

بقلم د/ عبد الفتى عبد الحميد رجب
طبيب نفسى
وعضو الجمعية المصرية للطب النفسى

العلاج النفسى بالموسيقى

لا صوت يعلو على صوت المعركة

وأنا طالب فى المرحلة الثانوية . القسم العلمى . كنت أعانى من قلق وتوتر شديدين فلم أكن قادراً على استيعاب مقرر العلوم والرياضيات فقد كانت ميولى أدبية فلم استسغ مقررات القسم العلمى ولم أهضمها . وكنا فقراء لانستطيع الوفاء بمتطلبات الدراسة من كتب خارجية ودروس خاصة وأدوات هندسية ويضاف لأسباب القلق أن كل وسائل الترفيه كانت معدومة لضيق ذات اليد من ناحية ولأننا كنا فى حالة حرب مع إسرائيل وكانت كل امكانيات مصر مذكورة للمعركة الفاصلة بيننا وبين إسرائيل إثر هزيمة 1967 القاسية، فكنا لانذهب للمسرح أو السينما ولم نمتلك تلفازاً حتى النزاهات الخلوية وزيارات الأقارب كانت معدومة لكي نجلس فى المنزل ونستذكر دروسنا فأنا من أسرة لاتمتلك عقاراً وسلاحها الوحيد العلم ورأسمالها الشهادة الجامعية ثم الوظيفة الحكومية. نصحنى أحد المعلمين أن اعالج القلق والتوتر بالموسيقى . بعد انتهاء اليوم الدراسى أحضرت المذياع العتيق من المخزن ونفضت عنه التراب. وهو مذياع ضخيم يعمل بالتيار الكهربائى من طراز «فيليبس» العتيق وأوصلت المذياع بالكهرباء ووضعت إصبعى على زر التشغيل وانتظرت أن ينطق فلم ينبس ببنت شفة ولما كانت المصابيح بداخله مضاءة فقد اطمأنت أنه لم يتلف فى المخزن وأن الفئران لم تلتهم أسلاكه وانتظرت حتى يسخن ولما طال انتظارى ولم ينطق أخذت أدله وأريت عليه فلم يتكلم حتى اضطرت لصفحه و ضربه حتى نطق اخيراً . أبحث بين محطاته المختلفة عن موسيقى هادئة ولكن لأنه لا صوت يعلو على صوت المعركة فقد كانت كل الموسيقى عسكرية تثير الأعصاب وتطرد النوم وكل الاغانى تدعو للجهاد والحرب والاستشهاد وكل التمثيليات الإذاعية تحض على القتال دفاعاً عن الوطن وكذلك كل الأحاديث والحوارات الإذاعية و بعد ساعة كاملة من التثقل بين المحطات الإذاعية وجدت اننى قد ازدددت قلقاً على قلق لكنى أدركت الدرس جيداً وهو أن علاج القلق بزوال أسبابه وليس بالموسيقى وسبب القلق الهزيمة النكراء فى عام 1967 والفشل الدراسى فى استيعاب المقرر العلمى والعلاج يتمثل فى الانتصار الخاص والعام وقد كان.



علم نفس للأقزام

البقاء للأقصر

ليس من المهم أن تكون طويل القامة. المهم أن تعيش مرفوع الهامة وقصير القامة يتميز بميزات رائعة لاتوجد فى طويل القامة. فالقصير صاحب حيلة ومكيدة ومكر ودهاء وكان مدير مصحة الأمراض العقلية يعين له نائبين قصار القامة ليحتال بهما على العاملين فى المستشفى فاحتالا عليه وتسببا فى طرده من المصحة ومحاكمته جنائياً والأمثلة الشعبية توضح ما يتمتع به القصير من فكر ودهاء فيقول المثل «كل قصير مكبر وكل طويل هبيل» ويقول المثل القديم «كل قصير فتنه» أى أن القصير هو الذى يثير الفتنة ويوقظها إن كانت نائمة ، ويقول المثل الثالث محذراً من القصير «احذر من شر كل من اقترب من الأرض» وكلما ازداد القصير ازداد الكيد والمكر والغدر حتى نصل إلى عقلة الإصبع أقصر انسان على وجه الأرض الذى انتصر على الغول « أشرس كائن على ظهر الأرض» وذلك بالحيلة والمكيدة. أدرك كسرى ملك الفرس هذه الحقيقة من قديم فكان يرفض أن ينصف أى قصير يقف على بابه طالباً الانصاف فالقصير قادر على الانتصاف لنفسه بنفسه ممن ظلمه بل قادر على ظلم من لم يظلمه وفى يوم من الأيام وقف قصير على باب كسرى طالباً الانصاف فأعرض عنه كسرى والرجل القصير يصيح ولا حياة لمن تنادى ثم أدرك القصير العلة فى عدم سماع كسرى لاستغاثته، وهى أنه قصير فرفع صوته قائلاً: إن من ظلمه أقصر منه فابتسم كسرى واستمع إليه وأنصفه.

وقصير القامة ليس هدفاً سهلاً لطلقات الرصاص لقلة جسيمة وتعداد قتلى قصار القامة فى الحروب غير النووية أقل كثيراً من ضخام الأجسام وهو سريع الحركة يستطيع أن يختفى فى لحظات الصدام وهو يستهلك طعاماً أقل وثياباً أقصر فيوفز فى الطعام وفى الثياب وهؤلاء يشغل مكاناً كبيراً فى حافلة الركاب العامة المزدحمة ومن الناحية العاطفية فالمرأة تفضل الرجل القصير كزوج فالمرأة بطبيعتها أقصر من الرجل ولذلك فهى تتزوج القصير لتساويه وتدانيه وبذلك تحقق المساواة المزعومة بين الرجل والمرأة وهى تعتقد أنها سوف تستطيع التحكم فيه والسيطرة عليه لقلة جسمه وهى لاتدرك ما يتمتع هو به من حيلة ومكيدة ودهاء تجعله يتحكم فيها ويسيطر عليها

هذا هو الحب

«بنت الجيران» اصطلاح غرامى عرفناه فى شبانا . ذلك المخلوق البعيد جدا نتحدث إليه بالاشارات الضوئية فى الليل وبالكتابة الهوائية بالنهار ونسترق لحظات محبومة خاطفة يحكمها ويرفرق عليها الطهر والعفاف من الجانبين مما أضفى على الحب فى زماننا عذرية متفجرة أشبه بما كنا نطالعه من أشعار عشاق العرب القدامى «بنت الجيران» رمز فى وجدان كل فتى من جيلنا الذى اكتمل حتى لو لم تكن هناك ابنة للجيران وكان الخيال الذى يترأى وراء النافذة لأم أوجدة أو خادم أو حتى رب البيت لكن الذى لاشك فيه أن هذا المصطلح الرمزي كان منبعثا للكثير من الشعر والنثر الجدير بسلة المهملات، - لا يحتاج الأمر إلى أكثر من شخص واحد لقلب حياتك رأسا على عقب فأحسن إختيار أصدقائك و أحسن أختيار زوجتك واخيرا أحسن اختيار أعدائك . - ادخر جزءاً من دخلك لكى تعين به محتاجاً وتكشف به كربة مكروب وتحل به أزمة انسان أخنى عليه الدهر بعد طول تنعم ولكى تدفع مؤخر الصداق . - رغم دهشة أصدقائى إلا أننى لم اندهش عندما وجدت أعمى من زوار متحف الفن . فالأعمى هو أعظم من يتذوق الفن فحاسة التذوق الموجودة فى اللسان تقوى عند الأعمى فمن المعروف أنه إذا تعطلت حاسة من الحواس قويت الأخرى . - الإنسان مجمع العجائب والغرائب فقد يلطف حتى يكون ألطف من الهواء و أسلس من الماء وقد يكثف حتى يكون كالحجارة أو أشد قسوة . - الكائن المهذب عندما يعوقه عائق عن الحضور فإنه يعتذر : ونحن أطفال انتشرت بدعة تحضير العفاريث بالسلة وفى المرة الوحيدة التى حضرت فيها مع زملائى جلسة لإحضار العفريت لم يحضر العفريت ولم يعتذر . - أبك إذا كان هناك ما يدعو للبكاء فعندما لاتبكي العين يبكي القلب بدلا منها - الصلع دليل ذكاء لكن الناس يهمهم الشعر حتى لو أضحوا أغبياء - حين تبتذر بذور القمح تذعر الشياطين . وحين تثبت تضطرب وتمرض وحين ترى سيقانه تبكى . وحين ترى السنابل تخفى عينيها وتولى ظهرها وتقر هاربة من البيت الذى يخزن فيه الفمح . حكيم صينى .

من قارىء بيليبس

لا يجهد معدته لكن اللص الذى أعالجهم يسميها «الطعام المسروق» فيطير بها فرحا فقد أخذ نصيحة أو أمرا من مسئول حكومى بالسرقه وأنها الشفاء الناجح لما يعانى منه . أما الذى يعانى من أمراض الجهاز التنفسى فالنصيحة هى «الاكثار من شرب السوائل» لكى تساعد السوائل على اخراج البلغم من جهازه التنفسى فيسمعها المدمن «الاكثار من شرب السجائر» فيفرح بها فهاهو ممثل الحكومة الطبي يأمره بشرب السجائر والمخدرات لصالح جهازه التنفسى . - ألوان من الحب : . الرجل يحب ويكره فى وقت واحد . فكل فعل رد فعل . يقول الشاعر يجب الأكل من مال اليتامى .. ويكره أن تفارقه الفلوس . - كان البرد شديدا حتى إن طاقم الأسنان الموضوع على المائدة كان يصطك من البرد . - إذا كان الزوج يشخر أثناء النوم فإن الزوجة تعانى من الارق وإذا كانت الزوجة تشخر فإن الزوج يعانى أما إذا كان الاثنان يشخران فالجيران يعانون . - ونحن أطفال كنا ندرس أن أفريقيهاهى «القارة السوداء» لكن ابنى الآن يتعلم فى المدرسة أن أفريقيهاهى «القارة الملونة» فلقد انتهى زمن التلغاز الأبيض والأسود .

- البعض عندما يفكر فإنه يحك جلدة رأسه وهو يعتقد أنه يحك مخه ليقدح زناد فكره الذى يتفتق عن فكرة هائلة وهى أنه سوف يأخذ قطعة أخرى كبيرة من الكعكة خلسة دون أن يراه أحد وهذه الفكرة وهى التى تراود معظم المفكرين والأدباء حاليا . - ألوان من الحب : المحبوبة لاتحب أن تجرح حبيبها وفى المقابل لاتريد أن تكذب فماذا تفعل؟ سأل الكاتب حبيبته إن كانت قرأت كتابه الأخير ، فقالت له : أظن ذلك . وهذا الكتاب صدر منذ أسبوع واحد فقط وهى تعلم أنه يعلم أنها لاتعرف القراءة . - عملت لمدة طويلة كطبيب فى منطقة شعبية فى مصر العتيقة التى تكتظ بالصوص والمجرمين ومدمنى المخدرات وكان عملى فى المستشفى الحكومى وكانت نظرة سكان المنطقة للطبيب هى نظرتهم لممثل الحكومة مضابط الشرطة ووكيل النائب العام فهو يسألهم اسئلة كثيرة مثل المذكورين السابقين وكان أكثر المترددين على المستشفى يعانون من أمراض الجهاز الهضمى لتناولهم أطعمة فاسدة وأمراض الجهاز التنفسى لادمانهم تدخين الأجيل والمخدرات وكانت نصيحتى لمرضى الجهاز الهضمى أن يتناول «الطعام المسلووق» لكى

حماقات

من فكاهات علم النفس

- ألوان من الحب الحب ضرب: يقول المثل الشعبي «ضرب الحبيب زى أكل الزبيب» أى أنه لذيق لكن السؤال الذى يتبادر للذهن وي طرح نفسه أرضا: من الضارب و من المضروب؟ الحبيب أم المحبوب؟ أم أنهما ضارب ومضروب يتبادلان الأدوار وتصبح جلسة الحب والغرام حلية ملاكمة وساحة لمصارعة الثيران . - كان بائع العقاقير المتجول يبيع اكسير الشباب الدائم فتم القبض عليه بتهمة النصب والاحتيال ويبيع أدوية مجهولة المصدر تسبب أضرارا لمعاطيها واكتشفوا أنه لايرتدع فقد تم القبض عليه سنة 15 16 سنة 1734 سنة 1954 سنة 1970 سنة 2006 . - ألوان من الحب : . الحب سباب فى وادى بغيض . يقول جميل بثينه : وأول ما قاد المودة بيننا .. بوادى بغيض يابثين سباب . - أخبرا الطبيب النفسى مريضه ألف مرة أنه ليس مختصاً بعلاج حالات فقدان الذاكرة كان المريض يريد أن يعالج زوجته من فقدان ذاكرتها . الجنون داء وراثى ينتقل للأب من أبنائه المشاغبين . - يقول بعض علماء النفس : إن الزواج السعيد هو الذى يتمتع فيه الزوج بعقدة التقوق أو جنون العظمة وتتمتع الزوجة بعقدة النقص والضعف وفى زواج مثل هذا أتى لى الزوج بزوجه فى العيادة النفسية لكى تبقى هكذا . - الابتسامه لغة عالمية تفتح القلوب المغلقة ويفهمها الإنسان فى كل مكان مهما كانت لغته - إذا كان لايد أن تيكى على اللبن المسكوب فاعمل على تركيزه - « الطفل فى داخلك» دعه يحيا لكى لاتدعه يكبر ويتضخم والا قضى عليك . - كان يشعل سيجارة من سيجارة ليوفر أعواد الثقاب ويسرف ويبذر فى عمره وصحته - الأصدقاء لاغنى عنهم فمن يأخذ بيدك فى المصائب التى أوقعك فيها . والصديق البارد يصلح للأيام الحارة والصديق ثقيل الظل يصلح عندما تتوسد الشمس السماء .. - المعاناة الهيبه تصهر الإنسان فتجعله قويا لاينهز بسهولة يتشبث بالحياة بقوة ويتغلب على المعاناة ليواجه معاناة ثانية كالمقاء تخرج من رمادها أقوى مما كانت .