوري أو لا شعوري"

وبالعكس فيما يقوم به المريض من "تحد صامت أو صريح" ويقوم به المعالج من "تجنب النظرات والصمت (وكأنه يفكر، أو لعله يفكر)!!"... الخ

هذا الحوار أيضاً يؤدي وظيفة في العلاج النفسي (كما يؤديها في الحياة العامة)، وهو يحافظ على استمرار نوع ما من التواصل يمكن للذات (أو الذاتين إذا أردنا الدقة) أن تواصل تماسكها دفاعاً وهجوماً، كما يحمل احتمالاً أقل - من خلال مجرد الاستمرار - لتواصل مواز كما ذكرنا سابقاً.

وقد يشمل هذا الحوار صورة فرعية يمكن أن تسمى "حوار الهجاء والفخر" حين يظهر كل واحد مناقبه ومثالب الآخر بطريق مباشر أو غير مباشر،

وفي هذا أيضاً ما يؤكد الذات ويحافظ عليها (على شرط ألا يتطور الأمر إلى إعلان الحرب!!!) .

### 3- حوار شيل هم

هذا النوع شائع بوجه خاص في المجتمعات الشرقية، وربما المصرية بوجه أخص، ويمكن أن تندرج تحته أنواع فرعية نذكر بعضها فيما يلي:

أ- حوار المناحة" وفيه يتواصل الشخصان (أو الناس) بأن يشكو كل هم للآخر، ليخفف بعضهم عن البعض، ("يواسيك أو يأسوك أو يتوجع") [2]5، وتقوم الندابة في المآثم (أو كانت تقوم) بتحفيز مثل هذا الحوار بين أهل الميت والمعزين.

ب- "حوار التشفي الخفي" وهو الذي يتمثل في المثل القائل "من شاف بلاوى الناس هانت عليه بلوته" وبرغم تصور كثير من الناس بعض الإيجابية في مثل هذا الموقف، حتى شاع خطأ أنه من بعض ما يبرر أفضلية العلاج الجمعي (ياه!! هكذا أرى أن هناك حالات أسوأ من حالي!!) ، فإنه ليس بنائياً ولا طيباً مع أنه قد يفيد في بعض المراحل، وقد ينفع في بعض العلاجات السطحية لذوى الشخصية "الذاتوية" بقدر أو بآخر، خاصة إذا ألحق بحمد الله أن ما نحن فيه هو أقل مما يعانیه الآخرون.

هذا الموقف يكاد يكون عكس ما نعنيه بالمواكبة. كلما أثير مثل هذا القول في جلسات العلاج الجمعي، نخرج بالتفاعل إلى احتمال بديل آخر يقول: "من شاف بلاوى الناس زادت عليه بلوته"، لأننا نحمل هم بعضنا البعض





لهذا

لا ينبغي التقليل من أهمية أى علاج دون ذلك، أو حوار غير ذلك، كما سبق أن أشرنا، لأن لكل نوع من العلاجات مريض يناسبه، ومرض يحتاجه، والتعميم مستحيل، بل وشديد الإضرار، بل إن فرض هذا الحوار المواكب على من هو في غير حاجة إليه أو غير مستعد له من المرضى قد يشير إلى حاجة المعالج أن يفعل له أكثر من الاستجابة إلى قدرة المريض، فلا يخفى كيف أن مثل هذا المعالج يشعر بوحدة حقيقية لا حل لها إلا مواصلة مسيرة النمو بكل مسئوليتها وروعيتها وأعبائها، ولكن بأقل قدر من تحميل الآخرين - وخاصة المرضى - مواكبه إلا ليستقيموا على طريقهم هم، أو يستريحوا في محطة النمو التي تصلح لهم .

#### الخلاصة

إن كل أنواع الحوار التي تجرى بين البشر بتلقائية دون اختيار، هي لازمة ومفيدة كما لاحظنا، بما ذلك، العلاجات "سيئة السمعة" مثل "حوار الصم"

من خلال هذا التقبل المرن وعلى قدر خيرة المعالج ودرجة نضجه، يتحرك المعالج ذهابا وجيئة، مستعملا معظم أنواع الحوارات بمرونة وتنقل دون حرج، تحدده حركية المسيرة العلاجية، متوجها إلى الهدف منها، يقيس خطواته مع المريض على مسارها بمحكات متفق عليه.

وغدا نستكمل علاج المواجهة - المواجهة - المسئولية:

• م • م • م











## تحذير:

قد لا يستطيع الطبيب الناشئ أن يكتب نفس الوصفة بنفس الحسم، حتى لا يترتب على ذلك سوء فهم من المريض أو أهله، لكنني فقط أريد أن اشرح الفكرة التي أنوى أن أوصل إيضاها لاحقا.

## ثانيا: علاج الشكوى من عدم التركيز، بتجاوز "الحرق للتركيز"

خاطبتني احدي المذيعات الفاضلات من قناة فضائية مصرية قطاع خاص، وطلبت مني أن أساهم هاتفيا في بعض ما ينفع الطلبة بمناسبة بداية العام الدراسي الجديد. مازلت أذكر آثار مشاركتي في برنامج في إذاعة الشرق الأوسط باسم "تذكرة نجاح" عام 1974، الأمر الذي أدى دورا لم أكن أتوقعه حتى أن رجلا ونساء حول الخمسين، يذكرون الآن بما كنت أقول آنذاك إذا التقيت بهم بين الحين والحين. كانت كلماتي (خمسة دقائق) تنتهي كل يوم بأنه "إعمل إلی عليك دلوقة، وسبب النتيجة على الله".

كنت على ما أذكر أحاول أن أوقف هذا الانشغال المشتت حول تصوّر عدم التركيز وضعف الذاكرة: أنه أن كل ما على الطالب، وعلينا، هو "ملء الآن" بما ينبغي، لا أكثر، لم أكن أدرك أنني أشير إلى كفاءة المخ البشرى وقدراته الرائعة على الأداء السليم مجرد أن تتاح له الفرصة الحقيقية.

دق جرس التليفون من الفضائية وسمعت طرفا من الحديث وكان الضيف ينصح الطلبة بضرورة التركيز للفهم لأنه بدونه لا فائدة!! برغم ما في هذا القول من بعض الصواب، إلا أنني شعرت أن ثمة مبالغة قد تُفهم خطأ، وتؤدي عكس المطلوب حاولت أن أفهم المذيعه والزميل أن الفهم أسهل على المخ السليم من عدم الفهم،

حاولت أن أبين كيف أن المخ البشرى يفهم غصبا عنا مهما حاولنا إعفاهه من الفهم.

حاولت أن أنفي الأوهام التي تؤكد ضرورة أن يكون التركيز والفهم من أعمال الإرادة الواجب توافرها بوضوح أثناء أو قبل الاستذكار،

حاولت أن أبين كيف إن المعلومات المنظمة تناسب إلى المخ وتبقى حتى لو تصورنا أننا لا نركز ولا نفهمها، وأن توزيع الطاقة في استجلاب إرادة التركيز وإرادة الفهم قسراً وقبلاً، قد يشتم هذه الطاقة ويجعل المخ في انشغال بالتجهيز والتشكيك، بدلا من التهيؤ والتفرغ لتلقى المعلومات المرتبة بتلقائية طبيعية.

قلت لهما إن المهم هو الأداء المنتظم في الاستذكار لمدة أربع ساعات يوميا - مثلا - من كتاب واضح، مكتوب بلغة سليمة، قد يشرحه مدرس منظم. ثم إن نفس هذا المخ هو الذي سرتب الإجابة ويستعيد المعلومات تلقائيا أثناء

الامتحان، لو أحسنًا تشغيله دون تشكيك وإضاعة الوقت في تساؤلات وتوصيات حول مسائل التركيز والذاكرة.

اعترض أو دهش الزميل المقدم بذوق وأدب، وشكرني على مداخلتي باعتبار أنني أنا الذي طلبت المداخلة، فاعترضت، وأعلنت أنهم هم الذين طلبوني، ضحك المذيع، وشكرني الزميل، عرفت بعد ذلك أنهما كانا من الأمانة بحيث تركوا اعتراضى على الهواء ليعاد كما هو لاحقاً.

### ثالثاً: علاج الوسواس القهرى بالغمر

طيب، والوسواس القهرى؟  
بصراحة المفروض أن يأتى هذا المرض أولاً في سلسلة العلاج بوصفة الأعراض، ذلك أن إحدى طرق علاج الوسواس هي "الغمر"، أو الفيضان، بمعنى أن الوسواس، سواء كان فكراً (فكرة لوج تتكرر هي هي) بلا منطق ولا داع، أو سلوك (مثل تكرار غسل الأيدي، أو غلق الأبواب، ..إلخ) بدلاً من أن ننصح المريض أن يقاوم هذا أو ذاك، بلا طائل، يمكن أن نطلب منه أن يفعلها إرادياً بنفسه.

قالوا وكيف ذلك؟  
فها أنذا أحكى:

جاءنى مريض مصاب بالوسواس يكرر بعض الأفعال أربع مرات أو مضاعفاتهما، وجد فردة حذاء في الطريق وهو عائد إلى منزله، فشاطها بقدمه، (مثلما يفعل أى واحد منا أحياناً)، لكن الوسواس هاجمه، وألزمه أن يعود ليشوطها ثلاث مرات أخرى حتى يكتمل العدد أربعة، ماذا وإلا، فعاد، وهكذا.

هذا المريض نفسه شك ذات مرة عندما دخل منزله: هل كان العدد أربعة أم أنه نسي، ورجح أن العدد كان أربعة، ومع ذلك نزل استجابة للشك، وشاط فردة الحذاء ثمان مرات (ضعف أربعة)، وهو يعلم تماماً أنه لا لزوم لكل هذا، لكنه لا يستطيع أن يكف عن فعل ذلك.

هذا المرض يعالج بالعقاقير علاجاً ناجحاً في بعض الأحيان، لكن العلاج بالغمر، (نوع مبالغ فيه من "وصفة الأعراض") يساعد العقاقير تماماً، يتمثل هذا العلاج أن تطلب من المريض ألا يقاوم الفكرة أصلاً، وتطلب من أهله أن يكفوا عن إقناعه طول الوقت، فهو يعرف أكثر منهم أنه لاعمى لما يفعل، وتوصيه بما تيسر من زيادة إرادية في وساوسه عدة مرات.

طلبت من هذا المريض، بدلاً من المقاومة، أن يضيف إلى وسواسه بإرادته عدداً آخراً من نفس الفعل، فإذا ألخ عليه الوسواس بالعدد ثمانية، فليكملها ستة عشر (4×4)، شرحت له كيف أن هذه الزيادة الإرادية هي لحساب العلاج، ثم أضفت: أربعة للوسواس، والباقي للدكتور، (ومن ثم للعلاج)، وذلك بعد الاطمئنان إلى اكتساب درجة مناسبة من ثقته.

سمعت أئرا عن على بن أبي طالب رضى الله عنه أنه قال ما



الإربعاء 27-02-2008

## 180- تشكييلات شعرية على أنواع العالاج

## مقدمة :

وأنا أكتب عن أنواع العالاج عامة، والعالج النفسى بوجه خاص، كنت أتصور أننى أكتب أساسا خيرتى - مع زملائى الأقرب - بعد خمسين عاما، لكننى كنت أرجع، مضطرا أو مختارا، لبعض ما يخيّل لى أننى كتبتّه من قبل، وإذا بى أفاجأ أن ما أتصور أننى قد وصلت إليه "الآن" من رؤى وتصنيف قد سبق أن سجلته "من ورائى" منذ ثلاثين عاما أو أكثر، وبالذات سجلته "شعرا" بشرح على المتن، أو بدونه.

أتعجب!!

ما الحكاية بالضبط؟؟!

هل يمكن أن يسبق الشعْر -حذسا مكثفا- التنظير اللاحق: خبرة منظمة وعلما موثقا؟

ربما!!

قارنت بين ما سبق لى تقديمه حتى الآن فى هذه النشرة خلال الأيام السابقة، عن ما أسميناه مؤخرا علاج "م.م.م.م." (المواجهة المواقبة المسئولية) وبين ما كتبتّه شعرا بالفصحى سنة 1972 وآخر بالعامية 1974، فوجدت توازيا أدهشنى، ولم أجد تفسيرا كافيا

قلت أشرككم فى الدهشة، وأطلب الرأى والتعقيب.

أولا: تشكييلات بالفصحى، من قصيدة "حب للبيع"

آخر قصائد ديوان "سر اللعبة"

(1) العالاج بالتسكين الكيمائى (وغيره)

- بضعة قطرات من فضلك

= لم يبق إلا المتبقى،

جوعان...







يبقى لازْمَنَ كلنا "نَدَعِ القلق"

لاجل ما "نبدأ حياة" سهله قوى

مَا فَيَهَاشُ أَى عَقْدُ

أو أى حاجة مش قوى.

والكآبة برضه مألهاش أى لازمة،

إلا لومات لك عزيز أو بعد أزمة،

.....

ثُمَّ إِنْ الأَمَ لازْمَنَ، إِنَّهَا تُحِبُّ عِيَالَهَا

دا لزوم فك العقد إالى فى بالها.

فلقد ثبت: إِنْ العُقْدُ "وَحْشَةُ قَوَى"!!.

هَذَا الذى قد أَظْهَرَهُ البَحْثُ الفُلَانِى،

"مَا عد التانى ساب الأولانى".

ثم أوصى: "ان يكون الكل عال.

إذْ لَابُدُّ أَنْ الكُؤْيُسُ:

هُوَ أَحْسَنُ مِالِذَى مَا هُوَ كُؤْيُسُ.

إمبال ابيه؟"

[هذا برنامج "عفاف هاتم"،

بتسأل حضرة الدكتور فلان ]

\* \* \*

## (2) نقد التطبيب التسكينى الكيمائى

.....

وساعات أشوفه ميطيباتى مُعْتَبِر،

آه يا حلاوتُهُ وهُوا بِيْلْبِسُ خُدُودَهُ الإِنْتِسَامَةَ،

أَوْ مَا بِيْشْخَبْطُ وَيَكْتَبِلْكَ حُبُوبُ "منع السامة"،

أو لما يُوصف حقنة المُحَايَاة تقوم تمسح مشاعرك

"بالسلامة".

وساعات جنابه يلف أحكاموف زُواقى، مش أى "حاجة".

يفتى كما قاضى الزمان وكأنه جاب المستخى، يقولك انك:

"لا تُخَفْ!!" "بطل ساجه"،

"كُنْ منافع"، يعنى "جامل"، "مَشَى حالك".

تبقى ماشى فى السليم، مهما جرالك.

والعواطف تيتشحن جوا العيون زى البضاعه.

(كل ساعة نُصَّ ساعة).

"يعنى إيه ؟!؟"

".. مش مُهْمٌ".

\* \* \*



أزّاقُ ..!  
 وخلايق لايشه الوشّ زُواقُ.  
 (4) نقد المريض الذى "يتكلم" "ليتكلم!" (محلّك سر)  
 لأ مِشّ لايّعب.

حاستنى لما اعرف نفسى،  
 من جوّه .  
 على شرط ما شوفيشى اللئى جوّه .  
 وادّا شفته لقيتّه مشّ هوّه ،  
 لازم يفضّل زئى ما هوّه .

. . .  
 أنا ماشى "سريع" حوالين نفسى،  
 وباصبح زئى ما بامسى،  
 وان كان لازم إني أعدى:  
 زاخ أعدى من شطّى لشطّى،  
 هوّا ذا شطّى .

. . .  
 ولحد ما بهدى الموج،  
 واشترى عوامّة واربطها على سارى الخوف،  
 ياللا نقول "ليه"؟  
 و"ازائى؟"  
 "كان إمتى"؟  
 "يا سلام"!  
 "يبقى أنا مظلوم".  
 شكر الله سعيك!!

\* \* \*

(5) نقد المريض السلى ينتظر اللذة الاعتمادية  
 والأفندى اللى ما غندوش أئى حاجة غير كلام  
 "أنا كنت، وهيّه كانت..، لما كنا..، وفين وكام".

بس شرطه: إنه يفضّل عالسلام  
 قد ما يطلع بينزل،  
 والكلام سايخ وعام  
 نفسه إن الراحة تيجى لحد عنده  
 هوّه دافع،  
 يبقى من حقه الحكيم لازم يساعده

.....  
 .....



الكلام الخلو، والمنزول، ومزّة .  
 أنا مستنى سعادتك،  
 أنا أحكى، وانت تتصرف براحتك.  
 أنا تعجبني صراحتك،  
 إوعى تزعل منى: دنّا عيل باريل،  
 لشه عندى كلام كثير أنا نفسى اقله،  
 عايز اوصف فى مشاعرى وإحساساتى،  
 واقعد اوصفها سنين،  
 مش حا بطل،  
 خايف ابطل،  
 لو أبطل وصف فى الإحساس حاجش،  
 وانا ميش قد الكلام ده .

المعلم قاله: شوف لك حد غيرى،  
 جنينًا دكانة تانية،  
 فيها "بيتزا" مالى هيّه،  
 أو "لازانيا".

فيها برضك وصفه تشفى مالعقد،  
 إسما "سيب البلد".

فيها توليفة حبوب من شغل برّة .  
 تمنع التكشيره، والتفكير، وتملاك بالمسرة .  
 فيها حقنة تحلى بالك مستريح .  
 تنتشى وتفضل مثنج .  
 فيها سر ما يتنيسش .  
 إنه "ميش لازم نعيش" !!

\* \* \*

#### (6) علاج المواكبة

لما دب المعنى جوه الكلمة واخنا نبعضنا  
 قوم قلوبنا عاد إليها نبضها مع ربنا  
 قوم لقينا ان الكلام بقى حاجة تانية  
 قلنا عالبركة وكانت البداية من هنا:  
 اللفظ قام من رقبته .

ربك كرم ينفع في صورته ومعنيته .  
 يرجع يغنى الطير على فروع الشجر .  
 ويقول "يارب"،  
 وتجيله رد الدعوة من قلبه الرطب .

...

ألفاظ بتهزَّ الكُونُ،  
وبتضرب في المَلْيَانُ،  
وتغَيَّر طَعْمُ الضَّحْكَةِ،  
وتشعُّ النُّورُ مِا الضَّلْمَةُ،  
وبتفَضِّحُ كَذِبَ السَّاكِتِ،  
وبتَفْقِسُ كلَّ جَبَانٍ.

العناوين على اليسارُ إضافات لاحقة، يستحسن قراءة القصيدة بدونها!

- لأنها مقتطفات من قصائد أخرى، وضعت لها هذه العناوين الجانبية، وهي أكثر مشروعية لأنها تحدد المقتطفات من قصائد مختلفة، فلا تخل بانسياب قصيدة، فهي أولى بالقراءة





سجن الحس الطائر  
سجن الروح،  
سجن العقل الآخر.  
هل هذا هو الحل؟

أم أننا سوف نقبل التحدي "إليه"، ونستجيب للنداء ونطوف حول رأس العجل!؟

### حلم 38

في حجرتي جالس أستمع إلى أغنية يذيعها الفوغراف، دخلت من الباب المفتوح فتاة في العشرين جميلة ورشيقة ومثيرة. اكتسحتني دهشة ورغبة فقممت من مجلسي واتجهت نحوها حتى وقفت قبالتها. وبهدوء مدت يدها بخطاب فتناولته ونظرت فيه ثم رددته إليها وأنا أقول لها إنني لا أستطيع القراءة لضعف بصرى وطلبت منها أن تقرأه هي ولكنها اعتذرت بأنها لا تقرأ ولا تكتب وأن والدها كتبه للأمير المسطر اسمه على الظرف ووصاها والدها قبل وفاته بأن تيجئني بالخطاب لأخمله إلى الأمير، وقلت لها ودهشتي تتزايد إنني لا أعرف الأمير ولا أي أمير غيره وساوري الارتياح من ناحيتها وحاولت تغيير الموضوع ولكنها ذهبت.

وعندما كنت أعر جسر قصر النيل في طريقي إلى عملي ظهرت لي عند نهايته فتجاهلتها ولكنها تبعتني مسافة غير قصيرة.

وعندما عدت إلى مسكني وجدتها مستقرة. حذرتها من أن تعود إلى موضوع الخطاب والأمير. ومر وقت طيب ولكني لم أخل من الوسواس. والظاهر أنها لم تخل كذلك من مخاوف. وكان واضحا أننا نريد الهرب بطريقة أو بأخرى.

### القراءة:

هذه الفتاة!

ليست هي هي، لكنها يمكن أن تكون هي هي

من أول (حلم 2) تلك الفتاة التي كانت في المقدمة وهو يتبعها إلى السكن لينتهي الحلم وهو يبحث عنها في السوق، ثم إلى أخته والفونوجراف في حلم (9) التي انقلبت إلى جريتا جاريو، لينتهي الحلم وهي ترفض لأن أمها تدرى كل شيء، مرورا بفتاه الترام حلم (3) مع أنها أبعد من هذه وتلك إلا في نداء الأعين والمتابعة، ثم بنت ريا في المطار (حلم 13). أما حلم (25) فهو الأقرب تذكرا بما ظهر عنده من رغبة في هذا الحلم الحالي، ثم خذ عندك فتاة صالة الميسر (حلم 28)،

غالبا سوف يكون "لهذه الفتاة"، التي ليست بالضرورة هي هي شأن في الدراسة الجامعة.

الملاحظ في معظم توجهات ظهور واختفاء هذه الفتاة هو أن تقفر "رغبة" ماء، ثم يتكرر الظهور والاختفاء، ويجرى البحث أو المتابعة، وهو يمضي معها عادة وقتا طيبا غامضا بين الحين والحين تلحقه الوسواس أو المخاوف أو الأحزان، حتى فتاة القارب، يمكن أن تكون إحدى تجلياتها (حلم 20).



مقدمة:

أكرر اعتذارى عن برييد الجمعة الماضية وتخصيصه للعبة الذنب دون سائر البريد، أيضا اضطرت في برييد اليوم أن أخص جانباً منه لنفس الموضوع، يبدو أنه موضوع مهم يستأهل، لما أثار من آلام وجدل.

**د. محمد يحيى الرخاوي: (الشعور بالذنب في السياسة والحرب)**

عفواً د. يحيى، مرة أخرى أتخفظ على موقفكم السياسى والحضارى من الغرب. وأتمنى هذه المرة أن أكشف عن تناقضكم أنتم مع أنفسكم.

دعنى أؤكد أولاً أننى لا أحب أمريكا ولا الامريكان ولا بوش (ولكننى أحب الحضارة الغربية ولا أساوى بينها وبين هؤلاء)، ولكن هجومكم عليهم هذه المرة (ومرات أخرى عديدة) ليس هو ما ينبغى، أو قل: ليس في محله.

أعتقد أن "العدوان" بين الأمم والشعوب والحضارات له قوانين أخرى يقاس بها، ومع ذلك، وما دمتم قد أتيتم بالموضوع إلى الشعور بالذنب، أفليس وراء نتائج هذه العداوات، ونتائجها القاهرة لنا تحديداً أمم تخلت عن الأخذ بمقاييد البقاء حية، أى عن الأخذ بمقاييد "التطور"؟

هذا ليس دفاعاً عن مجرمين، بقدر ما هو إصرار على التركيز على ما يمكن البدء منه، بل لا يمكن البدء إلا منه (وهذا من كلامكم)، لا يمكن البدء إلا من أنا/هنا/الآن.

لا يمكن أن يكون تقديم بداية لنا، ولا طريقاً، حتى ولو كان حقاً (هذا إن كان حقاً كله)

ثم ماذا عن ذنوبنا (عدواننا) التى تحلينا عن حق وضرورة ارتكابها فتخلينا عن الحياة؟

أى عن المفارقة "المدنية" للسكون في اتجاه التطور لاستيعاب الذنب؟؟ أين هذا في مقالكم هذا؟؟

د. يحيى:

كنت أحسب أنك أكثر من تعرف أنه ليس لي موقف سياسي أو حضاري من الغرب كما تزعم، لأنه بالنسبة لي، وبعد ثورة التوصل والتواصل، وغير ذلك مما تعلم، لم يعد هناك شرق بالمعنى القديم في مقابل غرب! في مرحلة لاحقة لهذا الاستقطاب تصورت أن المسألة أصبحت شمال وجنوب لأنني ضمنت الاتحاد السوفيتي إلى الغرب (حتى قبل انهياره) لكنها فكرة لم تنفع أيضا، ثم بعد ذلك تحولت المسألة إلى المقابلة بين منظومة تعلمت (في أي مكان) في مقابل "منظومة واعدة، ليس لها معالم بعد".

لا أجد حرجا أن أقول لك أنني لم أقرأ تعقيبك هذا إلا اليوم 28 فبراير 2008، إذن فكأن كتبت رد هذا الاتهام يوم 15-1-2008، أي قبل أن أقرأ تعقيبك وأجدني قبلاً مضطراً أن أقتطف من يوم 24-2-2008 ما يلي:

(8) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) ينتقد نفسه

(9) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) بطور نفسه: راجع المقدمة عن علاج القبول. والالتزام ACT مثلا)

(10) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) ينتهه لمخاطر احتكار العقل المنطقي للتفكير (العلم المعرفي)

(11) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) يعيد للجدد موقعه الجوهرى في التفكير والابداع

(12) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) يقتحم تعدد مستويات الوعى ويعيد صياغتها علميا ومعرفيا (من أول كارل يونج حتى علم النفس المتجاوز الشخصية transpersonal psychology مرورا بالتحليل التفاعلاتي Transactional analysis مع الإشارة الى العلم المعرفي العصبي)

(13) العالم المتقدم (ممثل مؤقتا في الغرب) يتدع علوما جديدة مستغلا آليات (تكنولوجيا) جديدة ، تسمح بتخليق مناهج جديدة: (مثل علوم الشواش والتركيبية).

(14) والأمناء منهم يعزون كثيرا من ذلك إلى أصحابه: نحن وغرنا

انتهى المتكطف الأول، وإليك المتكطف الآخر من يومية أسبق 15-2-2008 "هل عندنا بديل" وأجدني مضطراً أيضا أن أقتطف منها مقتظفا محمداً:

"من نحن؟

وماذا أعنى (ونعنى) حين أقول عندنا؟ وعندهم؟

\* إذا هاجمنا ديمقراطيتهم وجدنا أنفسنا في أحضان الحكم الشمولى وليس على طريق السعى إلى ديمقراطية حقيقية.



الوفاء به كما ينبغي، ولا أنا قادر على التخلي عنه طالما أنا مضطر لممارسة قيم الغرب من الظاهر (الذي لم أعد اسميه غربا كما أسلفت).

قيم هؤلاء الناس لها كل التفوق في تنظيم ما هو "عام"، لكنها لا تنظم الخاص إلا إذا اختارها هذا الخاص،

أنت تعرف أنني أمارس مهنتي ضد كل قيم العام، وأن مرضى لا يشفون فقط وإنما يواصلون نهمهم (أعني بعضهم أو حتى قلة منهم) من خلال القيم الخاصة، وأنه لو فرضت عليّ وعليهم قيم "العام" المستورد، فسوف أذهب أفلج أرضي فوراً لأنني أستطيع هناك أن أصاحب النبات وأحاوره كما خلقنا الله أنا وهو، أنصوّر أنني أعرف حقوق النبات وحقوقى أكثر من معرفتي "حقوق الإنسان" المكتوبة في المواثيق.

أنا لا أبدأ مع النبات بقطف ثماره، وليس اهتمامي الأول أن أقوم بتغليفيها بما يجعلها صالحة للتصدير، حريتي مع النبات وحرية النبات معي، رسائله إلى ومسئوليتي عنه، لا يعرفها إلا الله، أنت تعرف كيف أتى "كثيراً"، وأنتى أعامل مريضى باعتبارها مثلى "كثير" أيضاً، وقد تعلمت كيف أخاطب هذه الكثرة وأحاورها، أما أن أعيش في نظام يفرض عليّ أن أخاطب الألفاظ التي تصدر من أعلاه فحسب، وبالذات الألفاظ على الأوراق، فهذا ما لا احتمله، وقد أعلنتها أمامك مراراً: أنني ليست منفذ تعليمات الحكومة،

إما أن أعالج أو أن انسحب،

إما أن أمارس مهنتي لصالح مرضى، أو عليّ أن أتركها فوراً

وبما أنني لم أتركها بعد، فقد اضطرت أن أنتمى لقيم أدنى من الشائع للتنظيم العام، لكنها هي أرقى من الممكن بالنسبة لي ولريضى، وبما أنني أفعل ذلك معظم وقتي، فقد وجدتنى ملتزماً ألا أكذب على نفسى بمعنى: لم أستطع أن أدعى أن قيم الغرب تصلح لي، في حين أنها تحول دون أداء واجبي كما أعرفه طوال خمسين عاماً، وكما رأيت أنت معى بعض نتائجه،

وجدتنى يا محمد لا أستطيع حتى خارج مهنتي أن أنتمى إلا لما أفادنى وأفاد مرضى، وحررتى، فتحرروا معى دون أن أفرضه على غيرهم أو أن أعتقد بصلاحيته تعميمه على كل الناس.

هذا المأزق اللفظي هو الذى يمكن أن تتخلّق منه قيماً جديدة، وحلولاً جديدة، وديمقراطية جديدة وحضاره جديدة.

هذا كل ما هنالك

غالبا

بعد كل ذلك: أشعر أنني لم أتمكن من شرح موقفى بدرجة كافية.

**د. أسامة عرفة: (حوار الجمعة) 2008-2-15**

الموت يحمل ضمنا و حتما ضرورة الحياة في حين أن الحياة لا تحمل بالضرورة حتمية الموت فالله حي لا يموت  
ما أشبه الموت بطور الكمون بين اليقظة والفراشة ففي داخل هذه الشرنقة، وما أشبهها بالرحم، تتولد الحياة التالية

د. يحيى:

إضافة كالعادة، تفتح آفاقا، وتعد مجوار.

**د. أسامة عرفة: الحلم (33-34) 2008-2-14**

حين متابعة يومية اليوم امتلأت مخيلتي بالشباب الغرقى على سواحل ايطاليا واليونان فيما أسوه الهجرة غير الشرعية حاجة كدة زى الجماعة المظورة عندما يضيق واقعا بأحلامنا أو قل بضروريات حياتنا تصبح هجرة الواقع الجذب أمر منطقي ويبقى السؤال الهجرة إلى ماذا ... هجرة عبر المكان أم هجرة عبر الزمان .. أم هجرة الواقع وماذا عن المهاجرون إلى الماضي وماذا عن المهاجرون إلى الأحلام قد يكون كل ذلك خارج قراءة النص لكنه تفاعل معه.

د. يحيى:

كل هذا وارد

لكن هناك هجرة أخرى يا أسامة انت تعرفها، ربما هي أهم، هجرة بين الداخل والخارج "طول الوقت"

**د. أسامة عرفة: الحلم 34 - 35**

أوافق د. أميمة رفعت الرأى تماما حول أولوية استكمال القراءة التفصيلية قبل الانتقال للقراءة الطولية مع خير الدعاء.

د. يحيى:

ربنا يخليك، ويخليها، ويرحم شيخنا، ويعييننى

**أ. يوسف عذب: أحلام فترة النقامة [الحلم 35 - 36]**

اعتقد ان الفيلا ليست الحياة، الفيلا شئ مفتخر جدا لايتوقعه الإنسان، ولذلك هى ليست مرادفة للحياة التى يدخلها كل انسان بالصدفة ولذلك اعتقد ان الفيلا هى الفرصة او الدور الذى لم يحسن صاحبه استغلاله ولم يصف إليه شيئا.

د. يحيى:

لك رأيك يا يوسف، واسمح أن أؤكد اختلافي معه

لقد قرأتها أنها الحياة انطلاقا من أنها هي ليست "فيلا" مفتخرة، بقدر ما هي "مشروع فيلا" مثل الحياة، التى



كمان مش فاهمه بيبقى ازاي "حوار الصم" ؟؟

حاسة ان موضوع المواقبة صعب في تطبيقه مع العيانيين عشان حاسة إنه صعب عليا استيعابه، ماعرفش ايه خيرة حضرتك في الموضوع ده؟

د. يحيى:

لقد دهشت أنا شخصيا وأنا أدافع عن معظم أنواع الحوارات حتى حوار الصم، الذي يكون فيه السؤال في وادٍ، والإجابة في موضوع آخر، أو قد يجري مثل ذلك دون سؤال وجواب أصلاً، حتى مثل هذا الحوار، رأيت أن له وظيفة بعضها مفيد.

أما شرح تفاصيل علاج المواقبة فقد يستغرق أكثر من عشر نشرات يومية أرجو أن تتابعينا حتى يتضح الأمر رويدا رويدا،

وأخيرا فإن الرسالة والعائد هي ترجمة لـ Message-Feedback، فكل خطاب له مردود حتى لو لم نعلنه، والخطاب ليس بالضرورة ألفاظاً، وإنما هناك قنوات عديدة للحوار يتم بها تواصل الرسائل والمرجع (التغذية الراجعة).

أ. غادة

(ترحيب صادق للموقع والنشرة قالتها غادة، عن الموقع لكن بالانجليزية)،

وأنا عادة لا أنشر التقرير أو التصفيق، لكن احتراماً لصدق ما وصلني في هذه الرسالة اضطرت أن ألمح إليه.

د. يحيى:

أشكرك يا غادة، وأرجو أن يوفقي الله أن أبدأ في إدخال إضافاتي بالانجليزية، فهي ليست أقل أهمية، وقد وعدني المسئول عن الموقع أن يتم ذلك في خلال شهر مثلاً، قولي يارب.

د. كريم شوقي (مستويات الحضارة) 17-2-2008

انا زعلان منك يا دكتور يحيى انك نشرت الكلام دا ببلاش كدا لان قوة الفعل البسيط القادر المستمر دى انا اكتشفتها متأخر اوى و لو كنت عرفته من بدرى يمكن كانت حياتى اتغيرت...الحكمة دى اغلى من انها تتاخذ على الجاهز كدا و لو ان بينى وبينك انه استيعابها صعب لانه استيعابها في الاخر فعل مش كلام...بيدوا ان الحياة تحتاج فعلا الى قليل من الكلام و كثير من الشجاعة و الفعل... .

(تم توصيتك للواحد منا) .. أن يتجنب الممارك الجانبية، والنشاطات الدائرية حول نفسها، وأن الذى يحسن وضع الطوبة.. إلخ،

أنا نفسى اعرف ازاي ممكن الانسان يوصل للنفس الطويل و المنظم بالإصرار دا؟ ...انا عارف إن حلها بسيط بس مش قادر أحط ايدى عليه ؟ ...مش فاهم السر رغم اني حاسس انه حواليا...شكرا لك

د. يحيى:

يا عم كريم، "ببلاش ماذا"،

أنا آخذ مقابل ما أقول وأفعل فوق ما تتصور يا شيخ.  
الحمد لله

ثم إنه ليس بالضرورة أن نعانى واحداً واحداً ليصل كل منا  
بنفسه إلى نفس الرؤية، دعنا نتبادل الإنارة، الله يجليك.

أما أن استيعابها صعب، فماذا يجري؟ (يجرى إيه؟) صعب  
صعب!!

نعم، الحياة تحتاج قليلا من الكلام وكثير من الشجاعة  
والفعل.

ما رأيك هل أكف عن هذه النشرة؟

وهل هذه النشرة كلام؟ أم فعل أم ماذا؟

د. محمد أحمد الرخاوي: دي سياسة دي يا يحيى! 23-2-2008

هل هناك حتمية لوجود نظام سياسى صحيح نفسيا، أم سنظل  
نشرح أما الحياة ما قرأ النهاية (واقعنا النفسى فى انتظار  
الفرج دون ادوات عملية ذات قدرة وقوة لتصحيح الخلل أو  
وأد الفاسد، كيف تفصل بين طغيان ضلال النظام السياسى  
وتأثيره المباشر حالا على الافراد والجماعات اوافق تماما على  
ما عندنا من امراض وازمات ووافق على مسؤولية كل واحد فى  
موقعه ومجاله ولكن احسب ان لا بد من وجود حدود دنيا لنظام  
يسمح للدفع الابدئ الى التغيير والتطور والابداع والاصلاح  
وهذا هو النظام السياسى الصحيح نفسيا بس مين اللى يعلق  
الجرس فى رقبة القطعة!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

د. يحيى:

يا بن أخی لا يوجد عندى شئ اسمه "واقعنا النفسى"، وأنا  
أكره الإخاج على التفسير النفسى للأحداث، وأحيانا أفضل  
التفسير "الأحداثى للنفس" كما فضلت "التفسير الأدبى" للنفس  
وليس "التفسير النفسى للأدب"، فما بالك بتعبيرك الذى أنهيت  
به تعليقك "تحديد النظام السياسى الصحيح نفسياً"

العلوم النفسية تحديدا لم تستطع أن تحدد من هو الإنسان  
الصحيح نفسياً، فما بالك بالنظام السياسى الصحيح نفسياً؟

يا عم صل على النبى

ومع ذلك أنا أوافق على جمل رأيك من منطلق آخر

أ. رامى عادل: تعتة: الشعور بالذنب 9-2-2008

..... مش ناكل عيش يا ابويا، انا ما قصدش ابن ان  
جبان منسحب، بس انتم يا بتوع الاقلام بتصعبوا غلثه.  
عشان مابتفهموش فى السياسه اياها خالص .

د. يحيى:

بالذمة يا رامى بعد هذا كله تعدنى من بين: "أنتم يا بتوع الأرقام"؟ ومع ذلك مادام ينصب عليك أكثر الله خرك، ولو أنى لا أحب الصعابية (الشفقة)

أ. رامى عادل: الفروق الثقافية والعلاج النفسى

كل اثنين بنى آدمين (او اكثر) بيختاروا انهم يكبروا ماديا أو حتى إنسانيا بيواجهوا ويستحملوا، فى جدعنه وشرف فى كثير من الأحيان، بلا ضرب مثل يا عم يحيى فهو واقع يومى لكل منا.

د. يحيى:

ياليت!!

أ. هالة تمر: تعتة/سياسة دى يا يحيى!؟

أوقفتنى الفقرة الأولى كثيراً، وكانت بالنسبة لى هى اليومية، أتأملها وأتأمل نفسى منها فيزيد امتنانى لك: الفقرة التى تقول: "أفخر بعجزى عن فهم ما لا أفهم"، أنا لا أفخر بعجزى عن فهم ما لا أفهم، قد أعلن عجزى فى بعض الأحيان (وفى الخبائة كثير)، ولكن أن أفخر يعنى أن أقبل/أن أتواضع/ أن أستمر فى حركة دؤوب هذا ما لا أفعله.

يبدو أن إعلان العجز ساعات كثير يبقى مجرد استسهال ومنظرة وفرد عضلات، مش حكاية أمانة وجدعنة.

د. يحيى:

واحدة واحدة يا هالة اعملى معروف، أنا أوافقك، وأخشى أن أضبط نفسى وأنا أتمنظر بالتواضع أحيانا، وربما كثيرا، كيف أدري؟ البركة فىك يا شيخة، تكشفينى كلما فعلتها.

أ. هالة تمر:

تقول: افهم بعقلك أو بجسدك أو بكلك"،

أنا خيرتى أن "أفهم بكلى" محبطة جداً، وفى الأغلب ده اللى بيعطلى كثير ويحشبنى ويتعسنى،

والظاهر إنى مش قادرة أفهم بكلى (أو مش ساحة/ أو مش سايبة) علشان مش قابلة إالى موجود عندى، مش واثقة فيه، مش مكتفية بيه، مش حاطة عينى عليه، خايفة منه، خايفة عليه، يمكن.

د. يحيى:

أعتقد أنها نقلة جيدة، وأنها فى متناولك جدا، حتى لو كان الطريق شائكا وطويلا، فنحن نحصل على ما نريد، مجرد أن نبدأ، وليس حن نصل إليه

أ. هالة تمر:

(ثم قولك:) اختزال العالم إلى أجوبة هو أكثر ما يضر حركية المعرفة"،

صحيح أنا زانقة نفسي جامد في قصة الأجوبة، واللى انتبهت ليه هنا إن الأجوبة مش هي المعرفة، لكن المعرفة هي الخبرة المعاشة، ده يمكن يساعدن في حكاية أفهم بكللى وأخفف من جرعة الفرجة.

د. يحيى:

ماذا أفعل لك الآن وأنت تحاولين هكذا بكل الألم والصدق، ماذا نفعل فيمن يعرضون علينا إجاباتهم التي تكاد تكون أضعاف الأسئلة

ويضيفون إليها إجابات لأسئلة لم نسالها، ثم إجابات لأسئلة لا تُسأل،

أنا متأكد أن ربنا سوف يدفعهم الثمن غالبا مهما تبذل إحساسهم يا شيخة.

د. أسامة فيكتور: نجيب محفوظ: قراءة في أحلام فترة النقاهة أرجو توضيح "لا أحد يعيش ليحقق ما يريد قبل أن يعيش أصلا" د. يحيى:

أوصيك بقراءة الشعر في نهاية النقد مرة أخرى، وهو الذي ينتهي قائلاً

كتبوا عليه بلا دموغ:

ما عاش مَنْ لَمْ يولد.

كثيراً مما نتصورهم أحياء، الواحد منهم، هو مجرد حامل جينات بشرية إلى جيل لاحق، أكثر الله خير من يفعل ذلك، على شرط ألا يلعب فيها (الجينات) وهو ينقلها إذا لم يستطع إن يحمل أمانتها، فليسلمها لمن بعده كما استلمها على الأقل،

أنت عارف كل ذلك غالبا يا أسامة.

د. عمرو دنيا: مستويات الحضارة المحكات الساذجة

أعترض على ان البقاء الآن هو لذي النفس الطويل، المنظم بإصرار، والذي ينجح في أن يتجنب المعارك الجانبية، والذي يحسن وضع الطوبة فوق أختها

فمازلت أرى أن كل هذا جيد ولكن البقاء للأشد افتراسا وأقسى قتلا وسحقاً للآخرين.

د. يحيى:

ليس تماما

مع أن عندك حق جزئي،  
 دعنا نقول "لا" أو "لا" حتى نتمكن من الاستمرار،  
 وهذا في ذاته جدير بأن يجعلنا ننتصر،  
 أي والله.

مهما يكون "الاستمرار" الفوقى هو للأكثر افتراضاً، لكن  
 تذكر معى يا عمرو أن هذا على حساب بقاء النوع وليس  
 لصالحه،

نحن النوع، البقاء لنا، وسننتصر  
 ما رأيك؟

د. ناجى جميل: تعتة/سياسة دى يا يحيى

لا أوافق على خلط مفاهيم السياسة لدى العامة بمفهوم  
 السياسة كما أوردته في آخر فقرة من تحريك الوعى وتأثيره  
 على الآخرين وامتداده فتأثيره في المجتمع هذا صعب على  
 العامة.

د. يحيى:

صعب صعب!

ماذا نفعل؟

ثم إيش عرفنا؟

لقد توقفتُ يا ناجى عن أن أفرض حساباتى على مستوى فهم  
 القارئ،

ايش عرفنا؟

أ. حافظ عزيز: صعوبة الخباد وضرورته

اعتراض: هذه المواصفات منها مثلا: الرعاية والمسئولية  
 وأن يكون في المتناول والقدرة على الحفاظ على المسافة  
 والتحرك المرن المتاح طول الوقت وكذا الحضور ولو في الوعى -  
 للاستشارة دون فرضها .

ملاحظة أخرى: مواصفات الوالدية في الوعى العام لا تنتبه  
 إلى مسألة القدرة على الحفاظ على المسافة وكذا التحرك المرن  
 المتاح طول الوقت، ناهيك عن أن المعالج حالة كونه في علاقة  
 مع المريض سواء كان يلعب دور الوالد أو لا، يجب أن يحافظ  
 على المسافة وأن يتصف بالقدرة على التحرك المرن المتاح طول  
 الوقت وهذا من شأنه أن يخلق نوع من الالتباس

د. يحيى:

لم أفهم ما تعنى تحديدا

أقدّر اعتراضك على صعوبة تحقيق كل ذلك، أو حتى بعض ذلك، لكن كان والدي يردد "ملا يُذرك كله لا يترك كله"،

أنا أكره المثالية كما تعرف، لكن أن ترسم صورة حقيقية وجيدة للمفروض، لا يعني أن تلتزم بتطبيقه فوراً، راجع ردّي على حالة حالاً "نحن نحصل على ما نريد بمجرد أن نبدأ، وليس حين نصل إليه"

لكن معك حق.

د. يحيى جعفر: تعتمة: مستويات الحضارة

وصلني: الثورة التي تعطل ما هو قائم قد تؤدي إلى ما هو أسوأ ولكن هذا يؤكد ضرورة الثورة بشكل آخر .

د. يحيى:

أوافق

فقط أذكرك بأن الحسابات صعبة

وتبادل أطوار نبضات التاريخ بين الثورة والشرعية تذكرنا بمنظوماتي عن "الإيقاع الحيوي"، ولولا الوقت، وعلاقتي السيئة بالتاريخ، لوضعت فرضاً عن الإيقاع الحيوي بطوريه: "الملء فالبسط" عبر التاريخ.

د. محمد نشأت (العلم 31) 2008-2-7

تساؤل:

1- لماذا المرأة غالباً هي محور أحلام نجيب محفوظ ؟

2- هل للكلاب مدلول معين هنا؟

د. يحيى:

- حتى لو كان شيخى حيا - وهو عندي مازال حيا على فكرة - وسألته لما أجابني على سؤالك الأول.

- أما الكلاب فهم الكلاب يا محمد، وهنا: هي كلاب مفترسة مستعدة للنهش قتلاً وظلماً بمجرد إشارة من صاحبها في البيت الأبيض أو الأسود، هذه الكلاب المفترسة هي في كل مكان، لكن أبداً، نحن الأقوى مهما كانت مفترسة.

د. محمد نشأت (العلم 32) 2008-2-17

تساؤل: لماذا عبر نجيب محفوظ عن الجنة "بالعمل" في اليمن السعيد، مع أن الجنة دار(نعيم)؟

د. يحيى:

... إن الرجل لم يعبر عن الجنة باليمن السعيد، أنا الذي وصلني -ناقداً- ما وصلني مما لا أتمسك به طبعاً.

د. محمد نشأت: صعوبة الحياء وضرورته

وصلتني صعوبة الحياء وأن عدم التحيز والوقوف على ضفة الحياء تحتاج الى التدريب والممارسة والمراقبة.

د. يحيى:

... طبعاً

د. محمد نشأت: صعوبة الحياء وضرورته

1-هل معرفة ( دين الممارس) بالنسبة للمريض تؤثر على علاجه؟

وهل يوجد حالات يفضل فيها اخفاؤه ؟

د. يحيى:

طبعاً تؤثر،

أنا أرى أنه من الأفضل أن تكون لدينا الشجاعة لنبدأ منها أو ربما نضطر أن ننظر بعض الوقت ثم ننتقى لإعلانها الوقت المناسب، إن كانت اسماؤنا لا تدل عليها،

الإعلان المسئول يا محمد يفتح باب أن نتحاور بما نملك من شرف ومسئولية، فنحل الصعوبات فعلاً، ونحن على يقين من أن الله سبحانه الذي جمعنا في هذا الموقف "العلاجي" الطيب المسئول هو أرحم وأعدل من أن يفرقنا هناك، مجرد أن أهلنا أثبتوا ديننا بحسن نية جداً،

أ. محمد نشأت: الاشراف على العلاج النفسى: تنشيط حركية النمو أثناء العلاج: إلى أين؟

المثال المعروف في اليومية: ماذا إذا طلب الممارس من المريضة خلع الحجاب.. أو أوصى بالصلاة من غير وضوء مثلاً ؟ !!

د. يحيى:

الممارس (الطبيب أو المعالج) لا يطلب من المريضة خلع الحجاب أو لبسه، وإنما هو يناقش رغبتها أياً كانت، ويحاول أن يصل إلى دلالة ذلك، ومعنى ظهورها في وقت معين من تطور العلاج.

أما الصلاة بدون وضوء فهي جائزة في الضرورة كما تعلم، فلا ضرر ولا ضرار، كما أن المسألة ليست فتوى شرعية، ولكن البديل عن ذلك عند بعض المرضى الوسواسيين خاصة هو العدول عن الصلاة نهائياً، فأيهما أفضل أن يكسر المريض هذا الحاجز تدريجياً ؟ أم نترك المريض يجتني وراءه؟ حتى لو لم تكن الصلاة مقبولة بدون وضوء، أو حتى لو يمكن للمريض التيمم، فترك الصلاة تماماً (وهو البديل الأسوأ) لا يحل الإشكال.

وأخيراً فإن المسألة ليست صلاة أم لا صلاة، الذي قلته هو جزء من تخطيط علاجي سلوكي، وحين يسترد المريض صحته، وما يكفى من إرادته يختار ما يشاء وحسابه على الله.

أ. محمد غنيمي: حوار / بريد الجمعة (2008-2-19)

...\"مع أنى تصالحت مع أفكار مسيحية رائعة أخرى اتسع بها أفقى مثل أن الله واحد في ثلاثة أقانيم\"

... وما المانع! ولكن كيف؟!

د. يحيى:

• ما المانع ماذا؟ ما المانع أن أتصالح؟

لا مانع .

• أمّا كيف؟

فبمجرد أن تستعمل عقل طفل لم يلعب فيه الكبار بغياهم وضيق أفقهم، سوف تعرف أن الله سبحانه يهدى للتي هي أقوم، والتي هي أقوم هو أنه العدل الرحمن الرحيم.

ألا يكفى هذا حتى تعرف كيف ؟

أ. محمد غنيمي مستويات الحضارة (2008-2-19)

"البقاء الآن لذى النفس الطويل، المنظم بإصرار، الذى ينجح أن يتجنب المعارك الجانبية، والنشاطات الدائرية حول نفسها، الذى يحسن وضع الطوبة فوق أختها باستمرار باستمرار دون أن ينظر إلى مدى ارتفاع البناء" .

يا سلام كلما قرئت كلام حضرتك احس أنى كنت أعمى وبدأت افتح؟

د. يحيى:

وددت لو أنى لم أنشر السطر الأخير في تعليقك، لعلك تعرف أنى حذفته منه جملة أخرى خجلت من نشرها، لكنى تجاوزت مقاومتي لأطمئن علنا أن كلماتي تصل لأصحابها وتفعل بهم ما أتمناه،

ثم إن تكرارك لهذا المقتطف ذكرنى ببناء الهرم، برغم ما عندى تجاه ذلك من تحفظات.

أ. محمد غنيمي: التراث الشعبي حضور في الوعي؟ أم ديكور للحكي؟ (2008-2-13)

لابد من الإشارة إلى أننا بحاجة ماسة أيضا إلى التخلي عن بعض السلبيات الموروثة ، وهذا - أظن - لن يقلل من صدق تمسكنا بتراثنا على الإطلاق.

د. يحيى:

ولماذا بعض السلبيات وليس كلها؟

\* \* \* \*

ملحق الحوار (تكملة حوار الجمعة الماضى عن الذل)

د. محمد يحيى الرخاوى: لعبة الذل (1) المرضى 2008-2-17

**ملاحظة:** افتقدت معنى هاماً للذل، أو هو احدى دلالات مصطلح "الذل" عندي على الأقل، وهو الذي يشير إلى تلك الهزائم التي تكاد أن تكون قاسية، تلك التي يمكن أن تكون مغيرة إذا ما استطاع الإنسان أن يقبلها "الله"، أن يترك الله وحده مسألة الانتصار والإذلال، حتى ولو بدا في الطريق منتصرون من الأسافل القاهرين.

لا أعتقد أن أحداً ينمو دون خبرات زلزلة مثل هذه ، وقد افتقدت التركيز على هذا المستوى ، لصالح مستوى أكثر نفعية هو ما تمت الإشارة إليه أكثر في هذه اليومية .

لايذل أحد نفسه لأحد إلا وكان وصولياً أو اعتمادياً، فمن اختار أن يوجه هزيمته لله ووجه ذلّه لله ليس إلا أحداً أدرك ضعفه، وحاجته، وهامشية المعارك الجانبية التي يجره إليها الآخرون، فاخترهما (أى ضعفه وحاجته) واقعا فنما بإدراكه، وربما تحرر بالقبول أو بالتسليم

أو ليس ذلاً ألا يتغير أحد باختياره؟، ثم

أو ليس اختياراً ألا يكمل الطريق إلا باختياره (بموافقته / تسليمه بهذا الذل)

أعلم أن التسليم ليس من شيمكم ولا مما تقبلون، ولكنني أصر عليه متجاوزاً ما قد يلصق به من دلالات هروبية استسهالية، فهو على الرغم من ذلك - ليس كذلك - وحسب

د. يحيى:

يا ه يا محمد ! أخرجتني يا شيخ

تصور يا محمد أنني أتجنب الحديث بهذه اللغة منذ مدة طويلة، تجنبت الحديث عن الله عز وجل، بنفس المعنى الذي أتصور أنك تقصده لما أعرفه عنك، عبر حواراتنا القليلة، وبدونها

لعلك تعرف أنك بمجرد أن تذكر لفظ الجلالة، يصل إلى المتلقي في موقع غير ما قصدت إليه، موقع مفارق متعن، دون أن يمر بوعية، هو ينفصل عن نفسه، بمجرد أن يسمعه، إلى ما لا يعرف.

لا أريد أن أرد عليك أكثر من هذا الآن، لكني أوصيك، خاصة بعد رحيلي، أن تحاول أن تحل هذا الإشكال، سواء وأنت تعبر عن نفسك وتخطب الناس، أو وأنت تراجع بعض ما تركت مما لم يسمح لي العمر بنشره، أو مراجعته، أو توضيحه، أو تصحيحه

آسف يا محمد، عدت أهلك مرة أخرى أعباء جديدة، لعلها هي التي قلت فيها، وآسف للتكرار، فقد نشرت القصيدة كلها في يومية 11-1-2008 (حوار بريد الجمعة)

"سلمتكَ سيفك قبل العده

أشهدتك سرى من قهر الوحده

القسمه ضيزى

تحمل عنى عبء الكلمة؟!!

تحمينى من بهر النور أمام جبال الظلمة?!!

ترعائى - ولدى - طفلا?!!"

هل كنت أرد على تعقيبك - الآن - هذا قبل 39 عاما؟

ربما !!

### د. ماجدة صالح: لعبة الذل (3) 2008-2-20

وصلتني اضافة "طالما فكرت فيها" وهي: إنه ربما كان من يذل نفسه، أو يقبل الذل على نفسه هو يذل شخصا آخر داخله

هذه النظرية قد تفسر لى اشتياق إحدى مريضاتى لذل زوجها لها (كان دائماً يعايرها بمرضها النفسى) وبعد أن اكتشف سلوكه تجاهها أمكن أن يكون أكثر احتراماً لها .

د. يحيى:

لم أفهم جيداً ماذا حدث؟ وإن كنت أوافقك من حيث المبدأ

### د. أسامة عرفة (لعبة الذل) 2008-2-18

بقدر رفضي للذل بقدر ما وجدتني متلبساً بالصبر عليه، فلم أجد إلا رفضي لنفسى وللذل وللصبر عليه، لكن الرفض لم يغير في الواقع شيئاً سوى مزيد من المرارة، وقلت في عقل بالي: "ما نبتذل لبعض أحسن ما نتذل لحد ثاني"

لكن هذا قلب جوايا فيض غريب من عدم الثقة و لقيت نفسى باقول: الاضطرار للذل جايئ يكون أشرف أو أريح من إختياره، طب، وبعدين بقى.

د. يحيى:

تذكرني برامى وهو يقول (ما لم أنشره في نص كلامه) "نتذل بخاطرنا أحسن"، حاسب يا أسامة، وحاسب يا رامى، وحاسب يا يحيى،

وقاك الله يا أسامة وإيانا من كل هذا فعلاً،

لا أتصور أن الذل هو حتمٌ طبيعى حتى نرضى به، ونتحمل مسئوليته بهذه الصورة التى أثارها هذه اللعبة التى آلمت معظم من تجرأ وكان شجاعاً ولعبها أو فكر فيها، أو تخيلها.

يبدو أن المسألة تحتاج إلى عودة فعودة مع الإقرار بأن الرؤية مهما كانت صعبة يمكن أن تساعدنا أن نتغير، فتكون هى أشرف من الذل الخفى على الأقل.

### د. محمد الشاذلى: لعبة الذل (2) الأسوء - الجزء الأول

لأزلت أرى أن قبول الذل، نغطيه أحياناً باعتبارنا له أنه نوع من التنازل المؤقت والتدرجى كخطوة مبدئية واستعداداً للنهوض، أظن أن هذا ليس خداعاً، إنه بالأحرى خط دفاع يمكننا من التحمل وليس كقبول؟

د. يحيى:

الخطورة ليست في التنازل المؤقت أو الدائم الخطورة في فتح هذا الباب، أو أن يجري هذا في الخفاء، أما حكاية خط الدفاع فهو أيضا من حقك وحقى، لكن من ضمن.

د. محمد الشاذلي: لعبة الذل (3) الأسوياء - الجزء الثاني

" من يذل نفسه أو يقبل الذل على نفسه، هو يذل آخر داخله"

أحاول ربط هذا الفرض بالشعور بالذنب والندم (يوميات سابقة)، ربما يدفع في نفس الاتجاه،

إما حركة بناءة أساسها الرفض وعدم الوقوف، وإما موت أو جمود؟

د. يحيى:

أوافق على الربط

ولكني أضيف إلى الرفض وعدم التوقف أننا إذا قبلنا الذل مضطرين ولو لفترة، ليكن ألم القبول الواعي هو صمام الأمان، أما القبول السرى، أو القبول دون ألم، فهذا هو الخطر بعينه.

أ. هالة تمر: لعبة الذل (2) الأسوياء - الجزء الأول

إحنا ليه ما بنتحملش التناقض للدرجة ده وبنفضل "إمّا/أو"، رغم إن الوعى بالتناقض وجدليته قد يثير الطمأنينة ويهدئ من النزاع والتنازع تجاه النفس وتجاه الآخرين، خصوصاً إن الناس مش دائماً بتطر مخ على الوحش، ده فيه ناس ما بتشوفش في نفسها وفي غيرها تقريباً إلا النصف الفارغ، طب في الحالة ده رؤية الملان بيخض قوى كده ليه؟ خطرت في بالي إجابة عامة قد تجب إجابات أخرى وهى إن الحركة/الفعل والتحرك الداخلى وحتى الخارجى ثقيل ومجهد ومتحدى وقد يكون محبطاً، وإننا بنفضل نركن في الحثة اللى بنتركن فيها أياً كانت وبلاش رؤية ووجع دماغ والذى منه.

د. يحيى:

أوافقك على ما خطر ببالك، خاصة في آخر تعليقك، شكراً قبول التناقض، أنا موافق عليه من حيث المبدأ، بل أدعو إليه طول الوقت، وأدافع عنه، لكننى دائماً وأبداً أؤكد ضرورة التفرقة بين: قبول التناقض كحركة مؤلة حافزة مسئولة، وبين ادعاء قبول التناقض الذى لا يكون إلا تسوية مائنة، وتلفيق خامد، حتى حكاية النصف الملى والنصف الفارغ لى تحفظات عليها، ويمكن مراجعة ذلك في أراجيزى للأطفال (أغنية هذا الاسم: "النص الفاضى والنص الملىان"...) الخ

### أ. حالة تمر

برجاء توضيح برضه طب لَمَّا الناس (الأسوياء) تلعب اللعبة وتشوف (بالصدفة) مش بالاضطرار) يعملوا إيه لوحدهم في اللّي، وباللّي، شافوه؟

د. يحيى:

ومن قال أن أحداً يمكن أن يعملها لوحده، بغير "ناس"؟

قلت مرة، الناس دواء الناس، ولا يوجد حل آخر والله العظيم، ربنا (وأكرر) سيدخلنا - إذا كنا نستأهل - في عباده، قبل أن يدخلنا جنته، (فَادْخُلِي فِي عِبَادِي\* وَادْخُلِي جَنَّتِي)

### أ. حالة تمر:

عموماً: حقيقة الاضطرار إلى الذل ومشاركتنا فيه وإحداثه تجاه غيرنا فعلاً ما كانت جليّة وصارخة كده قبل قراءة يوميات الذل، يعني أنا مثلاً ما كانش الذل في مفردات وحدود ما أتصوره وأقبله على نفسي، وأتاريه شغال وأنا مش دارية،

الطريخة وإنّي أكون فرجة أوحش عندي من الوعي بيه وخصوصاً بالذات إننا كلنا في الهوا سوا.

د. يحيى:

يا حالة واحدة واحدة، لا تؤليني معك أكثر.

أ. مى حلمى لعبة الذل (2-19-2008)

"لا تتدع العامل البسيط بأن تمدح عمله

شمر وأرنا شطارتك إن كنت صادقاً"

اه لوتحركهم هذه الحكمة، لانضبطت...!!

وسأكتفى بالإشارة دون تحديد.

د. يحيى:

لم أفهم تماماً، الإشارة إلى ماذا؟ إلى متى؟

تحرّك مَنْ؟

لكنني موافق

د. أسامة فيكتور: لعبة الذل (2) الأسوياء: الجزء الأول

يا ترى هذه الألعاب بتحصل بتلقائية فتحرك الوعي أم يشوبها القليل أو الكثير من العقلنة فتفسد اللعبة؟

وما تأثيرها على القارئ أو المستمع الذى لا يشارك ويقوم بتكملة العبارة، هل تحرك وعيه أم ماذا؟

د. يحيى:

كله جاز،

حسب تجربتي أعتقد أنه: الأسرع أصدق،

كلما استجبت للعبة دون تفكير، كنت أقدر على اكتشاف ما لا تعرف

د. أسامة فيكتور: لعبة الذل (2) الأسوياء: الجزء الأول

جريت أن ألعب هذه الألعاب بمفردي ولكن وجدت أنه ليس لها نفس إحساس لعبها وسط مجموعة، ولا حسيت فيها بزنقة لأن مش مفضوح قدام حد.

د. يحيى:

عندك حق يا أسامة، لكن كله ينفع،

فقط جرب من جديد وقل لنا.

د. عمرو دنيا: لعبة الذل (2) الأسوياء الجزء الأول

بعد ما كنت فاكر نفسي مابتدلش ومش ممكن اتدل لقيت نفسي باتدل وباتدل كثير قوى وربنا يرحمنا برحمته بقى وناخد بالناس؟

د. يحيى:

ياه لماذا هذا؟

يارب هل أخطأت في حق الناس حين نشرت هذه الحلقات الثلاثة عن الذل؟

طيب يا عمرو، ادع لي أن آخذ بالي معك، وندفع الثمن، لنخفف الجرعة باستمرار

د. مروان الجندي: لعبة الذل (3) مع الأسوياء الجزء الثاني

اللعبة العشرة (أثناء البرنامج كانت استجابة) حضرتك، تحتاج توضيحا، حضرتك قلت:

"نفسى إن أحنا ننسى اللي حصل في الحلقة دي، وربنا يستر ونخليها متغطية كده أحسن. ليه؟

د. يحيى:

بالذمة، بيني، وبينك أليس هذا هو ما تتمناه أنت الآن؟

أنا أشفت يا مروان على نفسي وعلى الناس، ونحن نلعبها وجاءت الاستجابات، والتعليقات الأسبوع الماضي، وجزء من هذا الأسبوع، تؤكد صدق إحساسي، وتوقعاتي!!.

أ. رامى عادل: (الذل)

الذل ليس اختيارا تماما. لا لي ولا لكم المجانين ( وانا واحد



فيفري 2008: أسبوع 4



---

إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2008

