

الأستاذ شكري عريش

عضو مجمع العالم في الطب النفسي

لاخصائى فى الأراض النفسيه

والعلاج بالتحليل النفسى

القلق العصبى

(اضيق النفس)

ANXIETY NEUROSIS

هذا الكتاب من تأليف الأستاذ شكري عريش

obeykandi.com

القلق العصبى (ضيق الخلق)

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

قلت إنه أساس جميع أعراض الأمراض النفسية بذلك أن طاقة النفس لا تتحمل 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 تنجح . وطوراً تقوم بحركات خاصة ترتاح وتهدأ إليها فتفادى بها شعور المضايقة . ومرة أخرى تحول على عضو

من أعضاء الجسم كالمعدة أو الرأس أو القلب مثلاً فيجبه كل هم
الشخص الى هذا المعضو - حتى يتلافى المضايقة. ولذلك نتخذ
هذه الأعراض أشكالاً ومظاهر متنوعة ، تنحصر تحت
نوعين رئيسيين: فاما ان تكون أعراضاً نفسية أو أعراضاً بدنية

١ - الأعراض النفسية

تبدأ هذه الأعراض بشكل غامض ، ذلك أن المريض
يحس في نفسه أنه متضايق ، ولكنه لا يعرف سبباً ظاهراً
لمضايقته . فيحاول أن يعلل ويحال متخذاً من 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
ومحنق 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 السكثرة 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
أنه لا يوجد به مرض عضوى ولا خلل فى جسمه إلا أنه
يستريب فى آرائهم ويسىء الظن بنصائحهم فيعتريه قلق
شديد وانزعاج قوى يجعله يقضى ليله نادبا حظه مفكراً فى
حالته التعمسة وفى مرضه الذى يظنه استعصى على العلاج
فيسخط على الأطباء وعلى العقاقير وعلى العالم أجمع .

ونظراً لشدة اضطرابه وارتباكه وعدم راحته فى النوم
يخيل اليه أنه سيصيبه من من الجنون ، فيثابه الخوف منه
بصورة تضاعف اضطرابه وارتباكه . ويظل على هذا الحال
وهو منزعج على نفسه ، فتزداد مخاوفه 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 يعتريهم 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 المتنوعة . 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 الوسادة 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 منعصمة ، 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 بأعماله : فتراه لا يقدم على عمل إلا بعد
كثير من التردد - الأمر الذى يضعف ثقته بنفسه . ومن هنا
يشعر بوضاعته وهزغ نفسه فتتغرس فيه عقده الشعور بالنقص
أى (Inferiority Complex) يتوالت عنه حياء وخجل
لا يقوى على مغالبتها . فيظن ان ذلك الخجل مبعثه ضعف

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

٢ - الاعراض البدنية

والاعراض البدنية تظهر فى أى عضو من اعضاء
الجسم . فتجدها فى اضطرابات القلب : كسرعة النبض او
عدم انتظامه او الخفقان . ونجدها فى 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

انما هو اضطراب نفسي يدل على أعراض رغبة مكبوتة .

وقد تؤدي زيادة هذا التهيج الى شذوذ جنسي لا يمكن علاجه

إلا بالتحليل النفسي . (١)

(١) قد توسعت في نقطة التهيج الشرجي في كتابي

(الثقافة الجنسية)

أما اضطرابات العضلات فأنها تظهر بشكل رعشة في
اليدين أو الأضواء 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 بالحراة تارة ، ومن البرودة طوراً ، ومن تنميل
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 (زغالة) وشدة حساسية السمع للدرجة ان أقل
صوت يزعج المريض العصبي ويؤثر في أعصابه .

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

حصر أبسط صور اعراض هذا القلق .

فالمريض 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 العادى .

الخوف العادى

لو أمعنا النظر فى حالة الحيوان وهو فى الغابة ، أو الرجل
المتوحش الذى يسكن المغابر والكهوف ، أو الجندى فى
ساحة الوغى لوجدنا فى كل منهم شيئاً من اعراض الخوف .
ذلك ان الأعراض التى يندشها الخوف ، انما غايتها الاصلية
تمكين الحيوان أو الانسان من أخذ محيطه أو عدته لدره

خطر يدهمه . وسأبين ذلك في التجربة الآتية : -

وضعنا قطعة خلف ستار لاشعة X . وقدمنا لها طعاما
يحتوى على الباريوم - وهو مادة غير شفافة تعكس ضوء
الاشعة . نامت القطعة بعد أن أكلت هذا الطعام . وأخذنا
نراقبها من خلف الستار فلاحظنا ان معدتها تأخذ في هضم
الطعام بطريقة منظمة حتى يصل الى الأمعاء . وبينما هي كذلك
أدخلنا في الغرفة كلباً شرساً . أخذ يذبح أمامها ويهددها .
فلاحظنا من خلال الاشعة ان معدة القطعة تتوقف عن الهضم
وتصبح رخوة مترهلة - وقد بطل افرازها . وفي هذا برهان
واضح يدل بمجلاء على تأثير الانفعالات النفسية على الهضم
وقد اثبتت البحوث الحديثة أن القناة الهضمية بنوع خاص
هى أول جزم من الجسم يتأثر ليس فقط بالمذاق الطيب
والرائحة الشديدة وبطريقة ترتيب الطعام - بل هى تتأثر أيضا
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 القطه على أثر ادخال الكلب ، يضطرها للالتجاء الى الهروب حتى تدرأ عن نفسها

Bodily changes in Pain, Hunger, Fear & Rage.

المؤلفه Walter B, Cannon M.D. أستاذ الفسيولوجيا

مجاورة هارفارد Harvard أمريكا

خطر الدام . على ان محاولة الهروب تحتاج الى قوة أزيد
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 يحف
وهذا ما نشاهده في المريض النفسى ، أى جفاف الريق

وفقدان شهية الاكل ، والى جانب ذلك توقف حركة المصراعان
وتوقف الصمامات - ومن هنا ينشأ الامساك المزمن الذى
نشاهد فى المرضى. على انه فى بعض الاحيان يحصل اسهال
فيفرغ الحيوان كل ما فى بطنه حتى يكون خفيفا فى ركضه .
وهو عين ما يحدث عند المريض النفسى فيزعم انه ذو سنطارية
كما سبق القول فياخذ فى علاجها على هذا الاساس بغير جدوى
ورب سائل يقول : كيف تأخذ هذه التغيرات خطواتها
السريعة هذه ، وكيف انها تستمر طول مدة الخوف ؟
الجواب : ان التجارب الكثيرة التى اجريت فى بعض الحيوانات
أسفرت عن ان الانفعالات النفسية كالخوف الشديد أو الهوموم
المضنية أو الغضب المحقق تزيد فى كمية الادرنالين Adrenalin
ويسمىها البعض ادرنين Adrenin - وهو افراز غدة فوق
الكلى .

ولهذا الافراز نفس التأثير الذى 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 المرق الكثير الذى نشاهده فى كثير من
المرضى العصبيين. ولأن الحيوان فى اثناء هروبه من الخطر
يجب أن يتفادى كل عقبة تمرض سبيله من بعد، الامر
الذى يضطره الى توجيه نظره الى بعيد، لذلك نجد أن
نظره يتحسن ويصير حاداً - وهذه ظاهرة نشاهدها فى المرضى
العصبيين ولو أنها تكون مقترنة بشيء من (الزغلة) فى وقت
الخوف. ونجد ظاهره اخرى فى القطة اثناء خوفها من الكلب
وهو ان شعرها يقف وفى هذه الحالة تظهر بحجم اكبر 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
وتكشير عضلات الوجه والآن وقد ذكرت بعض مظاهر
الخوف العادى فى القطة ومقارنتها بالاعراض التى تظهر على
المرضى العصبيين أبين 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 الوساخة 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 طعماً طول الليل - وانها تخشى أن
السهاد يقودها الى الجنون . فى حين أن الانسان العادى اذا

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

ان الفارق بين القطعة السالفة الذكر وبين المريض النفسى
هو أن خوف القطعة مبعثه الكاب الشرس ، وفى مقدورها ان
تهرب منه فيزول الخطر - وبزواله ينتهى خوفها وتطمئن

نفسها وتواصل معدتها عملية الهضم وتنام هادئة مستقرة .
والقسط 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 الا نفعالات 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 (كالقطاة 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 بالمهرب 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
ملء 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 يعلمه 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 صرعة ضربات القلب

واضطرابات المعدة إذ تقف 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 إلى قرحة معوية لشدة تفاعل
الحامض وتأثيره على عضلات المعدة ذاتها وباضطراب الهضم
يضعف الجسم لفلة التغذية وتضرب تبعاً لذلك قوة المذاقة
الموجودة في الجسم فيصاب المريض بميكروبات معدية
ويتحول الاضطراب النفسى إلى حالة عضوية يسعى لعلاجها
عند الأطباء البدنيين منتقلاً من عيادة إلى أخرى ، كل ذلك
وهو في عراك دائم مع عدو غير منظور فإذا نام قليلاً اشتد
صراعه مع الكابوس الذى يتكون من أشباح مخيفة أو
حيوانات مفترسة تنهياً له في نومه . والواقع أن تلك الاطبايف
أو الحيوانيات ليست إلا صورة لقوى حيوانية باطنية كامنة
في 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 وبدا من ان يمتطى هذا الحيوان ويستفيد منه قراه يعترض سبيله ليقفنه 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 ناسياً أن نواميس الله هي النواميس الطبيعية لا عكسها 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 الغربزية وأنه لم يعد العدة لتنظيم منافذها لا هو ولا الهيئة الاجتماعية . بمعنى أن تلك البواعث الغربزية 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 قدوة ما يسمونه المثل الأدبية العليا . ولذلك لم نتم هذه العواطف حتى تصل الى 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 -
وبخوف 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 إلى فرض العقوبات للتكفير عما
حدث ازاء شعوره بالذنب العظيم ثم تنقلب حالته إلى أسوأ
مما كانت عليه ويتضاعف الخوف ويزداد النضال الداخلي
وتنذر حالته بالسوء وشر المصير .

وهذه المأساة 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 والتعليلات على أشكال متنوعة : فيتحول الضيق والخوف الأسمى 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 وهى التى يظنها خطراً داهماً) فإن أعراض المرض تظهر فى صورة الخوف من الملامسة . فتراه يكثر 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 . فيتعطل 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 أنه يحتوى على عاملين رئيسيين
الأول صادر عن طبقة العقل الباطن - وهو عبارة عن القوة
الحوية التى تشبه الديناميت ، بل ربما تفوقه اضداداً مضاعفة
إذ هى قوة آلهية ليست كالديناميت من صنع الانسان . وهى
منبعثة من الشعلة الجسائية . لها مسالك منظمة تعبر عنها بالغرائز
الطبيعية . والدوافع الصادرة عن هذه الغرائز تخدم مبدأين
مهمين هما حفظ النفس وحفظ الجنس . ففى أحسست بالجوع
فمعنى ذلك أن جسمي فى حاجة الى الغذاء فأرسلت الإشارة
الى العقل حتى يرتب ارسال الغذاء اللازم ، وكذلك الحال
عند الاحساس بالظأ 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 كبتها 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 شقاوم 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 المربين 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 ويتناهى 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 تنافى طبيعة غرائزنا الكامنة فيها . فإذا
لم يتمكن أحداً 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 يحتذنها . وفي الغالب يكون ضعفه أو مرضه ناشئاً من أنه ألزم نفسه باحتذاء تلك المثل العليا التي لا يمكن الوصول الى 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 السكبت 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 عبثه . والواقع أنه لا يمكن لأى كائن من كان أن يعرف مقدار عذاب النفس المريضة إلا من ابتلى

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



القلق العصبي

الناسيء عن عدم اشباع الفريضة الجنسية

للدكتور وينفيلد سكوت (١)

يسرني ان بنمقد رأى الاجماع الطبى على أن جانباً كبيراً من الأمراض ينشأ من الامتناع عن مباشرة الفعل الجنسى .
فهاهى زميلتنا الدائمة الصيت الدكتور ماري ستوبس تقول في أحد كتاباتها (٢) بهذا الرأى حين تصرح بأن تلك الأمراض تمتد من النفرالجيا واضطراب الاعصاب الى اضطرابات الرحم المختلفة. وفي رأيها 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
والأمراض المشار اليها كثيرة متنوعة المسببات ، لكن
معظمها انتشاراً هي الأمراض العصبية أو على الاخص القلق
العصبي . ومع ان بعض الاطباء لا يجب ان يسلم بان اضطراب
الفعل الجنسي هو علة هذه الأمراض ، غير ان الحقيقة المقررة
سترغمهم على التسليم بها في يوم من الأيام . ولعل أبرز
الظواهر التي تبدو على أولئك 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 أن التأثير النفسي ، أي القلق العصبي ،

الناشيء عن ذلك الامتناع هو اصابها على النفس ، ووجوده
يدل على وجود تلك الامراض الوظيفية : فان التهيج الخلقى ،
والتهرم 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 الخالكة أو
وقع الأقدام على السلم ، أو صوت المذياع في موجات الاثير
واذا ما أقدم على عمله فبشق النفس يؤديه ، وهو يحس
بنقص انتاجه .

والى جانب الشعور بالمضايقة ، نلاحظ عليه كثرة من
الخواف 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 فيلدنج البحاثة الشهير أن من بين مظاهر
القلق العصبي الناشئ عن الامتناع ، الرغبة الملحة في معاقرة
الحجر او تعاطي 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 بلاط الاقاريز ،
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 وبقية معها 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 ، وخفقان في القلب وأرق وآلام حادة في الرأس .

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

الاجتهاد في العمل لا يؤذى 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
اللاتي 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 الذي ينتوى ان يتزوجها .
ولا يسمنى في هذا المجال ان اغفل اختبارا تى 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 قبل 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
نطيل التأمل في حالتهما : 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

نحبنى بعد : : (١)

وفي ذات مرة استدعيت لعبادة الزوج الذي كان يشكو

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

فمثل هذه الحالة شائعة بين الشبان والشابات الذين يرتبطون برابطة
الزواج ولكن يطول عهد الخطبة . ونظراً لاتصالهم الوثيق
دون التنفيس عن الغريزة الجنسية ، فانهم يصابون بمثل هذه
الاعراض . ومثله يحدث في أوقات الزهات الخلوية تحت
اشجار الزيزفون أو في سكة الماظة أو في طريق الاهرام بعيداً
عن رقابة العيون . لان وضع الشاب مع شابة أمر مثير للغرائز
الجنسية . وفي عدم التنفيس عنها - لانها لا يملك الحق في
ذلك إلا بالزواج - تسبب هذه الاعراض . وهي 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 . فهي تخاف الوجود في الاماكن المكشوفة . وكانت تزعم ان كل مافي المنزل مضطرب مرتبك .

وهي عينة من عينات القلق العصبي الناشئ عن 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 اتيت

لى مقابلة الزوج مرة أخرى صاح بى هاتفا: شكراً لك يادكتور
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 الرئسية التناسل .
ولما قابلت الزوج بعد ذلك بضع سنوات ، أخذنا
نتحدث سوياً وممنا صديق ثالث بدأ الحديث عن كتاب
كان قد ظهر حديثاً ، تناول فيه مؤلفه الموضوعات التناسلية
واذ ذاك ثار صاحبنا ، أى الزوج المشار اليه ، وقال : تباً له
من انسان يتحدث عن هذه الموضوعات ! وباله 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 مايقوله الاطباء .

ظالت اراقب صاحبنا عن كذب ، 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 غريزته التناسلية

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

الآذى كله فى اغفال العنصر الجنى وتجاهله الى الحد الذى
يخلق فيه هذه المظاهر المؤلمة . « انتهى »

والآن وقد صودت القارىء صورة خاطئة لبعض هذه
المظاهر ، أى القلق المصعب ، لا يسعنى ان اتركه دون
الاشارة الى طريقة اخلاص منه ومن امثاله ، ولا طريقة إلا
بالتحليل النفسى الذى اوصانا بهمدا لله الى نتائج مذهبة .
واننى احيل القارىء 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 بويلاتها وأن.
لها 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
قررد وشك . عدم ثقة . مخاوف . وهى امراض النفس تمنعها
عن الطريق الثانى لتقع فى الأول فتستمر مسيطرة عليها .
أنين من النفس وتوجع لهذا الحمل الثقيل . يتقطعة بعد سبات ،
ثورة بعد خنوع . رفع علم الجهاد لاسترداد سعادتها المسلوقة .
طموح للحياة الحرة . ها هي انباء الانتصار قد اعلنت عقب

معركة التفكير . ها هي تبت في المصير . ها هي 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 . و افراح بعد
طول سجن . اطلاق للالام بعد شديد كبت وتفريج للاحزان
بعد عنيف ضغط . نور بعد ظلام وتبين بعد شك . مربى من
الزمن ثلاثة أيام كشفت فيها نظام التفاعل الداخلى « عقل
ظاهر . عقل باطن . نفس . ضمير » تطاحن بينها وتنافر .
جور من القوى منها « الضمير » على الضعيف « النفس »
في ساحة « العقل الباطن » يتصارعان « والعقل الظاهر »

من هول الحرب عاجز ولتعرف اسبابها - غير قادر وكأني
باندفاع الآلام وتوارد الخواطر سمعت صوت بوق وقف
الحرب بحمله الريح وكأني بالصوت يقول (اليوم هدنة 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 المندبة فطارت فرحة
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 مذاق . ها هي النفس حرة طليقة . تمر

على الكون لتشهد الملائكة بأنها بدأت تخطيم 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) ولكن 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
أن لعمري الطفولة أثرا في النفس وأي أثر . ولكن ما كنهه
وما هي حدوده ؟ وما هي أشكاله وبنوده ؟ وكيف أنعرف
ذلك ؟ وما طريقة عزله عن النفس ؟ . العقل الظاهر لم يعرف
بعد شيئاً من مكنون النفس . والنفس قلقة مضطربة تريد
مخرجاً مما بها من حرج وحدا لما بها من شقاء . ها أنذا سائر
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 في كنف الطبيعة الجميلة الآخذة
بمجامع القلوب فتح أمامي كتاب من نور ، عنوانه :-

« الطفولة المدله 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 اليها 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 غلاماً منزوياً . ومحامياً لي قوياً أمام محكمة الحقيقة
«والأمر الواقع» ضد نوازع النفس وازهاق 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 ولسكن النفس
استراحت كثيراً بعد أن تعذبت طويلاً وأقام العقل الظاهر

من نفسه قيميا عليها بسديها النصيح ويأخذ بيدها فأزاح عنها
أثقالا كثيرة وخاصة ما يسمى (بالعزة والكرامة) هذا الداء
النفسانى العضال الذى كان يطل برأسه فى كل صغيرة وكبيرة
من أمور الحياء 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 ، وحصار 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 ليمتلكها حرة فى الحياة تعتمد على أمر نفسها بنفسها

الاسبوع الخامس ١٢ سبتمبر

النفس متعثرة تستقبل تعاليم العقل الظاهر بشئ من

التردد لانها ما زالت متمسكة بما عندها من مزايا الطفولة فكان
العقل الظاهر يخطيء ويقسو عليها عندما يشتد تمسكها فلا يجد
مناصا من الرجوع الى طريق الاقناع والهدوء واعطائها الفرصة
لتهمضم 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
وانينها عند تراخيه وجهله بسبب الألم . ضعف كثير من
الخجل 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 ويتصيدانهما 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 شكرى جرجس . فاذا ضل الطريق اذارة له
وكثيراً ما كان يضل . فاذا ما ترك العقل الظاهر وحيداً منفرداً

بدون مساعدته ناه وضلت معه النفس وهذا سبب أهمية ضرورة
حضور الجلسات باستمرار امام الاستاذ نفسه حيث كلما ابتعد
المريض عن طبيبه النفساني رجع القهقري ولم يستفد وان
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 . زل 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 الذى يلزم النفس
بدون سبب وبغير داع

الاسبوع الثامن ١٠ اكتوبر

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

وفى 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 التفاناً وسرت على ذلك مدة من الزمن

الاسبوع التاسع ١٧ أكتوبر ✕

بعد - والى ثلاثة أشهر من بدء العلاج أمكنتنى عزل
العقل الظاهر عن العقل الباطن فكان ذلك ايذاناً بزوال
أى رقيب على العقل الباطن وضماناً بظهور ما هو فى الأعماق
منه وفعل قد أحدث ذلك حدثه وخرجت أم الكبائر وعقده
العقد ومشكلة النفس وسجائها 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

يتسللها 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 وتسعد النفس
ويتجه العقل الظاهر الى عمله الخارجى وتسير سفينة الحياة
بسلام لا يشوبها تفاعل وتشاحن وتنازع

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 نزيف من
وساوس وأوهام

الاسبوع الثانى عشر ٧ نوفمبر

توارد رغبات مكبوتة باقية وظهور اعراض من عهد

الطفولة والضمير يظهر كثيراً باثوابه البالية ولكن هيئات لمثل ذلك أن يؤثر في النفس بعد أن صار كل شيء مكشوفاً وبأثره الضعيف يمر سرياً 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 العزة والكرامة والخوف والشعور بالنقص والضمير ، وتوقع الخطر ، كلها ترد على الخاطر ولكن اثرها في النفس بسيطه ، وسواس اليد يرجع بحكم العادة . تحكم 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 أو عدم
الثقة بالنفس . شعرت النفس بثقتها بنفسها وشعرت لأول
مرة بأنها تستقبل الحوادث عادية تماماً وان الضمير لا يرهق
النفس بعد اليوم .

الاسبوع الرابع عشر ٢١ نوفمبر

ما مر فكان هدماً للعمود السابقة وتنظيفاً للهموم السالفة
وتطهيراً لمنغصات الحياة الغائبة 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 ببعضه بعض حتى يستوى المنزل وكأنه
أنموذج العهد الجديد تحيطه جنة الحياة السعيدة ويغمره ويملؤه
ملائكة الرحمة ويسعد 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

هانذا على ابواب حياة جديدة في دنيا جديدة مليئة
بالسعادة والسرور وما هو العقل الظاهر يغرس 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 على أن يبدلو
بدلوه فهذا واجب انساني جميل ان تدفع بالمعذبي نفوسهم الى
بر السلامة عن طريق (التحليل النفساني) وتلك الامثال
تضرب للناس لعلهم يتعرفون الخير من الشر ويدفعون
بانفسهم الى المثل التي تنالهم السعادة وهانذا مثل من الامثال
بعد عذاب شديد استمر معي حكمة كبيرة من حياتي قد سعدت
بعد شقاء واصبح العقل أصل ديني ودنياي . والحب الزوجي
أساس سروري ، والثقة بالنفس كنز الذي أستمد منه
المدد حينما تفقرني الحياة من معين . والعلم سلاحه إذ
اخوض به غمار عمل المصلحي . والصبر رائدي أصبر
فاخضع الأمر الواقع ولا أطلب محالا ولا خيالا واليقين قوتي

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 ويبرز 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، ودائرة العمر
هي سلاسل واغلال، وخيال وأوهام، الأمس كالיום واليوم،
كغدا لا تخل هذه الدائرة فأستبدلها بأخرى، وهكذا مرت بي.
الحياة والنفس في عذاب مستمر، وكنت مرت على أيام وليالي.
سعبت فيها في حل ما يحيط بالنفس من أصفاد ولكنى كنت
أخرج من هذا الجهد مقهورا مغلوبا على أمرى حتى بت من.
شدة الألم اعتبر أن ماى من فعل القدر أمر محتوم لا تغيير ولا

تبدیل فيه. فكنت اركن 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 لمحطيم
تلك القيود التي تنفل النفس ومن جرائمها في جميع مستمر
خوف واوهام . شعور . بالنقص وتبرم بالحياة . كدر وحزن
قلق مستمر كأن مافي الكرن حرب على . لا ثقة لي بالعالم
قريب وغريب . وكنت كمن أعطى الحياة باليمين وسليت
منه بالشمال .

كم طرقت ابواب كثيره من الاطباء لابي في الداء علاجا
لهذا الداء ولكنها مسكنات وتعود الحالة كما كانت . حرت
في أمر نفسي واصبحت اعتبر الحياة مع هذا الشقاء النفساني
المجهول عيشاً وموتاً ، وليست بحياة، وصممت على وضع حد
لهذه المأساة ففكرت طويلا 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 . وبذل خوفى امنا . وظفرت بالحياة بعد ان يئست
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 يزيل بهللكه
وفيه ظلمات النفوس فتسعد ويسعد أصحابها .

المعترف بالفضل

الى منقذ النفوس المعذبة

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

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

تلازمني اينما كنت كأنها الانواء شدة وقسوة دون رحمة
او شفقة و كنت كياننى أقودها فى جوف من الظلمات دون
ان اهتدى الى الطريق الموصل الى بر الحياة والسلامة النفسية
حتى لاح لناظرى نور (اى التحليل النفسى) هادئى و انار
امامى الطريق بين الصخور و هدير الامواج و شدة الانواء
و صوت عذب رن فى اذنى مناديا قائلا . « الى ودع عجلة القيادة
لى فسوف اقودك و ارشدك الى الطريق » . سلمت الى ذلك
الرجل قيادة نفسى فكان 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 تعاليمه
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 اقود سفينة نفسي بنفسى مترنما بأنشودة النصر
على صعاب الحياة بخاطر ترنمي شكري لذلك الرجل الطيب
القلب العظيم النفس فاللهم اجعل كل نبرة من ترنمي
شكرًا لله ؟

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 اضطهروهم الاذوية 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 شكرى جرجس بالتحليل النفسى
فهرب الداء من غير ان يطارده الدواء . وفى كلمة واحدة لقد
خلقت رجلا من جديد ، وانى وقد تحررت من تلك العيوب
وتخلصت من هذه الموم اقدم الى الاستاذ جميل شكرى
وعظيم تقديرى وان كنت اعترف انه لا يضايقنى الا هم
واحد الا وهو كيف افى الاستاذ حقه من الشكر وكيف ارد

٥ يوليه سنة ١٩٣٨

اليه الجميل ؟

من الجحيم الى النعيم

سيدي الاستاذ 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 النفسى) الذي لم اكن اصدقه فى بادىء
علاجى ولكنى آمنت به الان ايمانا لا يتزعزع للنتائج الاكيدة
التي حصلت عليها فى نفسى فقد كان يتناوبنى الارق باستمرار
مع دروخة شديدة عجزت عنها جميع العقاقير لتخفيفها لعدة

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 شكرى لكم والاشادة
بفضلكم حفظكم الله على الدوام ملاذا 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 حائلة
السواد ، وكانت الحياة عبثا ثقيلًا على عاتقي حتى لقد كنت
اصبو الى التخلص من الحياة ، وهي حياة عذيمة - وكنت دائم
التبرم ، شديد اليأس ، ضعيف الثقة في نفسي ، قليل الصبر
ضيق الخلق ، شديد الضجر ، والمال . قد اخاني الوسوس
والاوهام من الحياة المرضية التي احياها ، ونفذ صبري وخيل
الى انه لا توجد القوة الانسانية التي تستطيع ان تردني الى
الحياة ١١

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

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 علية ، ويضع مكانها
نفسا مستبشرة مقبلة للحياة ، متمعة بلذاتها ونعائنها ، خالية
الذهن من الوسوس والاهام مؤمله في المستقبل ، سعيدة
بالحاضر ، واسعة الصدر ، منطقية التفكير مرتبة . ولم يدخل
هذا التغير 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
التغير 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

لخالقي وما منحني 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 قادتني 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 لأجلي ..
كم سهرت على راحتي .. واذا أنا لم ..
.....

اقعدني الروماتزم وانهمك قواي وحطمني ايما تحطيم أي

وربنا ...

فضي على هذا القول المفترس وأعمل مخالبه في جسمي وروحي

لم يبق مني الا جسم يرقه الهمام ..

وقلب كئيب وعين دامعة ..

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 الكهرباء ..
قلت عليها تفيد بعد ان خاب سواها ..
زادت الآمي وزاد عذابى ..
يا له السماء كم تحملت فى صبر .
وانا .. اتألم ..

.....

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

اعطانى خطابا جاء، من صديق له فى مصر شفى وعوفى

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

يا اله 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
.

واخيرا • اصابني غيث من رحمة الله واذا بي بريئة
من السقام • •

وجريت صوب امي • وانا التي لم تكن تستطيع
المشي قبل شهر • •

وقبلتها بلهفة • • وقبلتي بحب وحسن •

وقالت اراك عدت سليمة ياسلمى الحبيبة •

يامهجتي فمن ذا الذي شفاك •

اجبت - الدكتور شكرى جرجس - شفاني بعون الله

مقالت شكرى اله كل شكرى •

وانا اليوم امرح • • ولم اعد اتألم •

الانسه س •

بإيمان