

الأستاذ شكري عريان

عضو مجمع العالمي في الطب النفسي

لاخصائى فى الأمراض النفسية

والعلاج بالتحليل النفسى

# القلق العصبى

(ضيق الخلق)

ANXIETY NEUROSES

---

هذا الكتاب من تأليف الأستاذ شكري عريان



# القلق العصبى (ضيق الخلق)

إن القلق العصبى - أو ما يعرفه العامة بضيق الخلق أو المضايقة أو (الزهق) - هو علة جميع الاضطرابات النفسية. فلو شئنا أن نفهم حقيقة الامراض النفسية والعصبية مهما اختلفت مظاهرها، وجب أن نلقى بدراسة القلق العصبى وظواهره .

قلت إنه أساس جميع أعراض الامراض النفسية بذلك أن طاقة النفس لا تمثّل من الضيق إلا قدراً محدوداً . فإذا زاد الشعور بالضيق على هذه الطاقة فإن النفس تحاول أن تتخلص من الضيق بشتى الوسائل . فتارة تضع هذا الشعور بالضيق على فكرة معينة أو عمل معين لسكى تنفادى هذا الضيق إذا لم تعمله . وطوراً تقوم بحركات خاصة ترتاح وتهدأ إليها فتنفادى بها شعور المضايقة . ومرة أخرى تحول على عضو

من أعضاء الجسم كالعدة أو الرأس أو القلب مثلاً فيجبه كل من  
الشخص الى هذا المصو - حتى يتلافى المضايقة. ولذلك تتخذ  
هذه الأعراض أشكالاً ومظاهر متنوعة ، تنحصر تحت  
نوعين رئيسيين: فإما ان تكون أعراضاً نفسية أو أعراضاً بدنية

---

## ١ - الأعراض النفسية

تبدأ هذه الأعراض بشكل عامض . ذلك أن المريض  
يحس في نفسه أنه متضايق ، وإنسكته لا يعرف سبباً ظاهراً  
لمضايقته . فيحاول أن يعلل ويحال متخطاً عن الحياة  
الظاهرية مبعثاً لتلك المضايقة . فتارة ينسبها الى ضغط العمل  
عليه وأنها كه فيه للحد المضي ، وطوراً يعزوها الى ظروفه  
المالية ، أو الى عدم توفيقه في الحياة الاجتماعية ، أو الى  
اضطراب وارتباك في شؤونه العائلية ، أو الى غيرها من

الأسباب والتعليلات الظاهرة Rationalisation التي يبرر  
بها حالة الضيق التي يحسها .

تزداد هذه الحالة سوءاً فيشعر صاحبها بالتبرم وعدم  
الراحة من معظم الأشياء التي حوله فهو تائر لاتفه الأسباب  
ومحقق من كلمة طابرة ظن فيها جرحا لكرامته . وما أن تهدأ  
ثورته حتى يقع فريسة لتوبيخ الضمير على هياجه وحنقه .  
فيعد ألا يكرر أمثال هذه الثورات . ولكن سرعان ما يعود  
الى حالة أسوأ فيعتريه الهم والكآبة والحزن على نفسه نظراً  
لذلك الحالة التي وصل اليها . وهو في ذلك كله لا يفتن الى  
أن تلك الحالة ليست إلا مظاهر أو أعراضاً لأمراض نفسية  
ليس له من يرشده الى الاسراع بمعالجة نفسه حتى لا تزداد  
وتتفاقم الحالة . ويؤسفني أن الكثرة الغالبة من مواطني  
يجهلون هذه الحقيقة .

والأمر لا يقف بالمريض عند هذا الحد بل يتطور معه

فيبتدىء يشعر بخوف شديد يتخذ صورة مبهمه فيعزوه الى  
خوفه من الامراض . فهو لذلك يبنى بكل ما هو صحى .  
ويكثر من الاستشارات الطبية . ولكن الاطباء يقررون  
انه لا يوجد به مرض عضوى ولا خلل فى جسمه إلا انه  
يستريب فى آرائهم ويسىء الظن بنصائحهم فيعتبره قلق .  
شديد وانزعاج قوى يجعله يقضى ليله نادبا حظه مفكراً فى  
حالته التعمسة وفى مرضه الذى يظنه استعصى على العلاج  
فيستخط على الأطباء وعلى العقاقير وعلى العالم أجمع .

ونظراً لشدة اضطرابه وارتيابه وعدم راحته فى النوم .  
يخيل اليه أنه سيصيبه من من الجنون ، فيثابه الخوف منه  
بصورة تضاعف اضطرابه وارتيابه . ويظل على هذا الحال  
وهو منزعج على نفسه ، فيزداد تخاوفه وتعدد مظاهرها  
تراه يخشى لو غادر المنزل أن تدهمه عربة أو تصدمه سيارة  
أو يسقط ميتا فى عرض الشارع ، فيفضل البقاء فى المنزل .

وإذا ما اضطره بعض أصحابه للخروج فسرطان ما تظهر  
عليه أعراض الخوف : فيتصبب منه عرق بارد ، وترتجف  
يده ، وتهتز قدماه ، وتعتريه دوخة شديدة ، واضطراب في  
عينيه ، مع زيادة في ضربات قلبه . ولذلك يعجل العودة الى  
منزله مرة أخرى . وقد أخبرني بعض المرضى أنهم كان يعتبر بهم  
خوف شديد لو ساروا تحت سلك الترام إذ يخيل اليهم أنه  
سيهوى على رؤوسهم فيصعقهم . أو أنهم إذا وقفوا على شرفة  
خافوا ان تنهار بهم الى الأرض . وغير ذلك من المخاوف  
المنوعة . فبعض السيدات يخفن اللصوص فيحكمن غلق  
الأبواب والنوافذ عدة مرات قبل الذهاب الى الفراش .  
ومن المخاوف الشائعة التي وجدتها في كثير من المرضى  
الذين عولجوا بالتحليل النفسي : الخوف من الوساخة او  
من الميكروبات . فترى أحدهم يغسل يديه مراراً كثيرة مع  
أنها لا تكون قذرة . ويحاول ان يعتمد عن كل شيء خوفاً من

القدارة . فهو لذلك يحيا حياة منغصة ، لا تفيدُه النصيحة ولا  
ينفعه جو من الاجواء . ولقد يدهش القارىء لو علم ان معظم  
هؤلاء المرضى يعرفون جيداً ان غسل أيديهم بهذه الكثرة  
الظاهرة إنما هو وسواس يتعبهم ويهدّ قواهم . ومع ذلك  
لا يملكون القدرة على الاقلاع عن تلك العادة - اذ أنهم  
يمارسونها على غير ارادتهم . لكنها حالة من المحتق زوالها  
بطريقة واحدة هي التحليل النفسى .

والظاهرة التى تنطبع بها هذه الأعراض هى انه كلما  
ازداد الخوف عند المريض ، ازدادت شكوكه وتضاعف  
تردده فى القيام باعماله : فتراه لا يقدم على عمل إلا بعد  
كثير من التردد - الأمر الذى يضعف ثقته بنفسه . ومن هنا  
يشعر بوضاعته وحصن نفسه فتتغرس فيه عقده الشعور بالنقص  
أنى ( Inferiority Complex ) يتوالد عنه حياء وخجل  
لا يقوى على مغالبتهما . فيظن ان ذلك الخجل مبعثه ضعف

بعضابه . فيرى ان يقوى جسمه بالألعاب الرياضية مثلاً -  
ولكن هيئات ان يستفيد منها لأن داءه ليس في اعضاء  
جسمه كما يتوهم او يسمع من غيره ، بل في نفسه ( عقله  
الباطن ) وهى الخليقة بالعلاج .

## ٢ - الاعراض البدنية

والاعراض البدنية تظهر في أى عضو من اعضاء  
الجسم . فتجدها في اضطرابات القلب : كسرعة النبض او  
عدم انتظامه او الخفقان . ونجدها في الجهاز التنفسى فى شكل  
سرعة التنفس او ضيقه او اختناق به او فى حالات الربو  
وأزماته Asthma ، ونجدها فى الجلد فى العرق الكثير مع عدم  
وجود الحرارة التى تبرره . والعرق الذى من هذا النوع  
يزداد غالباً عند حلول المساء - مما يدل على ان مبعثه هو

الخوف الشديد الذي ينتاب المريض فيروعه  
ومن عينة الاضطرابات التي تصيب القناة الهضمية ان  
المريض يشعر بجفاف ريقه وبفقدان شهية الأكل ، وعسر  
هضم ما يأكله ، وحرقان في معدته ثم إمساك شديد أو إسهال  
في بعض الأحيان - يزعم خطأ انه دوستطاريا ، فيأخذ في  
علاجه على أساس هذا الزعم بلا نتيجة . ويشعر في بعض  
الأحيان بالتهاب في الشرج فيعزوه الى اصابته بالبواسير .  
فيذهب الى الجراح يستأصلها - والحقيقة ان تهيج الشرج  
أما هو اضطراب نفسي يدل على أعراض رغبة مكبوتة .  
وقد تؤدي زيادة هذا التهيج الى شدوذ جنسي لا يمكن علاجه  
إلا بالتحليل النفسي . (١)

---

(١) قد توسعت في نقطة التهيج الشرجي في كتابي

(الثقافة الجنسية)

أما اضطرابات العضلات فإنها تظهر بشكل رعشة في  
اليدين أو الأجزاء الأخرى : أو بشكل ارتخاء أو تقلص  
في العضلات .

اضطرابات الإحساس :- من هذه الاضطرابات ان  
المريض يشعر بحالة لا يعرف هو كيف يصفها ، فهي مزيج  
من إحساس بالحرارة تارة ، ومن البرودة طوراً ، ومن تمثيل  
في بعض اجزاء الجسم ، وشدة حساسية بعض أعضائه ، وآلام  
حاددة في المفاصل تشبه حالات الروماتيزم أو عرق النسا .

وهناك أعراض أخرى مثل الدوخة ، ووجع شديد في  
الرأس وطنين بها والشعور باحتقان في الدماغ ، واضطراب  
في النظر ( زغلة ) وشدة حساسية السمع للدرجة ان أقل  
صوت يزعج المريض العصبي ويؤثر في أعصابه .

سيرى القارئ من خلال هذه السطور ان التلق العصبي  
متناقل في كل اجزاء الجسم ، غير اني قصدت أن اجتهد في

حصر أبسط صور اعراض هذا القلق .

فالمرضى بحالة نفسية يشكو واحداً أو أكثر من هذه  
الاعراض سواء ما كان منها نفسياً أو جسدياً . فالمصاب  
بالقلق العصبي يشكو من الخوف الشديد أو المضايقة الخائفة  
أو ربما يشعر بالخوف وسرعة ضربات القلب معا . ولذلك  
يحسن أن ندرس فسيولوجية الخوف العادي .

## الخوف العادي

---

لو أمعنا النظر في حالة الحيوان وهو في الغابة ، أو الرجل  
المتوحش الذي يسكن المغاير والكهوف ، أو الجندي في  
ساحة الوغى لوجدنا في كل منهم شيئاً من اعراض الخوف .  
ذلك ان الاعراض التي ينشئها الخوف ، انما غايتها الاصلية  
تمكين الحيوان أو الانسان من أخذ محيطه أو عدته لدرء

خطر يدهم . وسأبين ذلك في التجربة الآتية : -

وضعتنا قفصاً خلف ستار لاشعة X . وقد منّا لها طعاماً  
يحتوى على الباريوم - وهو مادة غير شفافة تعكس ضوء  
الأشعة . نامت القطة بعد أن أكلت هذا الطعام . وأخذنا  
نراقبها من خلف الستار فلاحظنا أن معدتها تأخذ في هضم  
الطعام بطريقة منظمة حتى يصل إلى الأمعاء . وبينما هي كذلك  
أدخلنا في الغرفة كلباً شرساً . أخذ يذبح أمامها ويهددها .  
فلاحظنا من خلال الأشعة أن معدة القطة تتوقف عن الهضم  
وتصبح رخوة مترهلة - وقد بطل إفرازها . وفي هذا برهان  
واضح يدل على تأثير الانفعالات النفسية على الهضم .  
وقد أثبتت البحوث الحديثة أن القناة الهضمية بنوع خاص  
هي أول جزء من الجسم يتأثر ليس فقط بالمذاق الطيب  
والرائحة الشديدة وبطريقة ترتيب الطعام - بل هي تتأثر أيضاً  
في حالات الألم والغضب والحقد والخوف والهم . وغاية

هذه التفاعلات النفسية هي حماية المخلوقات أو إعدادها لمواجهة خطر يهدد سلامتها. فالقطه أمام هذا الكلب الشر من تشمر بخوف شديد - ونتيجة قيام هذا الشعور هو أخذ الحيطة أو الاستعداد للهروب مثلا . فنحن نرى ان الطبيعة قد زودتها بتفاعلات فسيولوجية عجيبة ، غاية في الدقة ، يقف الانسان أمامها مأخوذا بنظامها البديع . وسأجتهد أن أشرح هذه التفاعلات مستعينا بأقل ما يمكن من الاصطلاحات العلمية . ولئن شاء التوسع في هذا البحث ان يسترشد كتب فطاحل علماء الفسيولوجيا مثل كتاب (١)

ان الخوف الشديد الذي انتاب القطة على أثر ادخال الكلب ، يضطرها للالتجاء الى الهروب حتى تدرأ عن نفسها

---

Bodily changes in Pain, Hunger, Fear & Rage.

مؤلفه Walter B, Cannon M.D. أستاذ الفسيولوجيا

مجاورة Harvard أمريكا

خطر الداهم . على ان محاولة الهروب تحتاج الى قوة ازيد  
في عضلات ساقها لكي تتمكن من القفز والركض السريع  
وهي واجدة زيادة قوة العضلات في السكر الموجود في الدم الذي  
هو عبارة عن الوقود اللازم لمضاعفة قوة العضلات . والحاجة  
الى كمية اكبر من السكر تقودها الى الاستعانة بالاحتياطي  
المخزون في الكبد وعملية نقل السكر الموجود في الكبد تتم  
بواسطة مضاعفة ضربات القلب ، فتسرع الدورة الدموية . على  
ان هذا لا يكفي لنقل اكبر كمية من السكر تلزم للعضلات ، وفي  
اقل وقت ممكن ، ولذلك يتحتم ان تتضاعف كمية الدم  
المتحركة . ومن هنا نرى ان الدم الذي كان يجب استخدامه في  
عملية الهضم وكذلك الدم الموجود في الجلد وغيره من أعضاء  
الجسم - تحول الى غرض آخر وهو تسهيل مأمورية نقل  
السكر اللازم للعضلات . اذن فالهضم يتوقف ، واللعب يحجب  
وهذا ما نشاهده في المريض النفسى ، أى جفاف الريق

وفقدان شهية الاكل ، والى جانب ذلك تنفق حركة المصراعان  
وتتقلص الصمامات - ومن هنا ينشأ الامساك المزمن الذي  
نشاهد في المرضى. على انه في بعض الاحيان يحصل اسهال  
فيفرغ الحيوان كل ما في بطنه حتى يكون خفيفا في ركضه .  
وهو عين ما يحدث عند المريض النفسي فيزعم انه دو سنطازيه  
كما سبق القول فيأخذ في علاجها على هذا الاساس بغير جدوى  
ورب سائل يقول : كيف تأخذ هذه التغييرات خطواتها  
السريعة هذه ، وكيف انها تستمر طول مدة الخوف ؟  
الجواب : ان التجارب الكثيرة التي اجريت في بعض الحيوانات  
أسفرت عن ان الانفعالات النفسية كالخوف الشديد أو الهوموم  
المضنية أو الغضب المحنق تزيد في كمية الادرنالين Adrenalin  
ويسمى بها البعض ادرنين Adrenin - وهو افراز غدة فوق  
الكلى .

ولهذا الافراز نفس التأثير الذي يحدثه الغضب السمبثاوى

على الاعضاء الداخلية، اى ان الغرض منه هو جعل الحيوان  
او الانسان فى حالة تمكنه من درء الخطر، فنجد أن العضلات  
تزداد قوة ونشاطاً، وان التنفس يسرع لاحتياج الجسم  
لكمية اكبر من الاوكسجين فترتفع درجة الحرارة. وعلى  
ذلك تأخذ غدد العرق فى الافراز بكثرة لتلطيف الحرارة،  
المتولدة - وهذا علة العرق الكثير الذى نشاهده فى كثير من  
المرضى العصبيين. ولأن الحيوان فى اثناء هروبه من الخطر  
يجب أن يتفادى كل عقبة تمرض سبيله من بعد، الأمر  
الذى يضطره الى توجيه نظره الى بعيد، لذلك نجد أن  
نظره يتحسن ويصير حاداً - وهذه ظاهرة نشاهدها فى المرضى  
العصبيين ولو أنها تكون مقترنه بشيء من (الزغلة) فى وقت  
الخوف. ونجد ظاهره اخرى فى القطة اثناء خوفها من الكلب  
وهو أن شعرها يقف وفى هذه الحالة تظهر بمجم أكبر من  
حقيقتها وبذلك تحاول ان (تهوش) وتخيف الكلب دفاعاً عن

خف سها وكذلك تظهر القطة انيابها من نوع التهديد وهذا  
ما نراه في الخائف من اصطكاك الاسنان والضغط عليها  
وتكثير عضلات الوجه والآن وقد ذكرت بعض مظاهر  
الخوف العادى فى القطة ومقارنتها بالاعراض التى تظهر على  
المرضى العصبيين ابين هنا الفرق بين الحالتين

### الفرق بين الخوف العادى والقلق العصبي

فى جميع حالات القلق العصبي نجد أن المرضى يبالغون  
كثيراً فى مخاوفهم . فهذه سيدة من هذا الصنف تبالغ فى خوفها  
من الزساختة او الميكروب فتندفع فى عادة غسل يديها عدة  
مرات . كما انها تباعد عن كل شىء تخشى ان تتسخ اذا  
لامسته . والى جانب ذلك تبالغ فى أعراض خوفها ، فتقسم  
انها لم تذق للنوم طعاماً طول الليل - وانها تخشى أن  
السهاد يقودها الى الجنون . فى حين أن الانسان العادى اذا

عرض له ان سهد ليلة بطولها لسبب بعض الافكار التي اشغلت  
باله فاقدته النوم - لا يضطرب لعدم نومه . وبعضهم يببالغ  
في الآلام التي يحسها في جسده فيقول انها روماتيزم وهي  
ليست سوى آلام نفسية تنتقل في جسمه من عضو الى آخر .  
ويبالغ بعضهم في تخوفه من نتائج فقدان الشهية للأكل  
فيظن ان جسمه سيضعف بلا شك في يوم ما ، وان اعضاءه  
ستنحل ، والنهاية المحتومة هي الموت المحقق . مع ان الشخص  
العادي اذا امتنع عن الأكل لبضعة أيام لا يهجمه ذلك بمقدار  
ما يهجم المريض النفسي . ويبالغون في الخوف من تيار الهواء  
فيحكمون غلق النوافذ والأبواب ويدثرون بالملابس الثقيلة .  
ولكن ما هي علة هذا الخوف الشديد

ان الفارق بين القطة السالفة الذكر وبين المريض النفسي  
هو أن خوف القطة مبعثه الكاب الشرس ، وفي مقدورها ان  
تهرب منه فيزول الخطر - وبزواله ينتهي خوفها وتطمئن

نفسها وتواصل معدتها عملية الهضم وتنام هادئة مستقرة .  
والقنط على الرغم من المخاوف التي تباغتها لاتعرف القلق  
العصبي بعكس سيطرة البورصة مثلاً في ساعات ارتفاع او  
هبوط الاسعار فانهم يكونون في حال غير مستقره ، يضطربون  
في كل دقيقة . والمشاهد انه عندما تهبط السوق التجارية  
يرتفع عدد مرضى السكر - بمعنى ان سكر الدم يتضاعف في  
المواقف الخطرة والخوف الشديد او الانفعالات النفسية  
القوية كالهجوم او تراكم المصائب الواحدة في إثر الأخرى .  
على اننا لو اردنا ان نشرح القلق العصبي ( أى المضايقة )  
على اساس قاعدة سهلة كهذه دون ان نتعمق في فهم النفس  
البشرية ، فان بحثنا يكون ناقصاً مبتوراً ، اذ لا يوصلنا  
لمعرفة الفرق بين الحيوان ( كالفطة السابقة مثلاً ) وبين  
المرضى العصبيين . ولذا نرى ان نشرح هذا الفارق في شئ من  
التفصيل . فبينما نجد الحيوان في وقت نوبة الخوف يستعد للدرء

الخطر وذلك بالهروب منه فتعود اليه الطمأنينة والاستقرار  
ويرجع الى حالته الطبيعية ، وبينما نجد الجندي وقد عاد من  
ميدان القتال بعد مواجهة الموت مراراً ، يعود الى بيته  
فتستقر نفسه بعد نجاحه من أهوال الحرب الشديدة وينام  
ملاء جفنيه الكرى ، بينما نجد ذلك في الحيوان وفي الجندي  
نرى العكس في المريض النفسى إذ هو لا يفتأ يمثل دوره  
المحزن بغير توقف ويظل يعيش في جو من مخاوفه الدائمة بلا  
انقطاع ، بل هو طيلة حياته يكافح في صميم نفسه ضد خوف  
مبهم يعمله ظاهرياً بأنواع مختلفة من التعليقات . فهو في  
صحو من نفسه موقن تماماً بسخافة حركاته ويقول انها لا تعدو  
وساوس ، ولكنه بالأسف لا يملك القدرة على مغالبة تلك  
الوساوس واتخاذ ذلك الخوف أو التخلص منه ، ولذلك تقوم  
فيه جميع التفاعلات الفسيولوجية الناتجة عن الخوف والتي  
رأيناها في القطعة المذكورة مثل مرعة ضربات القلب

واضطرابات المعدة إذ تنف العضلات العاصرة ويختل إفراز  
الغدد ، ويشعر المريض بحرقان في معدته بعد الأكل ، وذلك  
لزيادة حموضة العصارة المعدية وإذا استمرت هذه الحالة لمدة  
طويلة فإن هذه الحموضة تؤدي الى قرحة معوية لشدة تفاعل  
الحامض وتأثيره على عضلات المعدة ذاتها وباضطراب الهضم  
يضعف الجسم لقلة التغذية وتضرب تبعاً لذلك قوة المناعة  
الموجودة في الجسم فيصاب المريض بميكروبات معدية  
ويتحول الاضطراب النفسى الى حالة عضوية يسعى لعلاجها  
عند الأطباء البدنيين منتقلا من عيادة الى اخرى ، كل ذلك  
وهو في عراك دائم مع عدو غير منظور فاذا نام قليلا اشتد  
صراعه مع الكابوس الذى يتكون من أشباح مخيفة أو  
حيوانات مفترسة تتهبأ له فى نومه . والواقع أن تلك الاطبايف  
أو الحيوانيات ليست إلا صورة لقوى حيوانية باطنية كامنة  
فى عقله الباطن - قوى طالما قارمها ونفر منها واقصاها عن

مناطق تفكيره او كتبها وتناساها فهو يأبى أن يعترف بها.  
كجزء لا يتجزأ من طبيعته ولم يعطها حرية العمل والحركة  
وبدلاً من ان يمتطى هذا الحيوان ويستفيد منه قراه.  
يعترض سبيله ليوقفه وقد نسي انه وحش هائل . وما ذلك.  
الحيوان إلا الغريزة الجنسية (وهي الجزء الحيواني الفطري من  
الانسان) وقد حاول ان يتصرف ضدها فحال دون تنفيذها.  
فكأنه يقيم من نفسه عدواً أو عقبه ضد القوى الالهية الجبارة  
زاعماً ان الله سبحانه وتعالى اراده على ذلك نامياً أن نواميس  
الله هي النواميس الطبيعية لاعكسها وان النواميس او  
القواعد التي ينسب صدورها الى الله إنما هي من خلق  
الانسان واستنباط تفكيره لتكوين المجتمع وتنظيمه . وهكذا  
ينتابه المرض كنتيجة لتعاليم خاطئة وافكار بالية من تراث  
أساطير القدم ، عوض ان يتمتع بالصحة والعافية التي منحت  
له من الله تعالى والتي هي حق طبيعي لكل مخلوق .

ولو شئنا أن نعرف لماذا يقف المريض النفسى فى وجه الطبيعة ولماذا هو يصارع الأشباح المزعجة ، نجد بالتحليل النفسى أن هذه البواعث كامنة فى طبيعته الغريزية وأنه لم يعد العادة لتنظيم منافذها لا هو ولا الهيئة الاجتماعية . بمعنى أن تلك البواعث الغريزية الفطرية كانت منذ الحياة المبكرة قد حيل بينها وبين الظهور بالشكل الطبيعى العادى كالحب والتناسل عند الشاب . نعم ، فقد حيل بين تلك البواعث وبين ظهورها بدواعى الخوف من الآباء ، وقسوة التربية أو قسوة ما يسمونه المثل الأدبية العليا . ولذلك لم تنم هذه العواطف حتى تصل إلى درجة الكمال فى الكبر ، وحتى تتحقق أخيراً بالنهاية الطبيعية وهى الزواج .

ولذلك نجد فى المريض النفسى أن الحوائل التى وقفت فى وجه بواعثه ، لاتزال عاملة فى نفسه التى أصبحت ميداناً للنضال شديد فى دخيلة عقله الباطن : نضال بين قوتين

عظيمنتين هما الغريزة من جهة ، ونواهي التربية التي يمثلها  
الضمير من جهة أخرى - فالغريزة لا تزال محوطة بسياج  
مانع من الآداب التي شب عليها منذ عهد الطفولة -  
و**بخوف شديد مستمر** من التفكير في تنفيذها . وهذا هو  
الكفاح الذي تدور رحاه في نفسه ليلاً ونهاراً . فهو في  
**خوف مستمر** من تغلب هذه النزعة الحيوانية على نفسه  
وانتصارها في يوم من الأيام على عقله الواعي - وهذا ينتابه الخوف  
باستمرار . ولو أن أحد هذه البواعث الغريزية تنفس عنه ولو في  
الخيال أو الأحلام ، فسرعان ما يتبع هذا التنفيذ تبيكيت  
الضمير ، ونزوع النفس الى فرض العقوبات للتكفير عما  
حدث ازاء شعوره بالذنب العظيم ثم تنقلب حالته الى أسوأ  
مما كانت عليه ويتضاعف الخوف ويزداد النضال الداخلي  
وتندرج حالته بالسوء وشر المصير .

بهذه المناسبة عبارة عن قصة في العقل الباطن - لا يشعر

بها المريض النفسى . ولكن تبدو له جليلة بواسطة التحليل  
النفسى ، إذ لا يصل الى منظمة شعوره من فصولها الكثيرة  
سوى الاحساس الناتج عن هذا النضال الشديد ، وهو  
الخوف الشديد . فيحاول العقل الواعى أن يعلل هذا الخوف .  
بأشياء يظنها مصدر مخاوفه يبرر بها شعوره بالخوف  
والتعليقات على أشكال متنوعة : فيتحول الضيق والخوف  
الأصلى من الغريزة (أو الأعضاء التناسلية) الى الخوف من  
الحيوانات كالثعابين أو الديدان أو الصراصير أو الفيران .  
أو الخوف من القطارات أو العربات أو الخوف من الغرف  
المظلمة . وإذا كان المريض يمتاط للخطر الذى يستهدف له (أى  
الغريزة وهي التى يظنها خطراً داهماً) فإن أعراض المرض  
تظهر فى صورة الخوف من الملامسة . فتراه يكثرت من غسل  
يديه ، أو يجانب كل ما يخشى ملامسته . وإذا كان المريض  
امرأة تخاف أن يعتدى أحد على عفافها ، فإن هذا الخوف

ينقلب الى الخوف من اللصوص . وهكذا نرى أن المريض لا يفهم معنى اعراضه وذلك لأنها بعيدة عن وعيه وتفكيره بمعنى أنه لا يعرف مصدرها لأنها كامنة في عقله الباطن . وفي بعض الأحيان لا يحس المريض حتى بنتائج هذه المأساة التي تتمثل في دائرة اللاشعور لأن قوة الانفعالات بدلا من أن تظهر في عقله الظاهر تنحول الى الأعضاء الداخلية كالقناة الهضمية والقلب وغيرها . فيتمطل العضو عن القيام بوظيفته . ولذلك يلجأ المسكين الى الأطباء يشكو قلبه أو معدته أو آلاماً أخرى - كشال في جسمه أو جزء منه .

### الطب النفساني

والآن يمكن تلخيص المرض النفسى بالشرح الآتى :  
إن المريض بالقلق العصبى ( أو المضايقة ) لا يعرف مبعث شعوره به ، بمعنى أنه لا يحس بمصدره الاصلى لأنه

في عقله الباطن . وبواسطة التحليل النفسى يمكن الوصول الى  
مكتونات هذا العقل فيجد انه يحتوى على عاملين رئيسيين  
الأول صادر عن طبقة العقل الباطن - وهو عبارة عن القوة  
الحيوية التى تشبه الديناميت ، بل ربما تفوقه اضماً فاضاعفة  
إذ هى قوة آلهية ليست كالديناميت من صنع الانسان . وهى  
منبعثة من الشعلة الجسائية . لها مسالك منظمة تهر عنها بالغرائز  
الطبيعية . والدوافع الصادرة عن هذه الغرائز تخدم مبدأين  
مهمين هما حفظ النفس وحفظ الجنس . فتمتى أحسست بالجوع  
فتمنى ذلك أن جسمي فى حاجة الى الغذاء فأرسلت الاشارة  
الى العقل حتى يرثب ارسال الغذاء اللازم ، وكذلك الحال  
عند الاحساس بالظلم الذى معناه أن الجسم بحاجة الى الماء  
فاذا قام عائق يحول دون اعطاء الجسم الماء اللازم اختلت  
حركته . واذا لم نتدارك الأمر بسرعة كان المصير المحتم

الموت عطشاً . وهكذا أظهر بسرعة نتائج عدم قلبية دوافع  
غريزة حفظ النفس - على أن نتائج الحيلولة بين دوافع  
الغريزة الجنسية لا تظهر مضارها بمثل السرعة التي  
تظهر بها مضار تعطيل إجابة دوافع غريزة حفظ النفس .  
كالجوع والعطش . ففي بعض الأحيان يمكن كتبها لمدة  
سنوات دون أن تظهر على الشاب في صورة مرض يحس به .  
وهذا هو السبب في أن الكثيرين من المرضى لا يتسنى لهم  
أن يعرفوا مصدر شقاهم لطول مدة الكبت . من ذلك نرى  
أن مبدأ تنظيم الدوافع الغريزية عامل مهم في حفظ الجنس (١)  
أما العامل الثاني الذي نكتشفه في العقل الباطن بواسطة  
التحليل النفسي فهو يرجع إلى التربية الأولى والتعذيرات  
والممنوعات التي يتلقاها الطفل من المرئيين سواء كانوا أبويه .

---

(١) ينظر كتابنا «الثقافة الجنسية»

أو معلميه أو رجال الدين - تلك التحذيرات التي غايتها تهويد  
الطفل على السير وفق النظام الاجتماعي ، وعلى الأخص  
ما كان منها متعلقاً بضبط الغريزة الجنسية . ثم تطورت قوة  
هذه التحذيرات بتطور السن فحل محلها الضمير الذي أخذ  
يقاوم ويتأهض بنفس القوة دوافع هذه الغريزة في مراحل  
المراهقة وما بعدها

هنا جوهر الكفاح الدائم الذي لا يصل الى مناطق  
الشعور سوى صوت رعده وصدى زلزاله . وفي النادر جداً  
أن يخلو فرد من جبروت اتقاق الناشئ عن هذا الكفاح بين  
الضمير وبين دوافع الغريزة - نظراً لما يطلبه منا المجتمع  
والمدينة من مطالب تنافي طبيعة غرائزنا الكامنة فينا . فاذا  
لم يتمكن أحدهما من التوفيق بين هذين العاملين فإنه يقع  
فريسة لأقسى أنواع العذاب ، بل الجحيم المستمر . ذلك أنه

لم ينجح في محاولة التوفيق بين دوافعه الطبيعية وبين المثل العليا التي تضعها أمامه المدنية والتي عليه أن يحتسبها . وفي الغالب يكون ضعفه أو مرضه ناشئاً من أنه ألزم نفسه باحتذاء تلك المثل العليا التي لا يمكن الوصول الي تحقيقها - على الأقل بالنسبة اليه - لأنها أعظم من مقدوره الذاتي . أعنى أن روحه تود الوصول الى قمة ذلك المطلب السامى الذي تنصبه أمامه الآداب ، بينما ليس له في جسمه القوة المتكافئة . وعلى قدر تمسكه بالمثل الأعلى الموضوع أمامه ، يضغط على غرائزه الطبيعية التي تتعذب من هذا الكبت فتحاول أن تنتقم لنفسها انتقاماً مرّاً يحس المريض بمرارته اللاذعة كما سمعت من الذين أتوا لمعالجتهم بالتحليل النفسى حين يقولون أنهم (قبل العلاج) فى الجحيم عينه . والواقع أنه لا يمكن لاي كائن من كان أن يعرف مقدار عذاب النفس المريضة إلا من ابتلى

بهذا العذاب ، الذي من حسن حظ الانسانية أن اكتشف  
العلم طريقة للتخلص منه في الطب النفساني بالتحليل النفسي  
ولكن إذا تسامح الانسان مع نفسه وخفف غلواء محاولة  
الاحتذاء بالمثل العليا ، وذلك بأن أعطى الحرية المعقولة أو  
الاشباع المعقول للقوى النظرية الكامنة في نفسه ، فإنه من  
الجهة الأخرى يجد الضمير بتأنيبه الصارم ووخزه اللاذع  
وتحريضه على فرض العقوبات  
على أنه يجدر بنا أن نذكر هذه النقطة العملية وهي أن  
الضمير قد يسرف في التسوية والصرامة ويذهب الى أبعد مما  
يطلبه الحق أو الهيئة الاجتماعية أو العقل المتزن .



## القلق العصبي

الناشيء عن عدم اشباع الفريضة الجنسية

للككتور وينفيلد سكوت (١)

يسرني ان بنمقد رأى الاجماع الطبي على أن جانباً كبيراً من الأمراض ينشأ من الامتناع عن مباشرة الفعل الجنسي .  
فهاهى زميلتنا الدائمة الصيت الكتورة ماري ستوبس تقول في أحد كتاباتها (٢) بهذا الرأى حين تصرح بأن تلك الأمراض تمتد من النفرالجيا واضطراب الاعصاب الى اضطرابات الرحم المختلفة. وفي رأيهما ان تلك الأمراض تلازم

---

(١) ترجمة مقالة ظهرت في مجلة Sexology الامريكية

لشهر يناير سنة ١٩٣٨ ( المؤلف )

(٢) كتابها Married Love

المريض وهو يجهل ان مبعثها هو عدم مباشرة الفعل الجنسي  
والامراض المشار اليها كثيرة متنوعة المسببات ، لكن  
معظمها انتشاراً هي الامراض العصبية أو على الاخص القلق  
العصبي . ومع ان بعض الاطباء لا يجب ان يسلم بان اضطراب  
الفعل الجنسي هو علة هذه الامراض ، غير ان الحقيقة المقررة  
سترغمهم على التسليم بها في يوم من الأيام . ولعل أبرز  
الظواهر التي تبدو على اولئك المصابين بالقلق العصبي هي  
نفورهم من المجتمع وميلهم الى العزلة . وانك لتراهم يرفعون  
عقيرتهم ضد كل ماله صلة بالموضوعات التناسلية . هذا عن  
الرجال : أما عن النساء ، وما يبدو عليهن من نقص واضح  
وعصبية مقلقة ، فحدث ولا حرج .

صحيح ان الامتناع عن الفعل الجنسي يسبب امراضاً  
وظيفية كاختلال الدورة الدموية ، واضطراب افراز الغدد  
والمجاري البولية . غير ان التأثير النفسي ، أي القلق العصبي ،

الناشيء عن ذلك الامتناع هو اصابها على النفس ، ووجوده يدل على وجود تلك الامراض الوظيفية : فان التهيج الخلقى ، والتبرم بالحياة والخوف من الموت وتوقع الاصابة بالجنون - كلها مظاهر نفسية مؤلمة ناتجة عن الامتناع ، ودليل على الامراض الوظيفية المشار اليها .

لذلك لن نجد المريض الذي من هذا النوع ، مستقراً على حال ما . فاذا تحرك بمقعده اهتزت نفسه ، واذا انفتحت إحدى مصاريع الباب اضطرب قلبه . واذا وصل لسمعه صوت السيارات تقطع الطريق العام فانه يزعج ويرتبك . بل انه ليضطرب من النور المفاجيء أو الظلمة الخالصة أو وقع الأقدام على السلم ، أو صوت المذياع في موجات الأثير واذا ما أقدم على عمله فبشق النفس يؤديه ، وهو يحس بنقص انتاجه .

والى جانب الشعور بالمضايقة ، نلاحظ عليه كثرة من المخاوف المختلفة التي نسطاح على تسميتها (١) بالخوف من

الاماكن المكشوفة (٢) والخوف من الاماكن الموصدة (٣)  
والخوف من الرعد والبرق (٤) والخوف من الوجود في  
الاماكن المرتفعة : فترى المريض يخشى النظر الى الابنية  
الشامخة العلو وغير ذلك من أنواع الخوف الكثيرة .

ويرى الدكتور فيلدينج البحاثة الشهير أن من بين مظاهر  
القلق العصبي الناشئ عن الامتناع ، الرغبة الملحة في معاقرة  
الحجر او تعاطى المخدرات . ويقول ان بعض المرضى من هذا  
الصنف يزمن في عادة السرقة ، وبعضهم يميل الى اشعال  
النار حتى تلتهم البيوت العامرة بالسكان ، وبعضهم تسيطر  
عليه الرغبة في احصاء كل ما تقع عليه عيونهم . وانا أؤيد  
هذا البحاثة في اختباره عن عادة التعداد والاحصاء .

ولعلك لاحظت أحدهم يسير في الشارع وهو يحصى  
النوافذ التي تقع عليها عيناه ، أو يحصى قطع البلاط الافاريز ،  
أو مصابيح الانارة في طريقه . واذا ما اخطأ في الاحصاء  
فانه يضطرب ويرتبك . وهي عادة ناتجة من محاولة كبت

الغريزة التناسلية . (العادة السرية )

وهناك عادة أخرى هي تكرار الفاظ معينة . فالمرضى  
من هذا النوع له كلمات معينة يكررها بمناسبة وغير مناسبة  
ويعلمها في كل حديث . وهي شائعة بالأكثر في المدارس  
والمعاهد المنعزلة عن المساكن ، حيث لا يتسنى للطلبة المقيمين  
في داخل أسوارها أن ينفسوا عن الغريزة الجنسية .

هذه المظاهر النفسية والعادات المذلة ، كيف نشأت  
وما الذي تدل عليه ؟ لقد أجمع رجال الطب على أنها وسيلة  
أو مظهر يعتاض به المريض عن الحالات المعينة التي تتخلف  
عن التهييج الجنسي ، يصاحبها في الغالب مضايقة ، وخفتان  
في القلب وأرق وآلام حادة في الرأس .

وقد بما كانوا يعززون حالات القلق هذه الى كثرة العمل  
والإهمالك فيه . الا اننا قد تعلمنا في المدرسة الحديثة ان

الاجتهاد في العمل لا يؤدى أحداً . فالعمل في الواقع أعظم  
هبة منحها الله للبشر

ولقد ظهر لنا ان هذه الحالات ليست قاصرة على  
الرجال دون غيرهم . فنحن نلاحظها في بعض الأوانس اذ  
تصل بهن الحال الى الثورة في وجه من يشير بطرف خفى الى  
الموضوعات التناسلية . ونلاحظها في الزوجات التاعسات  
اللاتى قضى عليهن سوء الطالع ان يتزوجن من رجال مصابين  
بالعنة أو سرعة القذف . وهنا قد يقول بعضهم : لماذا تقترن  
المرأة برجل مريض ؟ الجواب : انه ليس في القوانين المرعية  
ما يمكن المرأة من اختبار الرجل الذى ينتوى ان يتزوجها .  
ولا يسمنى في هذا المجال ان اغفل اختباراتى بهذا الشأن .  
فلاذ كن بعض الحوادث التى تحضرنى :-

فقد زارتنى سيدة لها من العمر ست وثلاثون سنة .

كانت لها فكرة خاصة عن الموضوعات التناسلية لا تستطيع  
ان تتخلى عنها قيد أنملة . تزوجت منذ خمس عشرة سنة  
ورزقت ثلاثة اطفال . ولأسباب اقتصادية رأت ان تكفى  
بهؤلاء الاطفال . استدرجتها لأعرف منها الطريقة التي تتبعها  
هي وزوجها لمنع الحمل ، فاجابت : اننا لا نتبع طريقة خاصة ،  
وكل ما في الأمر اننا منعنا كل اتصال جنسى احدهما عن الآخر .  
وقد ظلّ كلاهما على هذه الحال لمدة سنتين . وهنا دعنا  
نظيل التأمل في حالتهم : فأمامنا شخصان ، في ميعة الشباب  
وحماسة القوة ، ليس في وظائفهما التناسلية خلل أو عطب ،  
ينامان في فراش واحد دون ان يكون بينهما أى اتصال  
جنسى .! أليس هذا شذوذاً ؟ وهل هو بلائمن ؟ كلا . فقد  
كانت نتيجة استمرار هذه الحالة ان أخذت الزوجة تشك في  
حب زوجها وكثيراً ما صاحت في وجهه قائلة : انك لم تعد

تحتفى بعد ! ! (١)

وفي ذات مرة استدعيت لعبادة الزوج الذي كان يشكو

---

(١) وهنا لا يسعني ان اغفل اختبارى في هذه النقطة .

فمثل هذه الحالة شائعة بين الشبان والشابات الذين يرتبطون برابطة  
الزواج ولاكن يطول عهد الخطبة . ونظراً لاتصالهم الوثيق  
دون التنفيس عن الغريزة الجنسية ، فانهم يصابون بمثل هذه  
الاعراض . ومثله يحدث في اوقات الزهات الخلوية تحت  
اشجار الزيقون أو في سكة الماظه أو في طريق الاهرام بعيداً  
عن رقابة العيون . لان وضع الشاب مع شابة أمر مشير الغرائز  
الجنسية . وفي عدم التنفيس عنها - لانها لا يملك الحق في  
ذلك إلا بالزواج - تسبب هذه الاعراض . وهى تنشأ  
كذلك في حالة استخدام طريقة غير طبيعية عند المتزوجين  
للحيلولة دون الحمل - أعني بها طريقة الانزال في الخارج .

« المؤلف »

مرض الكلى . فرأيت انه من الأوفق ان اعرض عليه مغادرة  
المنزل في الحال . وفعلا خرجنا سوياً . ولما اختلى بي بادرني  
بهذا السؤال : ماذا تظن في زوجتي يادكتور ؟ كيف حالها  
في نظرك ؟ انها تقضى كل أوقاتها في المنزل منزوعة خائفة ،  
ولا تحب ان تغادره مطلقا لأنها تخشى ان يصيبها أذى في  
الخارج .

وقد كان وصف الزوج ينطبق على حقيقة مرض زوجته  
فهى تخاف الوجود في الاماكن المكشوفة . وكانت تزعم  
ان كل ما في المنزل مضطرب مرتبك .

وهى عينة من عينات القلق العصبي الناشىء من الانحراف  
عن الحياة الطبيعية . ولم تكن هنالك طريقة لاصلاح هذه  
الحالة ، سوى طريقة واحدة أعنى بها العودة الى الحياة العادية  
الخالية من امثال هذا الشذوذ . وفعلا فرضت على الزوجين  
العودة اليها . وما هي الا بضعة شهور حتى عاودتهما السعادة  
وزالت عنهما كل أسباب الانزعاج والاضطراب . ولما اتبحت

لى مقابلة الزوج مرة أخرى صاح بي هاتفاً: شكراً لك يا دكتور  
فقد كانت فكرة العودة الى الحياة الطبيعية هى التى أعادت لنا  
بهجة الحياة !

وقال لى زوج آخر . انا وزوجتى لم نبلغ الاربعين بعد .  
ولما كنا فى مستهل الحلقة الرابعة ، أى فى الثلاثين ، رزقنا  
ثلاثة اطفال . ولخمس عشرة سنة ماضية بعد ولادة هؤلاء  
الاطفال لم يحدث بينى وبين زوجتى اى اتصال جنسى لانها  
كانت تعتقد ان الاتصال الجنسى غاية التماسل .

ولما قابلت الزوج بعد ذلك بضع سنوات ، أخذنا  
نتحدث سوياً ومعنا صديق ثالث بدأ الحديث عن كتاب  
كان قد ظهر حديثاً ، تناول فيه مؤلفه الموضوعات التماسلية  
واذ ذاك ثار صاحبنا ، أى الزوج المشار اليه ، وقال : تباله  
من انسان يتمحدث عن هذه الموضوعات ا ويا له من موضوع  
ثقيل الظل سخيف . فقد انتشر وبأ هذه الكتابات القبيحة

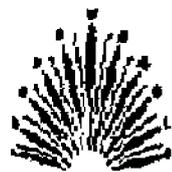
وفي رأبي ان الحكومة تحسن صنعا لو عاقبت كل فتى وفتاة  
يدفعهما حب الاستطلاع لقراءة مثل هذه المؤلفات فهو  
موضوع سخيف لا يدعو لمثل هذا الاهتمام على رغم ما يقوله  
الاطباء .

ظلت اراقب صاحبنا عن كثب ، فمع انه كان على شيء  
من النشاط ، الا انه ما كان يستقر لحظة واحدة في مكان  
واحد وعمل واحد - ذلك انه كان مدفوعا في عدم استقراره  
بعامل قوى من قلقه العصبي . وكان يعتقد انه مقيد باغلال  
حديدية جبارة ، وقد فاته ان تلك الاغلال انما هي قيود  
غريزية التناسلية

ولعل الخوف والقلق هما أبرز الاعراض التي تدل على  
الكبت الجنسي في الاشخاص الذين حالوا دون تنفيذ  
الغريزة التناسلية . فليس في العمل الكثير ، ولا الانصباب  
عليه والانهماك فيه ، أى اذى مما يزعمه الناس . وليكن

الاذى كله فى اغفال العنصر الجنسى وتجاهله الى الحد الذى  
يخلق فيه هذه المظاهر المؤلمة المملة . « انتهى »

والآن وقد صورت للقارىء صورة خاطئة لبعض هذه  
المظاهر ، أى القلق المصعب ، لا يسعنى ان اتركه دون  
الاشارة الى طريقة اخلاص منه ومن امثاله ، ولا طريقة إلا  
بالتحويل النفسى الذى اوصانا بحمد الله الى نتائج مذهشة .  
واننى احيل للقارىء على كتابنا « الطب النفسانى » فيه  
شرح مستكمل لهذه الطريقة .



تقارير بعض المرضى الذين شفوا

بواسطة العلاج بالتحليل النفسى

تقرير حضرة عبد المنعم افندى حسن شريف

المدرس بمدرسة الجمالية

ها هي النفس قد ناءت بحملها وضجرت بوذلاتها وأن.  
ها الوقت الذى فيه تلقي الحمل وما جمع ، وتلفظ الصديد.  
وما احتواه . ها هي عند مفترق طريقين . احدهما قديم وفيه  
موت النفس . والثانى جديد وهدفه بعث النفس . تفكير عميق  
قرود وشك . عدم ثقة . مخاوف . وهى امراض النفس تمنعها  
عن الطريق الثانى لتتبع فى الأول فتستمر مسيطرة عليها .  
أنين من النفس وتوجع لهذا الحمل الثقيل . يتعظت بعد سبات ،  
ثورة بعد خنوع . رفع علم الجهاد لاسترداد سعادتها المسلوبة .  
طموح للحياة الحنه . ها هي انباء الانتصار قد اعلنت عقب

معركة التفكير . هاهي تبت في المصير . هاهي تخطو سريعا  
وتركض حثيثا الى محال عقدها ومرجعها الى السعادة الاستاذ  
شكري جرجس .

## الأسبوع الأول

اليوم أول أغسطس سنة ١٩٣٨ والنفس في كرسى  
الاعتراف . وهو يوم مشهود لو علم به مرضى النفوس . بدأت  
فيه النفس حل القيود . افراج بعد طول سجن . وافراح بعد  
طول سجن . اطلاق للالام بعد شديد كبت وتفريج للاحزان  
بعد عنيف ضغط . نور بعد ظلام وتبين بعد شك . مر بي من  
الزمن ثلاثة أيام كشفت فيها نظام التفاعل الداخلي « عقل  
ظاهر . عقل باطن . نفس . ضمير » تطاحن بينها وتنافر .  
جور من القوي منها « الضمير » على الضعيف « النفس »  
في ساحة « العقل الباطن » يتصارعان « والعقل الظاهر »

من هول الحرب عاجز واتعرف اسبابها غير قادر وكأني  
باندفاع الالام وتوارد الخواطر سمعت صوت بوق وقف  
الحرب بحمله الريح وكأني بالصوت يقول (اليوم هدنه وليعرض  
الجميع مطالبه على محكمة « العقل الظاهر » حتى لا تكون  
هناك حرب لا يعلم من أمرها شيئاً ولا من اسبابها أمراً. اليوم  
يوم الفصل وما هو بالهزل. اليوم يبدأ فيها برد الحقوق  
ووقف الظالم ومساعدة المظلوم) بعد ذلك تأكدت أن  
ما بالنفس من آلام يمكن زواله بعد أن كان في اعتقادي  
استحالته. هنا ظهر بريق الأمل للنفس المنهبة فطارت فرحه  
مسرورة وشعرت بالحياة الحقة لأول مرة وبالسعادة الغير  
مزيفة تحوم حولها. تفتحت زهرة الحياة بعد أن خرجت الى  
نور الشمس وبرزت الى ضوء الحقيقة وقد كانت من قبل  
ذابلة لظلام النفس. اليوم نور وقبل جور. اليوم عدل وقبل ظلم  
اليوم حلو وقبل مر المذاق. ها هي النفس حرة طليقة. تمر

على الكون لتشهد الملائكة بأنها بدأت تحطيم الأغلال . بعد أن  
أصبحت قضيتها معروضة على محكمة الحقيقة . بدأت تستريح  
بعد طول جهاد كله آلام وشقاء :

## الأسبوع الثاني

٨ أغسطس الى ١٣ منه

كان الأسبوع الأول فرحاً للنفس وسروراً لأنها اعتقدت  
بالخلاص مما بها من شرور وكان نهايته بداية موقعة طبية لنقط  
هامة قيمة وهي

- ١ - علاقة الغرائز بالنفس وخاصة غريزة حفظ النسل
- ٢ - علاقة الضمير ( مجموعة التربية المكتسبة ) بالنفس
- ٣ - علاقة العقل الظاهر بالنفس والضمير

وفي الأسبوع الثاني بدأت البحث في مدينة الانسان  
الخفية ( العقل الباطن - النفس - الضمير ) ولـكن من أين

أبدأ البحث وفي أي الاتجاه أسير في تلك المدينة التي  
لا أعلم من أمرها شيئاً فاستعنت بالعقل الباطن على اخراج  
ما كبت في الداخل ورجعت الى الماضي السحيق وقت أن  
كانت النفس في المهمل .

توارد خواطر . بحث واستقصاء . الى أن وصلت الى **المهمل**  
أن لمهد الطفولة أثر في النفس وأي أثر . ولكن ما كبت  
وما هي حدوده ؟ وما هي أشكاله وبنوده ؟ وكيف أتعرف  
ذلك ؟ وما طريقة عزله عن النفس ؟ . العقل الظاهر لم يعرف  
بعد شيئاً من مكونات النفس . والنفس قلقة مضطربة تريد  
مخرجاً مما بها من حرج وحد لما بها من شقاء . ها أنذا مسائر  
في الطريق لا رجوع ولا انكوص .

الاسبوع الثالث ١٥ أغسطس - ٢٠ منه

لحيرة النفس مما وصل اليه العلاج في نهاية الاسبوع

الثاني لم أجد مناصاً من السفر الى الاسكندرية والحقاق  
بالاستاذ شكري جرجس بها حيث يقضى اجازته الصيفية وبعد  
جلستين في جو الاسكندرية ترفى كنف الطبيعة الجميلة الآخذة  
بمجامع القلوب فتح أمامي كتاب من نور ، عنوانه :-

### « الطفولة المدللة وأثرها في النفس »

مسطور فيه بحروف كبيرة مميزات الطفولة وعشق  
النفس لها وتمسكها بها وأثر ذلك في حياتي الخارجية فأثار  
لي بذلك جزءاً كبيراً من دخيلة النفس وفتح أمامي مسالك  
كثيرة من مدينتها الخفية وكشف لي عن مجاهل كنت في  
حيرة من أمرها وأصبحت ألمس أثرها في حياتي الخارجية .  
مميزات تتمسك بها النفس وضمير يحاسبها حساباً عسيراً  
على شدة تمسكها بهذا التراث الغابر الذي لا يتفق مع السن  
ومقدار الثقافة التي وصلت إليها وينزل بها من صنوف العذاب

أولاً وهي لا تترك ذلك الأثر . هنا استيقظ العقل الظاهر  
وأخذ يعمل عمله بعد أن كان مغموراً بموجة هذه الحرب  
والذي كان لا علم له بحقيقتها فأوقف نفسه حكماً يعطى كل ذي  
حق حقه ويقنع النفس بترك مزايا عهد الطفولة ويرجع الضمير  
عن تعسف في العقاب . فأصبح لي «العقل الظاهر» نصيراً قوياً  
كان من قبل غملاً منزوياً . ومحامياً لي قوته أمام محكمة الحقيقة  
«والأمر الواقع» ضد نوازع النفس وارهاق الضمير . الآن  
شعرت بحقيقة العلاج وترتيبه ورجعت من الإسكندرية في  
نهاية الأسبوع وأنا مسرور مغتبط بهذه النتائج ومستريح لها

### الاسبوع الرابع • سبتمبر

اليوم • سبتمبر وقد مر على من الزمن أسبوعان لم أتردد  
فيهما على الأستاذ لسفره بالإسكندرية والسكن النفس  
استراحت كثيراً بعد أن تعذبت طويلاً وأقام العقل الظاهر

من نفسه قياً عليها بسديها النصيح ويأخذ بيدها فأزاح عنها  
أنقالا كثيرة وخاصة ما يسمى (بالعزة والكرامة) هذا الداء  
النفسانى العضال الذى كان يطل برأسه فى كل صغيرة وكبيرة  
من أمور الحياه ويعرض على المجتمع فروضاً جائرة وأخرى  
غريبة وثالثة مضحكة . خلبط مدهش أخذ العقل الظاهر  
يستقبله ويقضى عليه أولاً بأول فهو مرض نفسانى وقد كنت  
من قبل أعتبره فضيلة وعزة ، وشهامة ، ورجولة ، وصار العقل  
الظاهر له بالمرصاد لا يمكنه من أن يؤلم النفس ولا أن يرهقها  
من أمرها عسراً . وهو إذ يدفع هذا العربون للنفس يطلب  
منها رويداً ترك ما بها من عهد الطفولة لأن هذا أصلح لها  
وأحسن . ويشجعها كثيراً ويساعدها على تقصير مدة وصايتها  
عليها ليمتر كمها حرة فى الحياة تعتمد على أمر نفسها بنفسها

الاسبوع الخامس ١٢ سبتمبر

النفس متعثرة تستقبل تعاليم العقل الظاهر بشى من

التردد لانها ما زالت متمسكة بما عندها من مزاييا الطفولة فكان  
العقل الظاهر يخطيء ويقسو عليها عندما يشتد تمسكها فلا يجد  
مناصحا من الرجوع الى طريق الاقناع والهدوء واعطائها الفرصة  
لتضميم ما يملى عليها من ارشاد ووعظ وبذلك كانت تخضع له  
في العقل الباطن الرغبات ودوافع الغريزة تضغط على  
النفس وظهر الخوف فتألمت النفس تحت تأثير الضمير فهرعت  
للعقل الظاهر تطلب العون من هذا الحاكم المستبد (الضمير)  
بعد أن اسلمته قيادها وولته أمرها فتارة كان يتمكن من  
رفع الضغط عنها في حالة نشاطه وتارة يكبت شكواها  
وانيتها عند تراخيه وجهله بسبب الألم . ضعف كثير من  
الرجل والعناد والحرص الشديد والقلق

الاسبوع السادس ١٩ سبتمبر

تمسك النفس بما عندها يخف تدريجيا وكما تركت بعض

الشيء كما سجت بنفسها وهي اذ تشمر بالتمر تسرو وتفرح وها  
هو العقل الظاهر يقوى ويشدد ساعده لان مشغوليته بتربية  
النفس يقل وجهده، في علاجها ينقص . هما يتعاونان على رفع  
ضغط الرغبات المكبوتة في العقل الباطن ويتصيدانها رغم  
محاولاتها وتقمعها فيقذفها الى الخارج قدفا .

قلت الوسوس ومميزات الطفولة في كثير من أحوالها

### الاسبوع السابع ٣ اكتوبر

قطع العلاج نتيجة مقاومة شديدة حيث انقطعت عن  
العلاج مدة عشرة ايام وعله ذلك وسببه أن العقل الظاهر في  
تأديته مأموريته في تربية النفس كان باستمرار محوطاً برعايه  
دليله مشمولاً بمشورته متعرفاً لخطائه بمعرفته وهذا الدليل هو  
الاستاذ القدير شكري جرجس . فاذا ضل الطريق اذارة له  
وكثيراً ما كان يضل . فاذا ما ترك العقل الظاهر وحيداً منفرداً

بدون مساعدته تاه وضلت معه النفس وهذا سبب أهمية ضرورة  
حضور الجلسات باستمرار امام الاستاذ نفسه حيث كلما ابتعد  
المريض عن طبيبه النفساني رجع القهقري ولم يستفد ولن  
يتقدم ومثل هذه الحالة يقال لها مقاومة ومعناها فقد الثقة  
بالعلاج حيث ترجو النفس التقدم باستمرار والشعور بالتحسن  
متوالى، ولو وقف بها المطاف قليلا لشكت في أمر نفسها  
وعلاجها وطبيبها وهذا يكون في مبدأ العلاج نظرا لتزعزع  
النفس وعدم رسوخها ويقين ثباتها وترجع اليها الآمها ولكنها  
مخففة بكثير عن ذي قبل وسبب ذلك معرفة حقيقة ما يؤلمها  
في كثيراً من متاعبها، وعليه فقد زالت المقاومة بانتظام  
الجلسات واستمرارها فرجع للنفس يقينها وثباتها واستمرت  
في تيار العلاج وبعد ذلك رجع للعقل الظاهر يقظته ونشاطه  
وواصل عماله وبثشجيعه للنفس فهي تعمل من جانبها على  
مساعدته بعد أن شعرت بقيمة علاجه لها. زال كثيراً من

تمسك النفس بعهد الطفولة فارتقت بذلك واصبحت قادرة على  
استقبال الحوادث بشيء من الهدوء والاطمئنان . ولكن  
العقل الظاهر لم يتعرف بعد سر الخوف الذي يلزم النفس  
بدون سبب وبغير داع

### الاسبوع الثامن ١٠ اكتوبر

عرف العقل الظاهر عن طريق أستاذه مصدر الخوف  
الذي يلزم النفس بعد أن هضمه العقل الباطن أخذت النفس  
تقتنع بوجاهة ذلك المصدر فخفت كثير عن قبل وفي هذا  
الاسبوع شعرت بالنفس تكبر والسعادة تقبل والشعور بالحياة  
ظاهر ملموس والآلام قلت وأنين النفس وتبرمها، بإرشادات  
العقل الظاهر يكاد ينعدم وأخذت تستقبل الخواطر والحوادث  
بشيء من الهدوء .

وفي هذا الاسبوع حدث أن تمكنت من عزل العقل

الظاهر عن العقل الباطن وتركته منطلق حسبا يريد فهاجت  
كثير من الخواطر والرغبات كانت تحدث هزة للنفس والمأ  
لها حيث لم أعرها التفاتاً وسرت على ذلك مدة من الزمن

### الاسبوع التاسع ١٧ أكتوبر ✕

بعد - والى ثلاثة أشهر من بدء العلاج أمكنتني عزل  
العقل الظاهر عن العقل الباطن فكان ذلك ايذاناً بزوال  
أى رقيب على العقل الباطن وضماناً بظهور ما هو فى الأعماق  
منه وفعلاً قد أحدث ذلك حدثه وخرجت أم الكبائر وعقدة  
العقد ومشكلة النفس وسجناتها فى سجن الطفولة . رب سائل  
يسأل ما هذه العقدة التى هى أكبر سبب لشقاء النفس فى  
حياتها ؟ الجواب على ذلك هى « عقدة أوديب » . ظهرت  
هذه العقدة بعد أن كانت فى السحيق من العقل الباطن  
والرقيب يأبى عليها الظهور لأنها كما يدعوها « فجور » . العقل الظاهر

يتسلسلها ويرمى بها الى الخارج . تطور غريب بهذا الكشف  
العظيم أراح النفس كثيراً بعد آلام السنين وخف أثر الخوف  
وكانت هذه العقدة أصل للخوف ولويلات ما مضى من العمر  
فالحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا . النفس  
بعد ذلك تسير مسرعة بخطوات جريئة الى مجدها تهدم  
ما يقابلها من صروح البناء القديم لتبنى على انقاضه حياة  
جديدة ملؤها السعادة والسرور

### الاسبوع العاشر ٢٤ أكتوبر

العقل الظاهر يرد الضمير عن العقيم من تعاليمه البالية  
ويغرس فيه الصحيح من الواقع والحقيقة والعلم الحديث  
ويبعده عن الشطط من الأوامر ويقتلع ما فيه من خيال  
الكمال المزعوم وهو بذلك في عملية تنظيف وتطهير حتى  
تتمكن النفس من أن تسير معه في الحياة وليكونا على اتفاق

وتوافق لا تنازع وتباغض فتصفو الحياة وتسهل النفس  
ويتجه العقل الظاهر الى عمله الخارجى وتسير سفينة الحياة  
بسلام لا يشوبها تفاعل وتشاحن وتناز

### الاسبوع الحادى عشر ٣١ اكتوبر

بقايا ضعيفة من ضغط الغريزة على النفس وأثر طفيف  
من عهد الطفولة وبرامج مختلفة مضحكة من الضمير يذرها  
العقل الظاهر فتطير مع الريح . خليط طفيف من جميع الأشياء  
الداخلية تتوارد والعقل الظاهر لها رابض والنفس أمامها  
هادئة ثابتة وأنا الآن فى عملية ( التشطيب ) والقضاء على كل  
دخيل حتى لا يكون بالعقل الباطن بعد ذلك أي تزيف من  
وساوس وأوهام

### الاسبوع الثانى عشر ٧ نوفمبر

توارد رغبات مكبوتة باقية وظهور اعراض من عهد

الطفولة وضمير يظهر كثيراً باثوابه البالية ولكن هيئات لمثل ذلك أن يؤثر في النفس بعد أن صار كل شيء مكشوفاً وبأثره الضعيف يمر سر بها ولو أن بعضها يظهر بحالة أشد بحكم عدم تنازل الضمير عن حكمه المطلق بسهولة والامل كبير بتغيير الضمير قريباً حتى لا يكون للنفس سوط عذاب بعد ذلك

### الاسبوع الثالث عشر ١٤ نوفمبر

عينات من العزّه والكراهه والخوف والشعور بالنقص والضمير ، وتوقع الخطر ، كلها ترد على الخاطر ولكن اثرها في النفس بسيطه ، وسواس اليد يرجع بحكم العاده . تحكيم العقل الظاهر في هذا الوسواس ورده الى الحقيقة والحكم عليه بأنه لغو لا يجب ان تنزعج النفس منه ولا يشغل العقل الظاهر نفسه به وفي نهاية الاسبوع شعرت بالجميل من الشعور وبحكم زوال عقده أخرى هدامه في حياة الأفراد ومضيقه لكثير من

المواهب والاستعداد وهي عنده (الشعور) بالنقص او عدم  
الثقة بالنفس . شعرت النفس بثقتها بنفسها وشعرت لأول  
مره بانها تستقبل الحوادث عادية تماماً وان الضمير لا يرهق  
النفس بعد اليوم .

### الاسبوع الرابع عشر ٢١ نوفمبر

ما مر فكان هدماً للمهود السابقة وتنظيفاً للهموم السالفة  
وتطهيراً لمنفصات الحياة الغابرة وها هو العقل الظاهر يبدأ ببناء  
عش السعادة الجديد في أرض (العقل الباطن) الخصب بمادة  
من السرور أساسها العلم الحديث ومونه من رباط وثيق يمسك  
أجزاء العلم الجديدة بعضه ببعض حتى يستوى المنزل وكأنه  
أنموذج العهد الجديد تحيطه جنة الحياة السعيدة ويغمره ويملؤه  
ملائكة الرحمة ويسمونه به أرباب مقربون وقوم بنعمة ربهم  
يشكرون . لم يكمل بعد العش والمقاول (العقل الظاهر) جاد

في اتمامه على أحسن وجه وعلى أحدث نظام وأمتن أساس  
وإثبت بنيان وافخم أثاث حتى تنعم النفس به هنيا وتصبح  
راضية مرضية . فهو (العقل الظاهر) الآن في بنيان وكم لله  
من آيات بينات .

### الاسبوع الخامس عشر ٢١ نوفمبر

هاتذا على ابواب حياة جديدة في دنيا جديدة مليئة  
بالسعادة والسرور وها هو العقل الظاهر يفرس في العقل  
الباطن أشجاراً من ثمار العلم الحديث الذي لا دجل ولا وهن  
فيه والتي آمل قطوفها قريباً .

الآن العقل الباطن يتلقى رسالته الجديدة من العقل  
الظاهر على اساس صحيح من مطالب الحياة التي لا خيال  
فيها ولا وساوس وسعادة المنزل بدون تكلف ولا اغتبار  
لواجب والاخلاص في العمل بدون النظر الى عقاب أو ثواب

والعقل الباطن بالتكرار تثبت فيه تعاليم العقل الظاهر

الاسبوع السادس عشر ٢٨ نوفمبر

اما بركة ربك فحدث . وحديث هذا الاسبوع جميل  
ففيه تمت النعمة ووجب نشرها وخص الغير علي أن يبلو  
بلوه فهذا واجب انساني جميل ان تدفع بالمعذبي نفوسهم الى  
بر السلامة عن طريق ( التحليل النفساني ) وتلك الامثال  
تضرب للناس لعلمهم يتعرفون الخير من الشر ويدفعون  
بانفسهم الى المثل التي تنالهم السعادة وهانذا مثل من الامثال  
بعد عذاب شديد استمر معي حتمه كبيرة من حياتي قد سعدت  
بعد شقاء واصبح العقل أصل ديني ودنياي . والحب الزوجي  
أساس سروري ، والثقة بالنفس كنزى الذي أستمد منه  
المدد حينما تفقرني الحياة من معين . والعلم سلاحى إذ  
اخوض به غمار عملى المصلحى . والصبر رائدى أصبر  
فاخضع الأمر الواقع ولا أطلب محالا ولا خيالا واليقين قوتى

فأسير في الحياة على النهج السابق ذكره لا رهبة من خوف  
ولا طمع في عطاء . والطاعة حسبي لرئيسي وأولى الأمر من  
فلا خروج على ذلك بحجة العزة والكرامة . والجهاد في  
الحياة، خلقى لأنه مقياس الرجولة الحقة، وهذا أحسن نهاية  
لأجل بداية للاستاذ القدير شكرى كبير شكرى وصحيح  
صداقتى لمدى حياتى وعظيم عرفانى لكبير جميله والى اللقاء  
فى أجمل الأوقات أيها الرائد الأعظم والرفيق الأكبر الذى  
يفخر به علمه ووطنه . انه يقبل ما يرسله له العقل الظاهر  
وبالتكرار ينطبع فيه وهذه هى عملية العقل الظاهر الآن بعد أن  
خرج كل ما بالعقل الباطن من بواعث ورغبات ونزعات  
وتعسف وضمير بال وهو الآن يطبع التعاليم الجديدة ويدخل  
القوى المتين الخاضع للعقل والمنطق ويبزر قوة ارادة من حديد.

جواب شكر نشر بجريدة الاهرام

بتاريخ ٢ ديسمبر سنة ١٩٣٨

## السعادة

تقرير تقدير وشكر الاستاذ القدير شكرى جرجس

كنت والسعادة ضنين، والعقل والنفس في حرب ونضال،  
وسرت في تيار التفاعل هذا أعواما يتلوها أعوام، يدائرة العمر  
هي سلاسل واغلال، وخيال وأوهام، الأمس كالיום واليوم،  
كفد لا تخل هذه الدائرة فاستبدلتها بأخرى، وهكذا مرت بي.  
الحياة والنفس في عذاب مستمر، وكمرت على أيام وليالي.  
سعبت فيها في حل ما يحيط بالنفس من اصفاة ولكنى كنت  
اخرج من هذا الجهد مقهورا مغلوبا على أمرى حتى بت من.  
شدة الألم اعتبر ان ماى من فعل القدر أمر محتوم لا تغيير ولا

تبديل فيه. فكنت اراكن الى ذلك والكن الحياة حلوة لا يصح  
معها موت، فهي والموت ضدان لا يجتمعان، أو عدوان لا يهدأ  
لها حرب، ونضال، فكنت اثور ثورة كلها امل وحياة لتخطيم  
تلك القيود التي تنقل النفس وعن جرائمها في جحيم مستمر.  
خوف واوهام. شعور. بالنقص وتبرم بالحياة. كدر وحزن  
قلق مستمر كأن مافي الكون حرب على. لا ثقة لي بالعالم  
قريب وغريب. وكنت كمن أعطى الحياة باليمين وسلبت  
منه بالشمال.

كم طرقت ابواب كثيرة من الاطباء لعل في الدواء علاجا  
لهذا الداء ولكنها مسكنات وتعود الحالة كما كانت. حرت  
في أمر نفسي واصبحت اعتبر الحياة مع هذا الشقاء النفساني  
المجهول عبثاً وموتاً، وليست بحياة، وصدمت على وضع حد  
لهذه المأساة ففكرت طويلاً بعد ان قطعت الرجاء من الطب  
اليدني الى ان علمت برجل الانسانية ومنقذ النفوس المعذبة

الاستاذ شكرى جرجس فكان بعد علاجه بالتحليل النفسى  
ان حطمت تلك الأصفاد التى كانت تكبل النفس . وسعدت  
بعد شقاء . وبطل خوفى امنا . وظفرت بالحياة بعد ان بدت  
منها والآن استقبل حياة كلها سرور وطمأنينة وسعادة  
وهكذا صار علم التحليل النفسانى هو علاج النفس الوحيد  
قالى الشباب المعذب أدلهم على طريق النجاة ودليلهم  
فيه الاستاذ القدير شكرى جرجس الرجل الذى يستحق  
الشكر دائما مادامت الحياة فهو مصباح مضيء ينير بهامه  
وفه ظلمات النفوس فتسعد ويسعد أصحابها .

المعترف بالفضل

## الى منقذ النفوس المعذبة

الى منقذ النفوس المعذبة اقدم شكري وعظيم امتناني  
واطلب من الله سبحانه وتعالى ان يجعله دائما هاديا الى  
الحياة الحقة والهدوء النفسى والطمانينة الروحية التى لا يضارها  
شئ فى الحياة مهما عظم او جل شأنه .

اليك يا من قدت سفينة حياتى الى بر السلامة والسلام  
الروحى اقدم تحية هادئة من قارب يشكرك فى وحيه وخفته  
ولسان يترنم بمدحك ما اشرفت على الدنيا شمس وعلا سماءها  
قر فلولاك لتحطمت سفينة حياتى فى خضم الحياة قبل الاوان  
اليك يا منقذ نفسى من عذابها وجحيمها اقص بعضا من  
الامى . كنت فى الحياة كأنتى اقر سفينة نفسى بين امواج  
من الامراض وسمخور من الالام ترتطم بها سفينة نفسى  
وظروف قاسية كأنها الزواجع تصم الاذان وذكريات مؤلمة

تلازمني اينما كنت كأنها الانواء شدة وقسوة دون رحمة  
او شفقة و كنت كيانى أقودها فى جومن الظلمات دون  
ان اهتدى الى الطريق الموصل الى بر الحياة والسلامة النفسية  
حتى لاح لناظرى نور ( اى التحليل النفسى ) هداىى و افار  
امامى الطريق بين الصخور وهدير الامواج و شدة الانواء  
وصوت عذب رن فى اذنى مناديا قائلا . « الى ودع عجلة القيادة  
لى فسوف اقودك و ارشدك الى الطريق » . سلمت الى ذلك  
الرجل قيادة نفسى فى مكان نعم القبطان الماهر و الملاح العظيم  
الطيب القلب و بعد ان اوصلى الى بر الحياة الطيبة الهادئة  
ترك لى عجلة القيادة بعد ان زودنى بنصائح المفيدة و تعاملية  
العظيمة و ها انذا اقود سفينة حياتى و امامى منارة السلام  
تهدينى و فى قلبى شكرى لذلك القبطان العظيم الذى جعلنى  
اعتمد على نفسى فى قيادة سفينة حياتى فى جميع الاحوال  
مهما كان محيط الحياة هائجا او هادئا فسيان عندى حلوها

أو مرها فاني أقود سفينة نفسي بنفسى مترنما بأشودة النصر  
على صواب الحياة يخاطب ترنمي شكري لذلك الرجل الطيب  
القلب العظيم النفس فاللهم اجعل كل نيره من ترنمي  
شكرآله ؟

## الى كل من يشتكي الكآبه والحزن

الى السابحين دواما في سحاب الشك الى الغارقين الى  
الاذان في لجج الهم والفكر الى اولئك الذين فقدوا اعز صفات  
الرجولة والشجاعة والثقة بالنفس

الى الذين يتعذبون من غير موجب، الى الذين يتألمون  
من غير داع، الى الذين اضطرتهم الاحوية والمعاقير بغير جدوى،

الى الذين ادمتهم الحقن من غير فائدة الى الذين يؤسوا من  
الشفاء واستعصى عليهم الدواء .

الى كل هؤلاء وهؤلاء . اقدم نصيحتي وارفع مشورتني ،  
ايها البائسون اشتكوا الداء عند من يطيب عنده الشفاء .

لقد عولجت عند الاستاذ شكري جرجس بالتحليل النفسى  
فهرب الداء من غير ان يطارده الدواء . وفي كلمة واحدة لقد  
خلقت رجلا من جديد ، وانى وقد تحررت من تلك العيوب  
وتخلصت من هذه المهوم اقدم الى الاستاذ جميل شكري  
وعظيم تقديري وان كنت اعترف انه لا يضايقنى الام  
واحد الا وهو كيف افى الاستاذ حقه من الشكر وكيف ارد  
اليه الجميل ؟

٥ يوليه سنة ١٩٣٨

# من الجحيم الى النعيم

سيدي الامتاذ شكرى جرجس

أتشرف بأن أقوم بواجب يوليني سرورا كثيرا الا  
وهو شكركم على الخدمة التي اديتموها لي بتطبيبي عندكم  
وشفائي من الامراض التي كنت اعانيها واشكر الظروف  
التي هدتني اليكم . وفي معرض تقديم واجب الممتونية لكم  
لايسعني الا ان اتذكر والسرور يملأ قلبي بانتقالي من الحالة  
التي كنت فيها الى الحالة التي اشعر بها الان بفضل علاجكم  
المدهش ( التحليل النفسي ) الذي لم اكن اصدقه في بادىء  
علاجي ولكني آمنت به الان ايمانا لا يتزعزع للنتائج الاكيدة  
التي حصلت عليها في نفسي فقد كان يتناوبني الارق باستمرار  
مع دوخة شديدة عجزت عنها جميع العقاقير لتخفيفها لمدة

سنوات فضلا عن الامساك المزمين والخوف الشديد مع كآبة  
وحزن لا اعرف لهما سببا فالان الحمد لله قد زالت جميع هذه  
العوارض التي كانت تنغص على حياتي

بهذا كله لن اتعب من ترديد شكري لكم والاشادة  
بفضلكم حفظكم الله على الدوام ما اذا لكل مريض متعب  
ولا حرمتنا والبؤساء اياكم ابدا

# العودة الى الحياة

لم يكن لدي أمل عندما قصدت الى الاستاذ الكبير  
شكري جرجس استطلعه الرأي فيما قد اعتراني . لم يكن لدي  
أمل آنشد في الشفاء . فقد كانت الدنيا امام ناظري حالكة  
السواد ، وكانت الحياة عبثا تميل على عاتق حتى لقد كنت  
اصبو الى التخلص من الحياة ، وهي حياة عليله . وكنت دائم  
التبرم ، شديد اليأس ، ضعيف الثقة في نفسي ، قليل الصبر  
ضيق الخلق ، شديد الضجر ، والامل . قد اخاني الوسوس  
والاوهام من الحياة المرضية التي احياها ، ونفذ صبري وخيل  
الى انه لا توجد القوة الانسانية التي تستطيع ان تردني الى  
الحياة .

الى ان سمعت الى الاستاذ شكري جرجس ، وام يكن  
عندي اليقين . سمعت سعي البائس يقامس الثقب الاخير لهل .

الضياء يجد اليه منفذا خلاله . ولم يمض على كبير وقت حتى  
كنت رجلا آخر ، وشخصا آخر . فقد استطاع هذا الرجل  
العجيب ان يزيل بمبضعه نفسا مريضة عليلة ، ويضع مكانها  
نفسا مستبشرة مقبلة للحياة ، متمتعة بلذاتها ونعائمها ، خالية  
الذهن من الوسوس والاهام مؤلمة في المستقبل ، سعيدة  
بالحاضر ، واسعة الصدر ، منطقية التفكير مرتبته . ولم يدخل  
هذا التغيير بمبضع الجراح - ولكنه استطاع بمبضعه هو : -  
المبضع المصوغ من عصارة تفكيره وعلمه ودراسته - دون  
اسالة دم او وصف دواء طبي .

وان كانت لهذا الرجل اخطاء فهي انه يستطيع عمل هذا  
التغيير العجيب حتى يجعل النفس الجديدة لا يكاد يداخلها  
التصديق بانها كانت تحيا حياتها السابقة . وهكذا يستطيع هذا  
الرجل ان يخدم وطنه ومواطنيه دون جزاء ولا شكور .  
اما انا وان كنت تعلمت منه انه لا فضل لاحد على الا

خالقتى وما منحى نعم الحياة ، فاني لا استطيع ان انكر عليه من  
على التي طوق بها عنقي - وهي انه قد استطاع تغيير تاريخ  
حياتي فجعله من اليوم الذي قادتنى قدماى اليه .

١٩ ديسمبر سنة ١٩٣٨

## أمل يتحقق

مضت سنة وثانية وثالثة .. وأنا طريحة الفراش .  
حرمت فيها من الحياة . من النور . من كل شيء ..  
حرمت من كل شيء الا سريري وآلامي ..  
يا آله السماء لكم كابدت وعانيت ..  
وامي الحبيبة كم كابدت لاجلي ..  
كم سهرت على راحتي .. واذا أنا لم ..  
.....

اقعدني الروماتزم وانهمك قواي وحطمني ايما تحطيم أي

وربنا ...

فرضي على هذا القول المفترس وأعمل مخالبه في جسمي وروحي

لم يبق مني الا جسم يرتد الى تمام ..

وقلب كئيب وعين دابعة ..

لم اكن اقوى على المشى والحركة ..  
كانوا يدفعون بي عربتي اينما شئت ..  
وانا .. اتألم ..

.....

يا طالما تجرعت الدواء المرير وانا اقول علّ ياتى منه الشفاء  
ذقت الامرين من الطب والاطباء والادوية والحقن .  
تحملت صنوف العذاب واخيرا جربت الكهرياء ..  
قلت عليها تفيد بعد ان خاب سواها ..  
زادت الآمي وزاد عذابي ..  
يا له السماء كم تحملت في صبر .  
وانا .. اتألم ..

.....

شعاع ضئيل من الأمل نفذ الى قوادى حينما قال أبى  
أبشرى بالشفاء ..

اعطاني خطابا جاء، من صديق له في مصر شفى وعوفى

بعد ان ذاق الامر من الدواء والاطباء واخيرا . . .  
 شفى . . وان كان لم يتعاط اي نوع من الدواء . . .  
 يا له السماء . قيل له ان مرضه يرجع الى مؤثر في نفسه . .  
 وعالجه اخصائي في التحليل النفساني . . .  
 ولم يسكن . . . . .  
 . . . . .

يا أله السماء هل رجع عصر المعجزات فاذا المريض  
 يشفيه ( الكلام ) .

قال أبي . الى مصر مهد الطب وهاذية الاطباء .  
 الى مصر . مهد الحضارة وام الحكمة والحكام .  
 الى مصر . هادية الغرب والشرق من قديم .  
 فما في سوى مصر ستجد بن الشفاء . .  
 اضاء قلبي نور الامل واحسست اني . .  
 لم اعد . . . . .  
 . . . . .

واخييرا • اصابني غيث من رحمة الله واذا بي بريئة

من السقام • •

وجريت، صوب امي • وانا التي لم تكن تستطيع

المشي قبل شهر • •

وقبلتها بلهفة • • وقبلتني بحب وحسن •

وقالت اراك عدت سليمة ياسلمى الحبيبة •

يامهجتي فمن ذا الذي شفاك •

اجبت - الدكتور شكري جرجس - شفاني بعون الله

مقالت شكري اله كل شكري •

وانا اليوم امرح • • ولم اعذ اتالم •

الانسه س •

بإيمان