

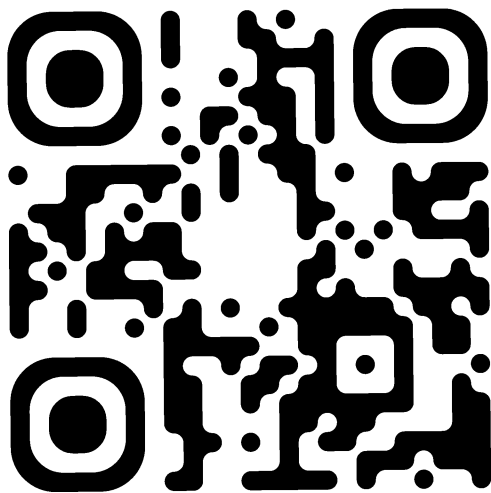
د. محمد طه

في دايرة الرحلة

الحب.. الوعي.. الأحلام



مكتبة



سجل في مكتبة
اضغط الصفحة
SCAN QR

في دائرة الرحلة

مكتبة

t.me/soramnqraa

في دايرة الرحلة
الحب.. الوعي.. الأحلام

محمد طه

الطبعة الأولى ٢٠٢٥

تصنيف الكتاب: علم نفس / علاقات إنسانية

تصميم الغلاف: هاني صالح
مراجعة لغوية: محمد صبري

رقم الإيداع ١٩٢٧/٢٠٢٥

ISBN 978-977-09-3952-9

دار الشروق

٧ شارع سيبويه المصري

مدينة نصر - القاهرة - مصر

 /dar.elshorouk

 /Darelshorouk

طه، محمد،

في دايرة الرحلة / في دايرة الرحلة

القاهرة: دار الشروق، ٢٠٢٥

٣٥٤ ص، ٢٠ سم

تدمك ٩٧٨٩٧٧٠٩٣٩٥٢٩

رقم الإيداع ١٩٢٧/٢٠٢٥

١ - علوم طبية أ. العنوان ٦١٠

د. محمد طه

مكتبة

t.me/soramnqraa

في دايرة الرحلة

الحب.. الوعي.. الأحلام

دار الشروق

المحتويات

- شكر وامتنان ١١
- مقدمة ١٣
- ١ - حواء.. هيلينا.. مريم.. صوفيا ١٩
- ٢ - تيجي نطلع الهرم ٢٩
- ٣ - لو بطلنا نحلم ٤٣
- ٤ - رجل الغابة.. رجل البيت.. رجل الكلمة.. رجل المعنى . . . ٥٢
- ٥ - الجميلة والوحش ٦٤
- ٦ - النداهة ٨١
- ٧ - بنحلم ليه؟ ٩٠
- ٨ - عن إنك تتصدق.. ١٠٢
- ٩ - الضوء الذي لا تراه ١٠٨
- ١٠ - أخذت الكلمة من على لساني ١٤٦
- ١١ - الأحلام.. بتيجي منين؟ ١٥٥

استراحة

- ١٢ - العلاج «بالحلم» ٢٢٤
- ١٣ - الحب الحقيقي ٢٣٥

- ٢٤١ ١٤ - انظر.. ماذا ترى
- ٢٥٩ ١٥ - كله.. منك
- ٢٧٩ ١٦ - ظلك
- ٢٩٣ ١٧ - ألف وجه.
- ٣٣٠ ١٨ - في دائرة الرحلة

بعد النهاية

كُلُّ ما هو مكتوبٌ في هذا الكتاب هو اجتهاداتٌ وتحليلاتٌ ورؤى شخصية بحتة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتية الخاصة «كإنسان»، وعلى خبرتي العلمية والتعليمية والعلاجية المتواضعة «كطبيب نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي».

كُلُّ كلمةٍ هنا تحتملُ الخطأ والصواب.. وتخضعُ للنقد والتفنيد.. ويؤخذ منها ويُرد عليها.. وليس لها أيُّ هدفٍ سوى نشر التوعية النفسية باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدر المستطاع.

المؤلف



د. محمد طه

طبيب وكاتب مصري. أستاذ م الطب النفسي بكلية الطب - جامعة المنيا - مصر. نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي «سابقاً»، وعضو الجمعيتين الأمريكية والعالمية للعلاج النفسي الجمعي. له العديد من الأبحاث العلمية والكتب والفصول المنشورة محلياً ودولياً. صدرت له عدة كتب: «الخروج عن النص» عام ٢٠١٦ والذي صدرت منه طبعة مزيده ومنقحة بعنوان «الخروج عن النص.. من جديد» عن دار الشروق عام ٢٠٢٢، و«علاقات خطرة» عام ٢٠١٦، و«لأ.. بطعم الفلامنكو» عام ٢٠١٩، و«ذكر شرقي منقرض» عام ٢٠٢١.

إهداء

إلى أولادي..

الشجعان..

الطيبين..

قُرّة عيني وقلبي وروحي.

محمد طه

شكر وامتنان

شُكري وامتناني لا يتوقفان ولا ينتهيان للرجل الي
علّمني وكبّرني وفتح لي عقله وقلبه وحضنه بلا شروط أو
طلبات أو أحكام.. أستاذي دكتور رفعت محفوظ.. الي
أرجو أن أكون ناقلاً أميناً لكل ما تعلمته واختبرته على يديه.

زوجتي الحبيبة.. الي دفعت ثمنًا غاليًا، أكثر بكثير
مني، من وقتها وصحتها وعلمها وبصيرتها علشان
يخرج هذا الكتاب للنور ويصبح بين أيديكم. هي
صاحبة شرارة البداية في كل عمل حقيقي أقوم به،
وصاحبة كل لمسة أخيرة جميلة في خطوات طريقي.

أولادي الشجعان الطيبين.. أدعو لهم - وأرجو
إنكم كمان تدعوا لهم - بكل خير ونجاح وعافية ورضا
وعمل صالح.

أمي العظيمة.. صاحبة أحن قلب.. وأبي المخلص
المتفاني.. رحمة الله عليه.

أخيرًا.. كل مَنْ راجع معي هذا الكتاب: جزيل
الشكر والتقدير والعرفان.. دوركم في هذا الكتاب أهم
جدًّا من دوري: أ. د. رفعت محفوظ، أ. علاء إسماعيل،
أ. إيناس ثروت، أ. مينا ناجي، وأ. ريهام رفعت.

مرضاي الشرفاء.. مَنْ شاركني منهم بخبرة من
حياته، أو مشهد من رحلته، أو حلم، أو تفاصيل أزمة
نفسية أو روحية.. ووافق على نشر بعض ذلك.. أنتم
الأصل، ولكم الفضل بعد الله، في توصيل الرسالة..
وزيادة الوعي.

ولكل مَنْ قرر أن يقتني الكتاب.. ويخوض رحلة
وعي جديدة:

بين أيديكم.. وبكل الحب..

قطعة غالية، من نفسي وروحي وكياني..

محمد طه

مقدمة

الوعي رحلة.. والحب رحلة.. والحلم رحلة..

كل رحلة فيهم بتبدأ بحدث غير متوقَّع.. مفاجأة غير محسوبة..
وتنتهي بولادة جزء جديد فيك.. وموت جزء قديم لم يُعد له
مكان وسط هذا العالم..

بتمر باختبارات شديدة.. تواجه غدر وخيانة البعض.. وتطمئن
بوفاء وصدق البعض الآخر..

حد يربت على كتفك ويقولك أنا مصدقك ومصدق فيك..
وحد يقف قصادك.. ويقولك يا «أنا»، يا «إنت»..

تبدأ علاقات.. وتنتهي علاقات أخرى.. تسلك طرقاً.. وتهجر
طرقاً أخرى.. وتخوض مخاطرة في كل خطوة..

والثلاث رحلات بيتقابلوا، ويتقاطعوا، ويكملوا بعض..
عندك.. داخلك..

مكتبة

t.me/soramnqraa

هذا الكتاب عن الحب.. وعن الوعي.. وعن الأحلام..
عن الحب.. بحقيقته وعمقه.. وأصدق ما فيه..
عن الوعي.. بمستوياته وطبقاته ومحتوياته..
وعن الأحلام.. بأنواعها ووظائفها وبعض معانيها..

في الحب..

هتعرف إنت بتختار مين.. ليه؟ إسمعنا الشخص ده بالذات؟
وفي الوقت ده تحديدًا من حياتك؟
هتقدر تفرّق بين أربعة أنواع من النساء، وأربعة أنواع من
الرجال في العلاقات، وفي الحياة.. وكل نوع منهم بيقول إيه عن
صاحبه، وعن الشخص اللي بيميل وبينجذب ليه.
وهتتعرف على أهم ما يمكن أن تقدمه، وأولى ما يمكن أن
تطلبه، في أي علاقة.. مع أي أحد..

في الوعي..

هنتفتح مع بعض سبعة أبواب.. لسبعة مستويات مهمة جدًا..
وغنية جدًا من وعيك.. من عقلك..
هنشوف -بتفصيل مشوق- كل مستوى منهم، إيه اللي موجود
فيه، ومن إمتى، وهل يخصك لوحدهك، ولا فيه حد تاني بيشاركك
في بعض محتوياته..

هنكتشف - ومن خلال حالات وقصص حقيقية - معنى الأحداث الي بتحصل مع بعض، لكنها مش صدفة.. معنى إنك تسمع كلمة من حد، إنت محتاج تسمعها في التوقيت ده بالضبط.. أو تشوف حلم، يوصل لك رسالة معينة إنت مستنيها.. أو تقابل فلان الي كنت لسه بتفكر فيه قبلها.. أو يحصل نفس الي كنت حاسس بيه فوراً..

وهنكتشف الصراع الداخلي الموجود جوا كل حد فينا، بين الكآبة والكسل والخوف والاستسلام واليأس من ناحية.. وبين البهجة والحركة والطمأنينة والشجاعة والأمل من ناحية أخرى..

وفي الأحلام..

هنفهم إحنا بنحلم ليه.. وإزاي.. وإيه الي هيحصل لو ما حلمناش..

هنعرف إننا كلنا بنحلم.. كل يوم.. حتى لو مش كلنا بنفتكر أحلامنا.. وإن كتير غيرنا من الكائنات بتحلم..

وهنشوف - بأمثلة متعددة - كل حلم جاي منين، وعاوز يقول إيه.. ومعنى إنك تشوف حلم ويتحقق..

هنحاول نفهم بعض الرموز.. ونفك بعض الشفرات.. بشكل علمي مُبسط وواضح..

وهنقف وقفة طويلة عند نقطة التقاء الحب.. بالوعي..
بالأحلام..

هنستعرض فيها إيه الحقيقي وإيه المزيف.. وهل كل الي بتشوفه
وتحسّه وتستقبله، حقيقي وواقعي..

هنرفع الستار عن جانبك المظلم - ظلك.. الي أنت نفسك
ما تعرفش عنه حاجة.. لكنه ممكن يكون بيحرّكك ويتحكم في
أفعالك من غير ما تاخذ بالك..

وهنتأكد، وبها لا يدع مجالاً للشك.. إن كله.. منك..

وفي الآخر.. هنتقابل، في رحلة «الألف وجه».. الي هنمشي
خطواتها مع بعض.. وهنقتفي أثر من سبقونا فيها معاً.. وهنكتشف
- بكل المفاجأة والذهول.. إن فيه دائرة واحدة بتجمعنا كلنا..

دائرة واحدة.. يطوف داخلها كل البشر..

دائرة واحدة.. تخرج منها كل الأحلام..

دائرة واحدة.. ينجدل فيها الوعي.. مع الحب.. مع الحياة..

هذا الكتاب كالحلم.. مكتوب بنفس الطريقة التي نحلم بها..
إحنا بنحلم حوالي عشرين دقيقة كل ساعة ونصف من النوم.. ثم يتم
عمل «مونتاج» عقلي قبل الاستيقاظ بثوانٍ، يعيد ترتيب مشاهد الحلم،

ليصنع منه حكاية واضحة متسلسلة مفهومة المعنى.. علشان كده
هتلاقى فصول عن الحب.. بينها فصول عن الوعي.. تتخللها
فصول عن الأحلام.. ثم المونتاج العقلي المفاجئ الأخير..

هذا الكتاب كالحب.. تقترب منه ويقترب منك.. تلمسه
ويلمسك.. تحتضنه بعقلك.. ويحتضنك بين سطوره وصفحاته..
علشان كده عناوين بعض فصوله هي أسماء أغنيات شهيرة وجميلة..
وهاقترح عليك تقرأ بعض فقراته على ألحان مقطوعات موسيقية
مؤثرة.. أرجو أن يستطيع الكتاب عزفها على أوتار قلبك..

هذا الكتاب كالوعي.. طبقات ظاهرة.. وطبقات باطنة.. كلما
تعمقت.. كشفت ورأيت.. علشان كده هتتكرر فيه كثير كلمات زي
«مستويات».. و«تعالى نزل/ نغوص - أكثر».. و«افتح عينيك»..

لا أنصح بقراءة الكتاب في جلسة واحدة.. الكتاب محتاج تأني..
وهدوء.. وتفكير عميق. بعض الفصول تكاد تكون كتابًا كاملاً..
خد وقتك.. واهضم براحتك.. مع مزيج من موسيقاك المحببة..
ومشروباتك المفضلة. أنت أمام وجبة نفسية وعقلية وروحية
دسمة، مكتوبة - في معظمها - باللغة/ اللهجة المصرية الحديثة،
لتبسيط وتسهيل فهم واستيعاب معلومات بعضها مُعقد للغاية..

هذا الكتاب.. ليس عن الآخرين.. هذا الكتاب عنك.. من
الداخل.. من الأصل..

هذا الكتاب هو خُطوة جديدة في رحلتي معكم.. ورحلتكم
معي.. حيث بدأنا.. ومشينا.. ووصلنا - هنا - معاً..

قبل أن تقرأ هذا الكتاب..
قل «وداعاً».. للعالم كما تراه وتعرفه..
ثم «أهلاً».. لعالم جديد ومختلف تماماً..
وداعاً..
ثم أهلاً..

حواء.. هيلينا.. مريم.. صوفيا

«نورها لا يكتمل إلا في وجود ظلها، ونهارها لا يخرج إلا من رحم ظلامها».

فيه أربعة أنواع من النساء في عقلية الرجل.. أو بالأحرى: على حسب عقلية كل رجل..

النوع الأول: هو المرأة التي يتمثل ليه العطاء.. وتمده بالإحساس بالأمان.. تغرقه بحبها وعطفها وقربها.. يكون في بؤرة اهتمامها ومركز رعايتها وكامل انتباهها.. النموذج الأول لهذه المرأة طبعًا هي الأم.. أو مَنْ يقوم بدورها لاحقًا.

النوع الثاني: المرأة التي بينجذب ليها جنسيًا.. التي بيعجبه جماها وجسمها وشكلها.. التي بتحرك غرايزه وشهواته.. وتداعب أحلامه وخيالاته.. التي يبيص لها بعينين: عين الغريزة، وعين الاحتياج.. ومستني يدوق معاها كل المتعة والنشوة.

النوع الثالث: هو المرأة التي يبعجها حب عُذري روحاني.. حب يتجاوز شهوة الجسد ويتخطاه.. حب يسمو فوق الجنس والبيولوجيا.. مش عاوز منها علاقة جسدية؛ لكنه عاوز قربها وودها ووصلها فقط.. يُخلّق معها في عنان السماء.. وتفضل بالنسبة له طول الوقت خارج نطاق الرغبة.

النوع الرابع والأخير: هو المرأة «الحكيمة».. ودي هو مش مُنجذب ليها جسدياً فقط.. ولا مجذوب ليها روحياً فقط.. هو معجب بيها كلها على بعضها.. مشدود لجملها.. مبهور بعقلها.. ومهووس بروحها.. هنا فيه متعة جسدية.. ومتعة عقلية.. ومتعة روحية.. بيلاقى متعة في الحوار والنقاش معها.. ومتعة في تبادل الأفكار بينه وبينها.. ومتعة في الاكتشاف والتعلم والتطور في صحبتها.. أحياناً بيخوضوا مع بعض نقاشات فلسفية وإبداعية عالية جداً.. ساعات يتكلموا في الفن.. أوقات يتحاوروا في الأدب.. ياخدوا ويدّوا في العلم والثقافة والدين والحب.. يحصل بينهم نشوة عقلية زي ما بيحصل بينهم نشوة جنسية.. هما رفقاء جسد.. ورفقاء روح في نفس الوقت.

المرأة «الحكيمة» هنا مش معناها تقدّم السن.. أو الانفصال عن الجوانب الأنثوية.. الحكمة هنا معناها إن كل الصفات السابقة دي، تبقى موجودة في امرأة واحدة.. امرأة قدرت تجمع بين الصفات الأرضية البيولوجية.. والصفات العقلية والروحية. امرأة ذكية..

وفي نفس الوقت لها القدرة على الدهاء. امرأة لينة.. لكنها تستطيع
القسوة أحياناً. طيبة.. لأنها اختارت أن تكون طيبة. امرأة قريية..
لكن حدودها واضحة. امرأة لا يمكن اختزالها في جسمها فقط..
أو عقلها فقط.. أو روحها فقط. امرأة منحتها الحياة جاذبية..
وصبغتها التجربة حكمة.. وصنعت منها الأيام سبيكة ذهب-
برغم كل الشوائب.

نعيد بقى صياغة الكلام تاني..

على حسب درجة النمو النفسي والنضج العقلي لكل رجل..
فهو بينجذب لأحد هذه الأنواع.

فيه رجل.. بيدور على مَنْ تقوم معه بدور الأم: عطاء بلا
حدود.. حب وسماح واحتواء غير مشروط.. واهتمام ورعاية
وتفانٍ فوق المعقول.

فيه رجل.. بينجذب للجسد.. يبحث عن الشبق والنشوة.. كل
همّه هو العلاقة الجنسية.. وآخره هو المتعة الحسية.

فيه رجل.. يبيحث عن امرأة يقدها.. يعتبرها كائنًا نورانيًا
روحانيًا شفافاً.. لا يرى منها إلا الصفاء والنقاء والبراءة التامة..
لا ينظر إليها إلا لأعلى.. ولا يُدنس علاقته بها بأي هوى..

وفيه رجل.. يرى في المرأة أرضها وسماها.. يحب ملائكتها..
ويعشق بشريتها.. ذكاءها يثير فيه نشوة عقلية.. جماها يثير
فيه نشوة حسية.. والانسجام معها يثير فيه نشوة روحية..
يحترم عقلها وفكرها.. زي ما بيحترم اندفاعاتها وجنونها.

يستوعب حنانها وضعفها.. زي ما يستوعب تقلباتها وغضبها..
يقبل زلاتها وأخطاءها.. زي ما يُعجب بنورها وتوهجها..
يحضن طفولتها، علشان تحضنه حكمتها.

علم النفس التحليلي سمّى الأولى «حواء».. والثانية «هيلينا»..
والثالثة «مريم».. والرابعة «صوفيا».

حواء.. المرأة في صورة الأم.
هيلينا «نسبة إلى هيلينا في قصة طروادة».. جميلة الجميلات..
أخذة الألباب وسارقة القلوب.. مُغرية.. ومُغوية.. وجاجة.
مريم «نسبة إلى السيدة مريم العذراء».. امرأة مقدسة..
روحانية.. تتجاوز الجسد.. وتسمو وتتفرد فوق البشر.
وصوفيا «وتعني الحكمة باليونانية القديمة».. امرأة تجمع بين
العقل.. والروح.. والجسد.

الي بيدور على «حواء».. بيفضل طفل صغير طول عمره.
وده غالبًا بيحصله مشاكل في التواصل الجنسي.. لأنه بيدور على
أم.. مش زوجة.

الي بيدور على «هيلينا».. يسجن نفسه في جسمه وغرايزه للأبد.
وده غالبًا يفقد الشغف والحب والرغبة بعد شوية..
وقد تتحول مشاعره وانجذابه إلى العكس تمامًا.. أحيانًا لكرهية،
وربما عنف.

الي بيدور على «مريم».. صعد خطوة مهمة في سلم النمو
النفسي.. تجاوز عقدة الأم.. وتحرر من قيد الجسد.
ده بيعرف يفرق بين الحب والرغبة.. ويقدر يميز بين الوصل
والنزوة.. يعرف يعمل علاقة حب رومانسية.. ويعرف يعمل
علاقة صداقة وأخوة نقية صافية.

أما الي بيدور على «صوفيا».. فيلاقي معاها المعنى الحقيقي
للحياة.. فهي مصدر الجمال والإلهام والإبداع.. وملتقى الجسد
والعقل والروح.

وهذا الرجل هو أنضجهم وأرقاهم.. لأنه فهم بشرية المرأة
بكل جوانبها.. فذاق حلوها.. وتعلّم من مُرّها.

خلي بالك..

«صوفيا» مش ملاك.. صوفيا استمدت حكمتها من رحلتها
البشرية ومعاناتها الإنسانية.

«صوفيا» غرزت في الوحل.. وهي بتتشكل للحياة.
نورها لا يكتمل إلا في وجود ظلها، ونهارها لا يخرج إلا من
رحم ظلامها.
«صوفيا» أيديها طائلة السحاب.. لكن رجليها مزروعة في الأرض.



افتح عينيك.. وشوف كده.
هتلاقي إن كل واحدة من دول ليها صورة معينة وأوصاف
خاصة في الفن والدراما والشعر والأغاني.
الأولى.. حواء.. بيتغناها أغاني زي: «عارفة.. مش عارف
ليه متونس بيكي، وكإنك من دمي.. على راحتني معاكى وكإنك
أمي»..
الثانية.. هيلينا.. بيتعملها أغاني زي: «زيدني عشقاً زيدني..
جسمك خارطتي.. ما عادت خارطة العالم تعنيني»، وكثير من
الأغاني اللي انتوا عارفينها.. واللي هي الأغلب الأعم.
الثالثة.. مريم.. بيتغناها: «هو انتي من باقي البشر.. ولأ انتي
من أهل القمر»..
والرابعة.. صوفيا.. يتغناها: «إلا أنتي.. يا امرأة أعطتني الحب
بمنتهى الحضارة.. وحاورتني مثلما تحاور القيثارة.. تطير كالحمامة
البيضاء في فكري إذا فكرت.. تخرج كالصفور من حقيبتني إذا أنا
سافرت»..

غمض عينيك تاني كده..

كل واحدة منهم.. ليها صورة معينة في العقل الباطن.. وليها شكل وتجسيد مختلف في الأحلام.

يعني فيه أربع صور للمرأة في أحلام الرجل.

حواء بتظهر في صورة أم.. أو شخص مهتم وراعي ومحتضن ومِعطاء.

هيلينا بتظهر في صورة امرأة مُغوية أو لعوب.. أو امرأة شريرة بتعمل سحر وأعمال.

مريم بتظهر في شكل امرأة عذراء.. أو مصدر للإلهام.. أو التقديس.

وصوفيا بتظهر في شكل امرأة تبدو عليها الحكمة.. بتجاوب على سؤال.. بتدي نصيحة أو بتدل على اتجاه.

أحياناً تُعبّر الشجرة في الحلم عن المرأة، وأحياناً القطة.. والنمر.. والفراشة.. والسفينة أو المركب.. والبحر أو المحيط.. ودي بعض المعاني والتفاسير وليست كلها.

مش بس كده..

ده كل واحدة فيهم ليها كمان تجسيد في العقل الجمعي.

يعني لما أقول «كريمة مختار».. هتعرف على طول إنها تجسيد لـ«حواء» في عقلنا الجمعي.

ولما أقول «هند رستم»، أو «مارلين مونرو».. هتفهم بسهولة إنها تجسيد لـ«هيلينا».

ولما أقول «السيدة مريم».. الصورة واضحة جدًا.

و«كليوباترا».. تجسيد عقلي جمعي مصري حي لـ«صوفيا».. اللي فيها الذكاء والدهاء.. الغريزة والأنوثة.. العقل والحكمة.. الشر والخير.. التفرد والعادية.

هتلاقى في عقلك صور وتجسيديات تاني طبعًا.. من أول الست «أمينة رزق».. مرورًا بـ«روقة».. وانتهاء بـ«رابعة العدوية».. تقدر تخمن طبعًا.. مين.. فين.

وبمناسبة العقل الجمعي.. ممكن جمهور معين، أو مجتمع معين، أو ثقافة معينة تعمل من امرأة ما نموذجًا من الأربعة.. تعمل بمعنى تعمل.. تصنع.. تخلق.. وتضغط عليها في اتجاه هذا النموذج «أحيانًا بموافقتها ومباركتها، وربما رغبته هي أيضًا».. لغاية ما «تلبس» هذا النموذج.. وتتحول ليه.. وتتسجن فيه.. وتفقد هويتها هي نفسها داخله.. وأشهر مثال على ده «مارلين مونرو».. اللي كان أحد أسباب انتحارها؛ فقدانها لهويتها الحقيقية.

تفتكر رد فعل الجمهور كان هيبقى إيه لو قامت السيدة «كريمة مختار» بدور امرأة شريرة.. أو امرأة غير سوية السلوك؟! أو رد فعل الجمهور لو لعبت فنانة اشتهرت بأدوار الإغراء، دور على الجانب الآخر تمامًا.

ده اسمه الـ Social Pressure...، وده حكاية كبيرة أوي.

وطبعًا ممكن الرجل يطلب أو يلح أو يضغط على امرأة إنها تصبح مغايرة لحقيقتها.. وهنا يبقى بيشووها وبيطمس هويتها.. ويفقدها في النهاية.

افتح بقى عينيك تاني.. بس على الآخر.

كل واحدة من دول بتمثل مرحلة من مراحل تطور الجانب الأنثوي الموجود داخل كل رجل «صفات اللين والحنية والقرب والمودة والإبداع» اللي اتكلمنا عنهم في أحد فصول كتاب «علاقات خطيرة».

يعني أنت - كرجل - تنجذب للمرأة التي تشبه درجة تطور أنوثتك النفسية الداخلية.. معلش التعبير مش معتاد شوية.

مش بس كده.

ده كل واحدة منهم.. هي كمان مرحلة من مراحل تطور الإنسانية والحضارة.

الإنسانية والحضارة؟!

آه.. تصور؟!

نتكلم عن تفاصيل ده بعدين..

السؤال المنطقي دلوقت، وبعد ما تقرا الكلام ده تاني بهدوء:

يا ترى.. إنت كرجل.. موجود حاليًا في أي مرحلة من مراحل
تطورك النفسي؟

بتميل لإيه؟

بتدور على إيه؟

إيه اللي بيجذبك ويشدك ويغويك؟

ويا ترى.. إنتي كأنتى.. مين في دول؟ أو.. عاوزة تبقي مين في
دول؟

عاوزة تبقي:

حواء..

ولّا هيلينا..

ولّا مريم..

ولّا صوفيا؟

مين؟

هاه..

مين؟

تيجي نطلع الهرم

«تحس إنك واقف فوق جبل حياتك، وباصص على عُمرِكَ
اللي فات من فوق.. بابتسامة رضا».

عالم النفس المعروف أبراهام ماسلو (ورفاقه) .. وصفوا ٨
طبقات/ مستويات من الاحتياجات النفسية.. سُميت فيما بعد
«هرم ماسلو للاحتياجات»..

أولها وأهمها للبقاء والحياة، الاحتياجات الفسيولوجية
(Physiological Needs) .. زي إنك محتاج تاكل وتشرب وتنام..
الاحتياج للهواء.. للدفا.. للجنس.

تليها، ولا تقل عنها أهمية، الاحتياجات الخاصة بالأمان
(Safety Needs) .. أمان وسلامة الصحة.. الأمان المادي..
الأمان النفسي.. والأمان الشخصي على نفسك وممتلكاتك طبعًا.

بعدها.. إنت محتاج تحب وتتحب.. محتاج حد تثق فيه ويثق فيك.. محتاج تتشاف وتتقبل وتُحترم.. تنتمي لحد أو لمجموعة من الناس.. محتاج تحس بدفا وجودك في عائلة.. محتاج علاقات عاطفية ورومانسية.. محتاج أصدقاء.. دي طبقة الاحتياجات الاجتماعية.. أو الاحتياجات «للحب» و«للانتماء» (Love and Belonging Needs).

عدم إشباع الاحتياجات دي بيعمل مشاكل نفسية كتيرة جدًا.

ييجي الدور بعد كده على الاحتياجات «للتقدير».. إنك تحس إنك متقدر من اللي حواليك.. وإنك كمان تبقى مقدر نفسك وحاسس بيها ومديها حقها.. يوصلك إن اللي معاك واللي حواليك حاسين بقيمتك وقدرك ومكانتك: في الشغل.. في البيت.. في الشارع.. في أي سياق إنت موجود فيه.. وإنت كمان تحس بقدراتك وإمكاناتك ومناطق قوتك.. تحس باستقلاليتك وتفردك.. تحس إنك كفاية.. وده اللي يوصلك بعد شوية لما يُعرف باسم «الثقة بالنفس».. أو «أنا أستاهل» (Esteem Needs).

بعد ما تُشبع كل الاحتياجات دي.. ييجي الدور على مجموعة أرقى وأعلى من الاحتياجات.

فيه احتياجات «معرفية» (Cognitive Needs).. الاحتياج
للتعلم.. للاكتشاف.. حب الاستطلاع والفضول.. احتياج إنك
تفهم وتعرف وتُبَدع.. واحتياج إن الي بتعرفه والي بتعيشه والي
بتمر به يكون ليه «معنى».

وفيه احتياجات «جمالية» (Aesthetic Needs).. احتياج
إنك تشوف وتحس الجمال حواليك.. أو - بوصف أدق - تعرف
تطلع وتستخلص وتتذوق الجمال الي حواليك.. تستمتع بجمال
الطبيعة.. بألوان الحياة.. تشوف الجمال في علاقة أم بأولادها.. أو
في تشققات إيد أب اتحفرت فيها خطوط إخلاصه.. تحس الجمال في
شجرة ثابتة بشموخ أمام الرياح.. أو في دندنة عمال البناء بنغماتهم
الحماسية وهما طالعين على «السقالة».. تلمس الجمال في عيون
الأطفال البريئة الشقية.. وتحسه في الألم الإنساني الشريف.

وهنا تلاقي الفن.. والموسيقى.. والأدب.. والرسم.. وغيرهم..

الي بُشِّع عنده كل المستويات والطبقات دي من
الاحتياجات.. بيوصل لمستوى جديد ومختلف.. اسمه «تحقيق
الذات» (Self-actualization).. يعني حضرتك تجتهد..
وتعافر.. وتوصل للي كان نفسك توصله.. تفعل كل قدراتك
وإمكاناتك وإرادتك في اتجاه ما.. تواجه المصاعب وتتخطاها..

تقبل التحديات وتتجاوزها.. تتحرك وتختلف وتبدع.. وتحقق في الآخر اللي إنت أردته.. تصل إلى ما سعت إليه.. تبقى أفضل نسخة من نفسك.. تكون كما تحب أن تكون.. إنسان ناجح.. شخص مُبدع.. مدير محبوب.. أب/ أم عامل اللي عليه.

متخيل الإحساس ده عامل إزاي؟

تحس إنك مليون من جواك.. تحس إن نفسك أكبر من الدنيا.. وإن صدرك أوسع من الحياة كلها.. تحس إنك واقف فوق جبل حياتك، وباصص على عمرك اللي فات من فوق.. بابتسامة رضا.

وأخيرًا.. وبعد هذا الامتلاء النفسي الداخلي.. والوصول لتحقيق نفسك.. توصل لآخر طبقة من الاحتياجات الإنسانية.. وأعلى وأرقى مستوى من مستويات الوجود.. اللي عنده انت بتبدأ تخرج برة نفسك.. وتتجاوز حدود ذاتك.. المستوى ده اسمه فعلاً «تجاوز الذات» (Self Transcendence).

تجاوز الذات هنا ممكن يكون في اتجاه حد تاني غيرك.. آخر.. أو آخرين.. يعني تفضل غيرك على نفسك (ده غير إنك تبخس نفسك حقها).. تسمو فوق صغائر المواقف والعلاقات (وده غير إنك تتنازل عن حقك).. تضحي بنفسك في سبيل غيرك (وده غير إنك تلعب دور الضحية).. هنا مساعدة الآخرين.. وهنا إنكار الذات.. وهنا طبعاً التضحية بالنفس من أجل معنى أو قيمة أو إيمان.

وممكن تجاوز الذات يكون مش بس في اتجاه حد تاني غيرك..
لأ.. ده يكون في اتجاه ما هو أرقى.. وأعلى.. وأسمى.
إنك تخرج برة حدود نفسك.. في اتجاه الكون.
إن روحك.. تطفو.. وتعلو.. وتُخلق.. في سماء الوجود.
إنك تسلك الطريق الصاعد.. والمتصاعد.. نحو الله.

إن عقلك يتغذى على الجمال.
وقلبك ينبض بالرضا.
وروحك تبقى أوسع من الكون.

هنا الأخلاق في أسمى درجاتها.. والروحانيات في معناها
وممارستها.. والأديان في عمقها وحقيقتها.
اللي يوصل لده.. بيبكون وصل.
واللي يحس ده.. مش بيحس بحاجة أجمل منه.

طبعا فيه نقاشات وجدالات حوالين ترتيب الاحتياجات دي..
وهل علشان نوصل لمستوى، لازم نشبع المستوى اللي قبله ولأ لأ.
وهل لازم إشباعهم يكون بنفس ترتيبهم ولأ مش لازم.. بس كل
ده -في رأيي- نقاط جانبية بجانب الفكرة الأساسية.



إيه الجديد في كل اللي أنا قولته ده؟
ولا أي حاجة.

ده كلام قديم ومعروف، واتكتب وبيتكتب عنه كل يوم..
وبكلمات وصياغات وأمثلة أفضل ألف مرة.

أومال أنا كاتب الكلام ده ليه؟
أقولك.. بس ما تزعلش مني؟

دي كانت المقدمة.. آه والله.. مقدمة طويلة.. بس لا بد منها..
علشان تمهّد الطريق للكلام الجاي.. وتفتح طيات وثنيات مُحك
لفهمه واستيعابه بشكل بسيط وواضح.

شوف يا سيدي.

حببت قبل كده؟

طيب تسمع عن الجنس؟

أو.. بلاش ده كله.. مش إنت عارف الأكل والشرب؟

كل حاجة من دول.. ممكن تتعمل على مستوى واحد «أو أكثر»
من المستويات اللي فوق.. وتُشبع احتياج واحد «أو أكثر» من
طبقات الاحتياج اللي شرحتها دي.

وهنا بقى الكلام.

ممكن الحب.. والإحساس بيه.. يقف فقط عند إشباع احتياجك
للحب.

لكن فيه حب.. يُشبع كمان احتياجك للأمان.. لما تحب حد
وجوده طيب.. وهادي.. ومُطمئن.

وفيه حب.. يُشبع - مع احتياجك للحب والأمان - احتياجك
كمان للتقدير.. والثقة بالنفس.. لما يكون حبيبك بيشف.. ويفهم..
ويهتم.. ويقدر.

وفيه حب.. يُشبع مستويات أرقى وأعلى.

ممكن تحب حد يُحفز ذهنك.. وينشط عقلك.. ويفتح عليك
- من جواك - أبواب الوعي والمعرفة.. الوعي بنفسك وبغيرك
وبالعالم.. معرفة واكتشاف نفسك وغيرك والحياة.

ممکن تحب حد.. يفجر ينابيع الجمال من جواك.. يخليك تشوف
الجمال في نفسك.. والجمال في الي حواليك.. والجمال في الدنيا
كلها.. حب يلون عينيك.. ويلون روحك.. حب يُشبع احتياجاتك
الجمالية.. زي ما يشبع احتياجاتك للحب.. وللأمان.. والتقدير..
والمعرفة.

فيه كمان حب يساعدك تحقق ذاتك.. يخليك تشغل وتفعل كل
إمكاناتك.. حب يهون الصعب.. ويسهل العسير.. حب يملك
طاقة وأمل.. حب يخليك تتفرد بعد ما كنت متطبق.. وتنسجم بعد
ما كنت نشاز.

هو مش كل حب بيعمل ده كله يا دكتور؟

لا طبعًا.

ممکن حب يعمل كده في الأول.. لكن يقل ويخفت بعد كده..
يقع منه مستوى ورا الثاني.. وتختفي طبقة تحت طبقة.. لغاية ما
يبقى حب مش يُشبع حتى احتياجاتك للحب.

وعلى الجانب الآخر.. فيه حب مش بس يُشبع كل مستويات وطبقات الاحتياجات اللي فاتت (الأمان - الحب - التقدير - تحقيق الذات - المعرفة - الجمال).. لأ.. ده بيوصل بيك لتجاوز ذاتك.. وتخطي حدود نفسك.. وخروجك برة دائرة حواسك.. حب يخليك تحب الناس.. وتساعدهم.. وتؤثرهم على نفسك.. حب يوصل روحك بالكون.. ويوصل قلبك بخالقه مباشرة.

مش أي حب.. هو حب.
مش كل حب.. يُشبع الاحتياج للحب.
ده فيه حب.. بيحرم من الحب.
وحب.. بيتجاوز كل معاني ومستويات الحب.



تصور بقى إن الكلام ده كمان يسري على الجنس..
وهنا الكلام أعقد وأعمق..

يعني فيه جنس.. لا يتخطى إشباع الاحتياج البيولوجي للجنس.. جنس يخاطب الغريزة.. ولا يتعدها.

وفيه جنس.. تشعر خلاله بالأمان والاطمئنان.. تشعر بعده
بالسكينة والهدوء.. جنس يُشبع احتياجك للأمان.. مش بس
احتياجك البيولوجي للجنس.

فيه جنس.. يُشبع احتياجك للحب.. يحسبك إنك مقبول
ومحبوب ومرغوب.. أنت كما أنت.. من غير شروط ولا طلبات.

فيه جنس يُشبع احتياجك للتقدير والاحترام.. يحسبك إنك
ليك قيمة.. ليك قدر.. إنك تستاهل وتستحق..

وفيه جنس يحرمك من أي تقدير أو احترام.. يحسبك إنك بلا
قيمة.. ولا قدر.. وإنك آخرك كده.. آخرك الجنس.

فيه جنس.. يخليك تعرف.. تعرف نفسك.. تقرب منها..
تكتشفها.. تحبها..

زي ما فيه جنس.. يخليك تبعد عن نفسك.. وترفضها.. وتكرها.

فيه جنس يشحن طاقتك.. يملك أمل.. يساعدك في رحلة
الحياة إنك تحقق نفسك..

وجنس يستنزفك.. جنس على حساب نفسك.. جنس على حساب علاقتك بنفسك.

فيه جنس.. يفتح عليك أبواب الجمال والحرية والإبداع.. تحس معاه وبعده إنك حُر.. إنك شايف الدنيا بعيون جديدة.. إنك تقدر تكتب وترسم وتغني..

وفيه جنس.. يسجنك في نفسك.. ويقىدك في جسمك.. ويكتفك في الأرض.

فيه جنس.. يخليك ترتقي.. وتسمو..

جنس.. تتجاوز من خلاله ذاتك.. وتتحد وتلتحم مع الكون..

وجنس.. يخليك تنحدر.. وتنحط.

جنس.. يخليك مغترب - حتى عن نفسك.

فيه جنس يصالحك على نفسك.. وعلى الناس.. وعلى الدنيا..

وجنس يخانقك مع نفسك.. ومع الناس.. ومع حياتك..

فيه جنس.. يقف بيك عند أول درجة من الهرم (هرم ماسلو)..
ويُشلك عن الحركة بعدها..

وجنس.. يكون الهرم كله.. درجة واحدة فيه.



أبسّطلك الأمور أكثر..

وأعقد هالك أكثر.

نفس اللي قولناه على الحب.. وقولناه على الجنس..
نقدر نقوله على الأكل.. والشرب.. والصدقة.. والجواز..
والشغل.. والفن.. والعلم.. والدين.. وكل حاجة.

ممكّن علاقتك بالأكل.. تبقى عبارة عن إشباع غريزة الأكل فقط..
وممكن علاقتك بالأكل.. تجمع كل طبقات الاحتياجات
الإنسانية.. وتحتوي جميع مستوياتها.. وتتجاوزها..
وتتحول لعلاقة أوسع.. مع الشجر.. والمطر.. والكون.. وربنا.

ممکن علاقتك بالدين.. تبقى مجرد انتائك لمجموعة ناس
شبهك فقط..

وَممكن تبقى طريق مَهْد.. يصل بينك.. وبين خالقك.. مرورًا
برحلة وتفاصيل حياتك.

ممکن علاقتك بحد.. تُشبع كل مستويات احتياجاتك النفسية.
وعلاقتك بحد ثاني.. تختزلها.. وتختزلك معها.

وهكذا.. وهكذا.. وهكذا...

بص بقى على هرم ماسلو ثاني..
وفكر في أي حاجة.. أي حاجة..
أي حاجة بتعملها.. أي حاجة مصدقها..

واسأل نفسك:

هو ده يُشبع عندي إيه؟ أوله فين وآخره فين؟ بيملا جوايا أي
مستوى من احتياجاتي؟ مستوى واحد.. ولّا اتنين.. ولّا أكثر..
ولّا كلهم.. ولّا مفيش؟ طيب بيملا احتياجاتي بشكل مؤقت ولّا
على طول؟ امتلاء حقيقي ولّا امتلاء زائف؟

بيخليني أفكر وأفهم، وأتعلم وأستوعب؟
بيفتح عيني على الجمال؟

طيب بيوصلني بنفسي؟
بيوصلني لنفسي؟
بيوصلني بالكون؟
بيوصلني بربنا؟

طيب «حواء» موجودة على أي درجة من الهرم؟
وهيلينا فين؟
ومريم؟
وصوفيا؟

مش لازم تجاوب دلوقت..

أمال أعمل إيه يا دكتور؟ أنا دماغي لفت!

عارف تعمل إيه؟
تحس.. بكل خلية فيك.
الكلام ده نفسه.. وصل بيك.. لغاية فين.

لو بطلنا نحلم

«والجنين في بطن أمه.. بيحلم».

الإنسان الأول زمان.. لقي إنه بيحصله حاجة غريبة جدًا.
بيخرج يصطاد بالنهار.. يوفر قوت يومه ليه ولعيلته. يواجه
ويصارع ويحارب المعتدين على أرضه أو قبيلته.. يزرع ويحصد لو
كان موجود جنب نهر.. يدور ويحفر آبار لو كان عايش في منطقة
صحراوية.

وبعد ما الشمس تغيب.. ونور النهار يروح.. ويحل الظلام..
وتترصع السماء بالنجوم.. يلاقي جسمه بيتعب شوية.. وعضلاته
بترنخي شويتين.. يُفاجأ إن قواه بتخور تدريجيًا.. أمام ظاهرة غريبة
وعجيبة.. وإن بأسه بينهار ببطء بفعل قوى غير مفهومة ولا
معلومة المصدر.. تتسرب إليه من داخله.. وتتخلل وجوده وعقله
وجسده.. وتهزمه وتطرحه أرضًا.. هكذا بكل بساطة.. ودون
أدنى مقاومة.

قوى ساحقة ماحقة .. اسمها «النوم» ..

يغيب عن الوعي .. ينتقل لحالة أخرى من الوجود .. مش فاهم
إيه اللي بيحصله ولا ليه ولا إزاي .
لغز بمعنى الكلمة .

مش كده بس ..

فيه لغز أكبر وأعجب ..

وهو اللي بيحصل للإنسان ده أثناء حالة النوم .. يشوف
حاجات وهو مغمض عينيه: بشر وحيوانات وكائنات مختلفة ..
بسمع أصوات مش موجودة حواليه: صراخ وضحك وكلام
وحديث .. يطير .. بيعوم .. ينتقل لأماكن تانية .. ممكن يحارب ..
ممكن يمارس الجنس .. يحقق بعض أمنياته .. يواجه بعض مخاوفه ..
يتكلم ويرد، ويروح ويبجي .

ويُفاجأ بعد شوية وقت .. إنه يفتح عينيه .. وإن نور الشمس
رجع .. وإن جسمه دبّت فيه الحياة مرة أخرى .. وإن رحلته الليلية
الغريبة انتهت .. وإن كل اللي حصله .. حصل وهو في مكانه لم
يتحرك منه .. وإن زائر الظلام .. قد حلّ عنه .

الإنسان القديم كان عاجز تمامًا أمام الظاهرة دي .. عاجز عن
فهمها .. عاجز عن تفسيرها .. وعاجز عن فعل أي شيء تجاهها ..
إلا الاستسلام ليها .. ومعاشتها .. ثم رسمها والتعبير عنها بأدوات
بدائية جدًا على جدران الكهوف .. ثم المعابد .

ثم .. المراكز البحثية .

علشان نوصل النهارده لعلم كبير جداً.. فوق ما يمكن أن تتخيل.
اسمه علم النوم..
وعلم آخر أكبر وأوسع وأغرب.. لا يكف عن إدهاشك وإثارة
فضولك واستغرابك وإعجابك.
اسمه علم «الأحلام».. علم نفس الأحلام.
والي قالنا إحنا بنحلم ليه.. وبنحلم إزاي.. وبنحلم بيايه.
فتحلنا أبواب هذا العالم السحري الي بنزوره كل ليلة..
وكشف لنا جوانب تلك المغامرات الدرامية الي بنخوضها،
بعيون ترى وهي مغلقة.. وأذان تسمع وهي مصمتة.. وأجساد
تطير وهي لا تتحرك من مكانها.
كشف لنا معانيه ورموزه..
وفك لنا.. بعض شفراته..
و...
ما تيجوا نشوف!



خلينا نتفق على حاجة أساسية ومهمة: كلنا بنحلم.. كل يوم..
كذا مرة.
كونك تفتكر الحلم أو ما تفتكرهوش، ده موضوع ثاني.. لكن
وبكل تأكيد.. كلنا - بمعنى كلنا - بنحلم كل يوم لمدة عشرين دقيقة
كل ساعة ونص.. يعني بنحلم حوالي ساعتين كاملتين كل ليلة.

حضرتك بتقضي ما يعادل ست سنوات من عمرك بتحلم..
بتحلم.. مش مجرد نايم.. إحنا بنقضي ما يعادل ٢٥ سنة من
حياتنا نايمين.. ده في حالة متوسط عمر ٧٥ سنة..

ومش بس إحنا - البشر - اللي بنحلم..

ده الحيوانات كمان بتحلم.. تصور؟! كل الكائنات ذات الدم
الدفئ بتحلم: «القطة، الكلاب، الحصان...»..

والجنين في بطن أمه.. بيحلم!

آه والله..

الجنين بيدأ يحلم ابتداء من الشهر السادس..

طب وهما عرفوا منين يا دكتور؟

عرفوا منين إن الحيوانات بتحلم.. وإن الجنين بيحلم.. وكل ده؟!
أقول لك..

الأحلام بتحصل في مرحلة معينة من النوم اسمها
«REM sleep - مرحلة حركة العين السريعة».. بنقدر نعرف
إن شخص ما (أو كائن ما) بيعدي في نومه بيها عن طريق جهاز
إليكتروني معين يقيس نشاط المخ أثناء النوم..

طول ما المرحلة دي موجودة وشغالة يبقى إحنا بنحلم..
المرحلة دي مدتها عشرين دقيقة كل ساعة ونصف من النوم.

للتبسيط الشديد، أي كائن بيعدي بالمرحلة دي أثناء نومه، يبقى
بيحلم.. وأي كائن مش بيعدي بيها أثناء النوم، مش بيحلم..

عن طريق قياس نشاط المخ أثناء النوم بالطريقة دي (وبطرق
تانية)، قدرنا نعرف إن الققط بتحلم.. والفئران بتحلم.. وكل
الكائنات ذوات الدم الدافئ بتحلم.. والجنين بيبدأ يمر بالمرحلة
دي أثناء نومه، ابتداء من الشهر السادس (قاسوا نشاط مخ الأجنة
اللي بتتولد بدري عن معادها).

وأم الجنين؛ الأم الحامل.. بتحلم ضعف عدد الأحلام اللي
بتحلمها وهي مش حامل.. وكأنها بتحلم لنفسها ولي في بطنها.
مذهول؟!

طيب أذهلك أكثر..

إحنا مش بس عرفنا إن كل دول بيحلموا..

ده إحنا عرفنا بيحلموا بإيه كمان..

عرفنا الققط بتحلم بإيه..

والفئران بتحلم بإيه..

وطبعًا الإنسان بيحلم بإيه؟

طب وده عرفناه إزاي؟

خد عندك يا سيدي..

فيه منطقة في الجزء الخلفي من المخ اسمها «Nucleus
Coeruleus»، المنطقة دي وظيفتها إنها تشل حركة جسمك وإنت
بتحلم.. تحلي عضلاتك مرتخية وغير قادرة على الانقباض والحركة..
وإلا.. عارف لو المنطقة دي ما اشتغلتش إيه اللي هيحصل؟

مكتبة
t.me/soramnqraa

أيوه.. بالظبط.. هتمشى وإنْت نايم.. هتقوم تنفذ حلمك
وإنْت بتحلم بيه.. هتبقى عامل زي اللي لابس «نظارة الواقع
الافتراضي - Virtual Reality».. عمال تضرب وتخبط وتلوح
بأيديك ورجليك.. والي حواليك مش فاهمين إيه اللي بيحصل!
المهم..

لما بنقوم بتدمير أو إيقاف وظيفة المنطقة دي عند أي كائن..
ونحرره من الكونترول بتاعها.. بنقدر نعرف (أو بالأحرى نشوف
بعينينا) هو بيعلم دلوقت بإيه.

لقينا القطط بتحلم إنها بتطارد وتصيد وتاكل..
ولقينا الفيران بتحلم إنها بتجري وتستخبى وخايفة..
وهنتكلم عن أحلام البشر بعيدين..
عارف مين مش بيعلم؟

السماك مش بيعلم.. والزواحف مش بتحلم.. وبعض الأدوية
ممكن تخلي الإنسان ما يحلمش.
بس في الحقيقة.. دي حاجة خطر جداً..
إنك ما تحلمش.. ده ممكن يهدد حياتك.. وممكن يؤذي مخك.
يااااه!

تسمع عن ذاكرة السمكة؟
السمكة معندهاش ذاكرة «طويلة الأمد».. فاقدة القدرة على تخزين
المعلومات لفترة طويلة ثم استرجاعها.. علشان كده مش بتتعلم..

ودائماً كل أجيال السمك الحالية والسابقة والقادمة بتقع في نفس الغلطة.. وتسلم نفسها لنفس الطعم.. بنفس الطريقة: الشبكة.. والسنارة.

الي مش بيحلم.. مش بيتعلم..
مش بس كده..

إحدى وسائل التعذيب الي كانت معروفة أيام النازية، هي الحرمان من النوم.. إنك تجيب حد وتسبيه صاحي طول الوقت.. وأول ما يبدأ ينعس ويعوز ينام.. تفوّقه وتوقظه.. وتسبيه شوية.. أول ما هيقع في النوم.. تصحيه تاني.. وهكذا.. عارف ده بيتتهي بإيه؟
بيتجنن..

وده مش استعارة أو تشبيه بلاغي..

هو حرفياً بيتجنن.. بيدأ يهلوس ويشوف صور ويسمع أصوات مش موجودة..
وكأنه بيحلم وهو صاحي..

وكأنه بيعوض فقدان الأحلام أثناء النوم.. بأنه يحلم أثناء الصحيان.

وفيه تفسيرات بيولوجية مخية لهذه الظاهرة بالتفصيل..
برضه مش بس كده..

الي بياخد أي دواء من الي بيؤثروا على مرحلة «حركة العين السريعة»، وبالتالي يمنعوا الأحلام.. مخهم بيدأ يتأثر..

وتبدأ الوظائف المعرفية عندهم تتدهور (الذاكرة- التركيز- الإدراك).. وكأنهم بيحصلهم حالة من التعطل الذهني والعقلي.. لمجرد إنهم.. مش بيحلموا.

الأحلام بتعمل كل ده؟

الإجابة لأ.

الأحلام مش بتعمل كل ده..

الأحلام بتعمل أكثر من ده بكثير..

الفص الأيمن من مخك بيشتغل أثناء الأحلام وكأنك صاحي بالظبط.. الفص ده هو المسئول عن الإبداع والصور والألوان..

ومخك بيستهلك جلوكوز وإن بتحلم قد الي بيستهلكه وإن صاحي.. عملية الحلم بتحتاج طاقة رهيبة جداً.

علشان كده..

وللمفاجأة..

إنك وزنك بيقل وإن بتحلم..

لأن عقلك شغال.. زي الدينامو الضخم..

عمال يولد طاقة.. والطاقة تتحول لخيال.. وصور.. وأصوات.. وحكايات.. وأفلام.



كولشيستر - إنجلترا - ديسمبر ٢٠٠٧

- أنت عارف الناس بتحب السينما ليه يا محمد؟

- ليه يا دكتور روبرت؟

- لأنها زي الحلم.. السينما زي الأحلام..



تعرف إن الحلم ليه وظيفة؟

في الحقيقة مش وظيفة واحدة.. هو ليه حوالي مائة وظيفة..
نعرف منهم عشرة مثلاً.. هنتكلم عنهم بالتفصيل في فصل قادم..
علشان تكون هضمت واستوعبت الفصل ده.

إحنا مش بنحلم وبس..

الحلم مش رفاهية..

الحلم مش صدفة..

الحلم مش مجرد ظاهرة بيولوجية..

إحنا - حرفياً - لو بطلنا نحلم.. هنموت..

رجل الغابة.. رجل البيت.. رجل الكلمة.. رجل المعنى..

«ده بقى الراجل اللي لما تقعد معاه اللي بتحبه.. تحس
إنها اتصالحت مع نفسها.. وإن أجزاء روحها المبعثرة
اتلمت، واتلممت، والتأمت من جديد».

زي ما اتفقنا من شوية إن فيه أربع صور/ نماذج/ مراحل
لوجود المرأة في عقل الرجل.. فيه برضه أربع صور/ نماذج/
مراحل لوجود الرجل في عقل المرأة..

كل فتاة أو امرأة بتنجذب لصورة منهم على حسب درجة نموها
النفسي، وتطور عقلها ووعيها.

النموذج الأول: هو الراجل لافت الأنظار جسديًا..
ممشوق القوام.. اللي جسمه رياضي وعضلات وحركات..
الي يفتن بشكله وبنائه وقوته الجسدية.. الراجل الي مقطع
السمة وديلها.. المخربش المددق.. الي بيعرف يلف ويدور..

شايف نفسه حبتين.. وحاسس باستحقاق مُبالغ فيه أحياناً.. رجل زئبقي لولبي مخترق للقواعد والقوانين.. راجل ماهوش مسكة ولا ليه أول ولا آخر.. يُجيد كمية هائلة من الألاعيب النفسية.. اللي يشد بيها عيون المراهقات.. ويلعب بيها بعقول البنات.. ويحطم بيها قلوب العذارى!

أيوه.. فيه شريحة كبيرة من البنات بتنجذب.. بل بتهم بالراجل ده هياماً.. وهنتكلم عن تفاصيل القصة دي بعد شوية.

النموذج الثاني: هو الراجل اللي ينفع يفتح بيت.. ويقدر يتحمل مسئولية عائلة.. راجل دماغه منظمة.. مبادر.. عارف هو عاوز إيه.. وبيخطط ويسعى يوصل له إزاي.. راجل داعم للست اللي معاه.. سند حقيقي ليها.. ظهر صلب للبيت وللأولاد.. راجل بينكر ذاته.. ويؤجل احتياجاته الشخصية.. ومعهدهوش أي مشكلة إن مراته تكون ناجحة ومستقلة وليها شخصيتها ودخلها الخاص وعلاقتها الاجتماعية.. رجل يوفر الحماية والأمان.. سوبر هيرو واقعي على الأرض كل يوم.. سوبر هيرو «كزوج».. وسوبر هيرو «كأب»..

وعلى فكرة، النموذج ده أيضاً جاذب لشريحة كبيرة جداً من النساء؛ لأنه يمثل التجسيد الواقعي للاستقرار والمسئولية والالتزام ناحية البيت والأسرة.

الرجل الثالث: ده الراجل صاحب الفكر «خد بالك.. الأول كان صاحب الجسم.. الثاني صاحب الفعل».. ده راجل دماغه متكلفة.. ذكي.. موهوب.. يعرف يفكر ويناقش ويستنتج.. يعرف يصيغ ويعبر.. راجل مُبدع وملهم ومبتكر.. جاذبيته مش بس (ومش لازم) في جسمه أو في فعله.. لكنها - وبشكل خاص جدًا - في عقله.. عقله جذاب بمعنى الكلمة.. أفكاره متوهجة طول الوقت.. وإبداعه مثير ولافت وأخاذ.

الرجل الرابع والأخير.. ده بقى الراجل اللي لما تقعد معاه اللي بتحبه.. تحس إنها اتصاحت مع نفسها.. وإن أجزاء روحها المبعثرة اتلمت، واتلملمت، والتأمت من جديد (من الالتئام).. مش بس اتلمت واتلملمت والتأمت من جديد.. هي بتلم وتلتئم من جديد على مستوى أعلى في كل مرة بتكون معاه..

ده راجل بيمهّد للمرأة طريق النضج النفسي والعقلي والروحي.. بيفك شفرة روحها.. ويفتح أبواب نفسها المغلقة.. ومش بيعمل ده بجاذبية جنسية.. أو بإغرائها بالي يقدر يعمله أو يشيله عنها.. ولا بإيهاره العقلي وذكائه الشديد.. لأ.. هو بيعمل ده بمجرد وجوده.. نوعية وجوده.. هو عنده نوعية وجود هادئة.. خلابة.. حكيمة.. مُلهمة.. مُغيرة.. تصور حد مجرد وجوده ممكن يغيرك..

الرجل الأول يشبّهوه برجل الغابة.. طرزان.

الرجل الثاني.. رجل البيت.

الرجل الثالث.. رجل الكلمة.

الرجل الرابع.. رجل المعنى.

ثاني.

كل امرأة على حسب درجة نُضجها ووعيها.. بتنجذب لأحد هؤلاء الرجال.

اللي بتدور على النوع الأول.. بتدور على مغامرة عاطفية.. إشباع غرائزي يرفع نسبة الدوبامين عندها لأعلى مستوى (رغم إنه بينزل بسرعة الصاروخ بعد كده).

عاوزه تحس إنها انتصرت على كل البنات اللي عرفهم الراجل ده قبلها (وأحياناً معاها في نفس الوقت - وهي عارفة).. بتبقى مبسوفة بشخص مختلف متمرّد مغامر.. قادر يكبح جماحها.. ويفرض سطوته عليها.. ويخطفها «من نفسها» بمزاجها وخاطرها وإرادتها.

اللي بتدور على النوع الثاني.. بتبقى عاوزه تحقّق نفسها، في وجود راجل داعم وحامي ومحتوي.. عاوزه تشتغل وتكبر وتنجح.. مع راجل مطمئنها وساندها وشايل عنها.. راجل يعرف يتصرف.. يتحمل المسؤولية.. يحل المشاكل.. يوفر الحب والأمان.. ويمهد ليها طريق الحياة.. بشجاعة.. ونبل.

الي بتدور على النوع الثالث.. دي بقى عاوزه تطور عقلها ووعيها.. عاوزه تتعلم.. عاوزه توسّع مداركها وتفتح لنفسها آفاق معرفية جديدة.. عاوزه حبيب تتطلع إليه (Look up to him)، تتعلم منه.. تنبهر بفكره وعقله وذكائه.. دي امرأة تثيرها الأفكار.. ويغويها العلم والثقافة.. امرأة تشتاق لكتاب.. وتُفتن بمقال.. وتلمع عيناها أمام إدراك جديد.. امرأة تصيها المناقشة المبدعة بشبق لا يوصف.. ولا تُطَارِح الغرام قبل أن تطارح العقل.. يسموها أحياناً «Sapiosexual»؛ يعني تنجذب جنسياً للذكاء.

أما الي بتدور على النوع الرابع.. فدي عاوزه تلاقى.. لأ.. هي مش عاوزه تلاقى.. هي عاوزه تخلق لحياتها معنى.. وبتدور على الي يساعدها في ده.. مش عاوزه مغامرة عاطفية جسدية.. ولا عاوزه أرض صلبة تقف عليها.. ولا عاوزه تلاقح عقلي ممتع.. لكنها محتاجة وعازية ومقررة تتجاوز كل دول.. وتوصل - مع مَنْ يستحق ذلك - إلى نفسها الحقيقية.

هي طبعاً بتستمتع جسدياً، بس ده مش آخرها.. وبتظمن نفسيّاً، بس مش بتقف هنا.. وأكيد بتنتشي عقليّاً، بس دي مش حدودها.. إنما كل دول.. بيكونوا خطوات أولية ومبدئية لما هو أكبر وأعظم وأجمل.. المتعة الجسدية بتوصلها لسمو روحي.. والاطمئنان والأمان النفسي بيوصلوها لصفاء وجداني عميق.. والنشوة العقلية تتحول لجزء بسيط من نشوة روحية شاملة وكاملة.

الرجل بالنسبة لهذه المرأة هو دليلها في الطريق.. هو الوجد الي
بتستند عليه نعومتها ورقتها وعدوبتها.. وهو ملهمها ومعلمها
الروحي.

إيه ده.. مش دي شبه صوفيا «الي وصفناها في الأول؟»
بالظبط.. دي صوفيا «in progress».. صوفيا وهي بتكون..

الأربعة أنواع دول.. والأربع درجات من الانجذاب.. ممكن
يقوا أربع مراحل للتطور النفسي والنضج العقلي والروحي
للمرأة.. وكل واحدة وشطارتها.. وكل واحدة ورحلتها.

فيه واحدة بتتشد لـ «الباد بوي».. الي يخلي أي بنت تبقى
«attached» لكنه هو شخصياً «Never attached».

فيه واحدة بتدور على زوج طيب ابن حلال.. يصونها ويراعوها
ويحميها..

فيه واحدة تنبهر بالكاتب.. الأستاذ.. المفكر.. الفيلسوف..
المحاضر.. الباحث..

وفيه واحدة ما يملأش عينها غير بني آدم خاض رحلة حياتية
عميقة.. بدأت بالعادية والبشرية.. وانتهت بالارتقاء والروحانية..
رجل مشي مشوار إنساني حقيقي.. جذوره في الأرض.. وفروعه
وصلت عنان السماء..

رجل تعلم كيف يحترم جسده.. ولا يكف عن تركية نفسه..
رجل يسعى لتطوير عقله بلا حدود.. رجل يمر بولادة روحية
جديدة كل يوم.

إيه رجل يمر بولادة دي؟

أيوه.. ما هو الراجل ده.. فيه من الأنوثة اللين والود والقرب..
زي ما اللي بتدور عليه.. هيبقى فيها الشجاعة والحسم ومواجهة
الشدائد.

فمنتهى تطور الرجل.. هو اندماجه مع الجزء الأنثوي الحقيقي
داخله..

ومنتهى تطور المرأة.. هو اندماجها مع الجزء الرجولي الحقيقي
داخلها.

معلش.. حقك عليا.. الكلام يمكن يكون صعب شوية..
بس الموضوع كده بجد.



زي ما كل نماذج المرأة اللي اتكلمنا عنها قبل كده بيكون ليها
شكل أو مثال معين في عقلنا الجمعي، وفي الدراما، والفن والشعر
والأغاني.. برضه نماذج الرجل «كما هي في عقل المرأة» ليها أشكال
واضحة ومعروفة في عقلنا الجمعي.. والدراما والفن والشعر
والأغاني.

النوع الأول: ده جيمس بوند.. عمرو دياب.. جاك سبارو..
أحمد رمزي.. أحمد عز. والمقصود: أدوارهم الفنية والدرامية وما
يمثلونه فيها بالطبع.

النوع الثاني: كريم عبدالعزيز.. أبو العلا البشري.. أدوار
رشوان توفيق ونبيل الحلفاوي مؤخرًا.

النوع الثالث: أحمد خالد توفيق.. ستيف جوبس.. باولو
كويلو..

النوع الرابع: هنا طيف واسع.. يبدأ بالرجل الحقيقي المتصالح
والمستق مع نفسه، ويمر بالمعلم الروحي، وينتهي بالأنبياء
والصديقين.

النوع الأول: تلاقيه في أغاني زي: «يا واد يا ثقيل».. أو «ليه كل
همك في الدنيا تثبت بس إنسي مش مهمة.. والرأي رأيك وإني أنا
جنبك ما ليش ولا أي كلمة.. وباعيش معاك صورة وخلاص!»..

النوع الثاني: بيتغنا له: «أنا ساندة عليك.. لو يوم الدنيا بتيجي
عليا أنا باتحامى فيك.. وفي عز البرد بالاقى دفايا في حضن عينيك..
فيه جوا في قلبي مكان ما فتحتوش غير ليك.. وحاجات حصلتلي
معاك وما حصلتليش قبليك.. مبقتش باخاف ولا عاملة حبيبي
لبكرة حساب، وإن خفت في لحظة بيبقى الخوف يا حبيبي عليك..
أنا كنت وحيدة وعاشة في غربة ومش بارتاح، ولقيت يا حبيبي في
حبك ظهر وقلب وبيت».

النوع الثالث: يبتقال له: «أخرج من معطفه الجريدة وعلبة الثقاب.. ودون أن يلاحظ اضطرابي.. ودونها اهتمام.. تناول السكر من أمامي.. ذوّب في الفنجان قطعتين.. وفي دمي ذوّب وردتين.. ذوّبني.. للمني.. بعثني.. شربت من فنجانه.. سافرت في دخانه.. وما عرفت أين.. كان هناك جالساً.. ولم يكن هناك.. يطالع الأخبار.. وكنت في جواره تأكلني الأفكار.. تضربني الأمطار.. يا ليت هذا الرجل المسكون بالأسرار فكّر أن يقرأني.. ففي عيوني أجمل الأخبار».

أما النوع الرابع: «ولقد خلوت مع الحبيب وبيننا.. سرّ أرق من النسيم، إذا سرى..

وأبّاح طرفي نظرة أمّلتها.. فغدوتُ معروفاً وكنتُ منكراً.. فدهشتُ بينَ جماله وجلاله.. وغدا لسان الحال عني مخبراً»..

كل واحد منهم كما يظهر في الأحلام بشكل مختلف عن الثاني.. الأول.. يظهر في صورة لاعب رياضي.. أو وحش مفترس.. أو شخص فاحش الثراء..

الثاني.. يظهر في صورة بطل.. مُنقذ..

الثالث يظهر في شكل مدرس.. بروفيصور.. كاهن.. عالم.. والرابع يظهر في صورة رجل حكيم.. أو شخص يقول نصيحة.. أو بيدل حد تايه على الطريق..

وأحياناً يرمز الأسد في الحلم إلى الرجل .. وأحياناً الثور ..
وكذلك القطار .. ودي بعض المعاني والتفاسير وليست كلها ..

متهيألي دلوقت تقدر تعرف باسل خياط في مسلسل «الثلث» ..
يرمز لإيه ..

وماجد الكدواني في «موضوع عائلي» .. مين ..
ولو قولت لك: نزار قباني .. هتفهم هو فين ..
وتقدر تستنتج «شمس التبريزي» الي اتوصف في «قواعد
العشق الأربعون» .. في أي مستوى ..

طبعاً الأنواع ممكن تتداخل ، ويتواجد نموذج أو أكثر في نفس
الشخص .. في نفس الوقت أو في أوقات ومراحل مختلفة من حياته ..
مفيش خطوط حادة فاصلة بين أي حاجة والثانية في الإنسان ..
وزي ما قولنا من شوية .. ممكن العقل الجمعي «يلبس» حد
نموذج معين أو يضغط على حد إنه «يلبس» إطار معين، ويرفض
إنه يتحرك برة هذا الإطار .. تخيل رد فعل الناس وانطباعهم
ومدى تصديقهم هيبقى إيه لو فنان معروف بأدوار «الجان - الباد
بوي» قام في دوره الجاي بتمثيل عالم نووي .. وافكر كمان رد فعل
الجمهور على أي دور عادي قام به الفنان «حسن يوسف» بعد
دور «الشيخ الشعراوي» ..

وبنفس المنطق والطريقة.. ممكن واحدة تلبس رجلاً ما.. نموذجاً ما (أحياناً ضد طبيعته).. وما تبقاش راضية ولا قابلة ولا مستحيلة إنه يكون أي شيء غير هذا الإطار.

حكاية كبيرة أوي.. ليها أبعاد تانية مُعقدة جداً.. أبسطها سؤال واحد منطقي: هي الأدوار دي مسئولية مين؟ مين اللي بيصنعها (ده غير مين اللي بيعيشها؟).. الرجل.. ولّا المرأة.. ولّا المجتمع.. ولّا العقل الجمعي للمجتمع.. ولّا كلهم مع بعض؟ بعدين هنفهم.



نقول كمان..
كل فتاة/ امرأة تجذب وتنجذب لرجل يُماثل درجة تطوّر وعيها..
وكل رجل.. يجذب وينجذب لفتاة/ امرأة تُشبه درجة تطوّر وعيه.

فيه راجل.. يخطف عينيك..
وراجل.. يشيلك ويشيل عنك.
فيه راجل.. يُشبع عقلك..
وراجل.. يوسّع وعيك.. وينقي روحك.

رجل تكتشفي معاه - فجأة - إن الحياة ليها معنى..
تشعري أمامه إنك فاهمة لغة الكون.
تحسي في وجوده إنك لقيتي نفسك بعد طول غياب..
وإنك لمستيها.. وفهمتيها.. وسامحتيها.. على كل شيء..



رجل الغابة.. رجل البيت.. رجل الكلمة.. رجل المعنى..
طيب..
إيه بقي..
لقيتي نفسك؟ لقيت نفسك؟
عرفتي درجة تطورك؟

طيب وإنّ؟
شوفت نفسك فين على سلّم الوعي؟
وناوي توصل لغاية فين؟

بتدوروا على مين، وفين، وليه؟
وهل هو نفسه اللي هتفضلوا تدوروا عليه..
بعد قراءة هذا الكلام؟

الجميلة والوحش

«طيب ليه بقى بنات كتير.. ما عندهمش أي مشاكل كبيرة مع أهلهم.. وتمت تلبية احتياجاتهم الأساسية منهم بشكل مناسب جدًا.. وعملية نموهم ونضجهم النفسي معقولة للغاية.. يبيجوا عند الارتباط.. ويختاروا شخص صعب.. عنده مشاكل كتير مع نفسه.. ومع المسؤولية.. ومع العلاقات الحقيقية؟».

اتكلمت في كتاب «الخروج عن النص» عن التكرار القهري.. اللي كان بيخلي «هانيا» ترجع لحبيبها «علي» بعد كل مرة يؤذيها أذى شديد وواضح.. واللي بيخلينا أحيانًا نكرر نفس التجارب المؤلمة مرة ورا الثانية ورا الثالثة، بشكل غريب وعجيب ومُنافي للمنطق.. وقولت إن ده بيكون ليه تفسير من أربعة:

- يمكن المرة دي ننهي الحكاية نهاية مختلفة.
- أو علشان نحس ولو إحساس مزيف إن لينا السيطرة على الأمور والتحكم في الأحداث بعد ما كنا مضطرين وقليلي الحيلة.

• أو علشان ننتقم وناخد بثأرنا ومنتقل من دور الضحية سابقاً إلى دور الجاني حالياً.

• أو علشان نجلد نفسنا ونعذبها على خطئها السابق، بتكراره هو هو مرة وراء أخرى.

وشرحت إنه بيكون ورا الاستعداد للتكرار القهري - غالباً - مشاكل كتير في الطفولة.. ومواقف غير منتهية مع الأب أو الأم.. ووضع العقل الباطن للشخص الحالي مكان ذلك الأب.. أو تلك الأم.. وتكرار الحكاية معاها/ معاها.

وفي الجزء الثاني من الكتاب «الخروج عن النص من جديد»، وضّحت بُعداً آخر لتفسير نفس الظاهرة.. ومستوى أعمق لرؤيتها وفهمها.. وهو إن وراها احتياجات نفسية وعاطفية غير مشبعة.. أصلها أيضاً ناحية الأب أو الأم.. وإن الجوع الشديد ليها.. والحرمان المتواصل منها.. ممكن يبهدلنا بالمعنى الحرفي.. يحرق أرواحنا بنار التكرار.. ويوقف حياتنا اللي كانت ماشية.. ونفضل نلف وندور حوالين نفسنا طول العمر.

السؤال دلوقت:

طيب ليه بقى بنات كتير.. ماعندهمش أي مشاكل كبيرة مع أهلهم.. وتمت تلبية احتياجاتهم الأساسية منهم بشكل مناسب جداً، وعملية نموهم ونضجهم النفسي معقولة للغاية.. بيجوا عند الارتباط.. ويختاروا شخص صعب.. عنده مشاكل كتير مع نفسه، ومع المسؤولية، ومع العلاقات الحقيقية؟

ليه يعملوا كده في نفسهم، رغم إنهم متربين فعلاً أحسن تربية؟
وعلى قدر عالي من الثقافة والوعي وحُسن الخلق والخلق؟

ليه يسيبوا السهل البسيط المباشر، ويروحوا للصعب المكلع
اللي مليون مخاطرة؟

ليه يسيبوا «رجل البيت» و«رجل الكلمة» و«رجل المعنى»..
ويتجهوا بدمتهى الإصرار والتصميم نحو «رجل الغابة»؟

إيه اللي يخلي بنت طيبة.. لطيفة.. محترمة.. تميل لحد باين عليه
من أول يوم إنه مُتعب أو مش مناسب؟

ليه واحدة بعد ما تتعب وتقاسي وتدوق المر في علاقة حب
أو ارتباط.. تقرر تكمل وتستمر في نفس العلاقة مع نفس الشخص
اللي - حرفياً - مطلع عينها.

إزاي بعد ما تكتشف إنه متلاعب.. أو كذاب.. أو خاين..
تيجي على نفسها.. وتقسو على قلبها ومشاعرها.. وتدي حالها أمل
تاني.. وتبدأ معاه من جديد؟

إيه اللي بيحصل جواها يخلي عندها استعداد تدي فرص كل
شوية لحد بيهدر الفرص مرة وراء الأخرى؟

إيه اللي بيشفه عقلها يخليها تغمّي عينيها وتضمّ ودانها؟
إيه اللي بتبقى مستنياه؟
إيه الحسبة اللي بتحسبها؟
هل فيه حسبة أصلاً؟

مش بس كده..

ده فيه بنات وسيدات بيكونوا خاضوا رحلة طويلة من
العلاج النفسي.. أو مشيوا طريق شاق ووعر من النمو والنضج
والوعي.. وبالرغم من كده.. تُبص على اختياراتهم في العلاقات،
واللي المفترض تكون أفضل وأكثر سواءً الآن.. تلاقيهم برضه
بيروحوا للصعب.. والمكلّكع.. والمرهق..

زي ما يكون جواهرهم.. وعلى عمق سحيق جداً.. حاجة أقوى
من المنطق.. وأكثر تأثيراً من العلاج النفسي.. وتقدر تتخطى
وتتجاوز كل مشاوير الوعي.

زي ما يكون فيه حاجة تانية خالص بتتحكم في اختياراتنا، غير
الجينات، والتربية، والظروف المحيطة، وحتى إرادتنا «الواعية»..

لُغز؟!

فعلاً لُغز مُحَيَّر وغير مفهوم وغير مُتَوَقَّع..

سؤال لا يشبع من الاستفهام.. ولا يكف عن الاستنكار..
ولأن التركيبة البشرية مُعقدة للغاية.. ولأن مستويات عالمنا
الداخلي متعددة ومختلفة ومكاملة لبعضها.. ولأن السؤال ده صعب
بجد.. فالإجابة المرة دي هتكون من مستوى أعمق من كل اللي
فات.. أعمق من التكرار القهري.. وأعمق من مجرد احتياجات
غير مشبعة.. وده لا ينفيههم طبعاً.. لكنه يُضَاف إليهم ويكملهم..

إحنا المرة دي مش بس هنغوص لتحت، داخل نفس هذه الفتاة
أو تلك المرأة.. إحنا كمان هنرجع لورا.. في تاريخ الجنس البشري
كله.. لأن الحكاية دي.. حكاية انجذاب كثير من النساء نحو
الشخصيات الصعبة والمعقدة والمتعبة من الرجال حكاية قديمة..
قَدَم حياتنا على الأرض نفسها..

وبيني وبينكم.. مفيش غير حاجة واحدة بس في العالم أقوى من
المنطق.. وأكثر تأثيراً من العلاج النفسي.. وتقدر تتخطى وتتجاوز
كل مشاوير الوعي..
هنعرفها فوراً..



تسمع عن الغرائز؟

آه طبعًا يا دكتور: الغريزة الجنسية.. غريزة الجوع والعطش..
غريزة العنف..

شاطر.. برافو عليك..

دي فعلاً غرائز مهمة ومعروفة.. لكنها موجودة في مستوى
واحد فقط من وعيك.. اسمه العقل الباطن - الشخصي (Personal
Unconscious) ..

لكن فيه غرائز أخرى، وأقوى بكثير من دول.. موجودين في
مستوى ثاني أعمق من الوعي.. مستوى ضارب في جذور التاريخ
منذ بدايته.. وواصل لأصول الجنس البشري والوجود الإنساني
كله.. اسمه العقل الباطن الجمعي (Collective Unconscious) ..
محتوياته هي هي عند كل البشر.. مش بتختلف من شخص
لشخص، أو من مجتمع وثقافة إلى مجتمع وثقافة أخرى، فيه كلام
كثير جاي عنه لاحقًا في هذا الكتاب..

غرائز العقل الباطن الجمعي بتسري من جيل إلى جيل.. وبتمتد
بطول الأرض وعرضها.. ويتم توريثها عبر الجينات «كما ثبت
مؤخرًا»..

هنا اسمها العلمي مش هيبقى «غرائز».. هيبقى حاجة ثانية..
لكننا هنستخدم لفظ «غرائز» للتسهيل مؤقتًا..

من ضمن «غرائز العقل الجمعي» غريزة اسمها: «القيام بدور البطل».. يعني في بعض المواقف والأحداث.. بيتحرك جونا دافع قوي جدًا.. له طاقة نفسية وجسدية هائلة.. وعنده عزم وتوجه وهدف.. وهو إنك تواجه مشكلة صعبة لغاية ما تحلها.. تتحدى ظروف قاسية وتنتصر عليها.. تتجاوز محنة شديدة.. وهكذا...

تقدر تعتبر أي غريزة من غرائز العقل الجمعي زي الـ «سوفت وير-Software» الجاهز للعمل.. برنامج نفسي إنساني موجود في أعماق كل الناس.. بمجرد ما حضرتك تتحط في موقف يستدعي استخدامه.. عقلك وروحك وجسمك يعملوله تفعيل (Set up).. وتبدأ خطواته في التنفيذ بشكل ثابت ومتكرر ومحدد مسبقًا.. بغض النظر عن حضرتك مين.. اتولدت فين.. عايش في أي بلد.. أو حتى في أي حقبة زمنية.

غريزة «القيام بدور البطل» ليها شكل عند الرجال.. وشكل عند الستات.

شكل الغريزة دي عند الستات أو البنات اسمها: ترويض الوحش (Taming the Beast)..

الاسم جاي من الأسطورة الشهيرة: «الجميلة والوحش-Beauty and the Beast».. اللي اتعمل عنها أعمال فنية وأدبية كتير.. واللي كان قدام الفتاة فيها اختيارين: اتنين رجالة..

واحد منهم كان يطاردها ويتبعها ويحوم حواليتها.. والثاني هو «الوحش»، اللي كان أصله أمير أصابته لعنة شريرة..

قلبها وعقلها خلوها تميل وتحب «الوحش» لأن كان فيه حاجة جواها.. إحساس داخلي عميق.. بيقولها إنه من داخله غير من خارجه.. وإن حقيقته غير اللي ظاهر منه.. فقررت انها تفضل معاه.. متحملة قسوته.. وصابرة على خشونته.. ومستوعبة ومحتوية فظاظته.. لغاية ما حُبها ليه.. شفاه من اللعنة.. ورجعه تاني، أمير جميل طيب.

أي بنت أوست جواها برنامج عقلي مولودة بيه.. لترويض أي كائن صعب.

استعداد نفسي مسبق وجاهز للتنفيذ.. للتعامل مع أي رجل متعب ومرهق.

غريزة عميقة وأساسية.. للمحاولة رغم بوادر الفشل.. والأمل رغم ضبابية الأفق.. والنهوض بعد كل سقوط.

طيب وده مش موجود عند الرجالة يا دكتور؟
موجود.. لكن بدرجة أخرى.. وشكل مختلف.. هنتكلم عنه في آخر الكتاب.

ييجي بقى قدام البنت شاب لطيف، جذاب، بس ظروف حياته قاسية.. تتحرك جواها «غريزة القيام بدور البطل».. تقرر إنها تستحمل ظروفه.. وتقف جنبه.. لغاية ما أموره تتعدل.

يظهر في طريقها راجل يبدو مُحِب.. ومهتم.. لكن أهله صعبين
شوية.. يتفعل جواها هذا السوفت وير العقلي التاريخي.. فتقرر إنها
تصبر مرة.. وتطنش مرتين.. وتيجي على نفسها عشرات المرات.
يقرب منها حد شكله محترم.. وعاوزها وشاريها.. وفي نفس
الوقت مش بيشتغل.. أو مش مستقر في شغله.. تفضل وراه كتف
بكتف.. تساعده معنويًا وأحيانًا ماديًا.. في انتظار إنه يحقق حلمه.

كل امرأة يوجد بجيناتها بصمة وراثية كونية.. تستطيع أن تفعل
من خلالها المعجزات.

قدرة خارقة عمرها آلاف السنين.. تظهر من داخلها عند
اللزوم.. وتخليها تمسك إيد راجلها لو وقع.. وتشده لفوق.
رغبة عارمة - لا يقف أمامها شيء - في إصلاح كل ما أفسده
الزمن.. أو الناس.. أو الظروف.

حلو؟

آه حلو..

بس مش حلو أوي.

ليه؟

لأن الغريزة دي زيها زي كل الغرائز.. ممكن تكون أحيانًا
عمياء.. مش بتميز كويس.. مش بتعرف تختار.. راداراتها
مشوشة.. حركتها متسريعة..

هي زي ما بتصبر على النهاذج دي.. وتديها فرص.. وتقف في
ضهرها..

بتيجي قدام حد نرجسي.. متسلط.. مؤذي.. متحكم.. وتقرر
إنها تصلحه.

يظهر قدامها حد مشوه نفسياً تماماً.. وغير قابل للعلاج أو
التقويم.. تصر إنها تكون أمله الوحيد في الحياة.

يخترق طريقها رجل ليه تاريخ واضح من العك.. والعريضة..
وعدم الاتزان.. تختار إنها تديله فرصة ثانية.. وثالثة.. وعاشرة..
ومين فينا يا دكتور مش بيغلط؟ ومين يعني معندهوش عيوب؟ ما
أكيد أنا كمان مليانة مشاكل!

الغريزة دي بتخليها تستحمل المتلاعب.. وتنتظر اللي بيقترب
ويبعد.. وتصبر على اللي بيظهر ويختفي.

بتخليها تدي فُرص، للى ضيع كل الفرص قبل ما يقابلها.
بتخليها تفتح الباب، اللي صاحبه قفله ورمى مفتاحه في البحر
من زمان.

بتخليها تستنى المية تخرج، من بير جف بقاله سنين طويلة.
بتخليها تلعب دور المنقذ.. لحد غرق بالفعل، لأنه مش عاوز
ينقذ نفسه.

بيخليها تعمل من نفسها الكارت الأخير.. لحد حرق كل
الكروت اللي قبلها.

الغريزة دي هي الترجمة التاريخية لكل جملة «I can fix him»،
قالتها أو حسرتها أو صدقتها أي بنت في علاقة مسيئة.
وهي الطبقة الأعمق من مجموعة طبقات مرصوفة فوق بعض
لتفسير هذا الشكل من السلوك الإنساني.

يعني الدخول أو الاستمرار في علاقة حب أو صداقة أو ارتباط
مليان أذى ممكن يكون وراه تكرار قهري.. ممكن يكون سببه
احتياجات غير مشبعة.. وممكن تحركه غريزة القيام بدور البطل
(ة).. وممكن كل دول مع بعض.

الغريزة دي عبارة عن قوة نفسية خفية.. هائلة.. غاشمة..
لا يستطيع الوقوف أمامها شيء.. لا منطق.. ولا وعي.. ولا علاج
نفسي أحياناً.

دي غريزة موروثه من كل أجيال النساء السابقة.
ومنقولة عبر الجينات وعبر الحكايات وعبر الأحلام والرموز.
قاومت الأزمنة.. والأمكنة.. والثقافات.

طيب إيه؟

وبعدين؟

يعني نتخلي عن اللي بنحبهم؟
ما نقدرش ظروف اللي مرتبطين بيهم؟
نبيع.. وننسى.. ونتجاوز ببساطة كده؟

لأياستي.. أنا مش باقول كده.

لكني بأقول.. إنه مهم تبقي عارفة إن مش كل مريض قابل للعلاج.. مش كل مكسور قابل للجبر.. مش كل فاسد قابل للإصلاح..

اقرئي العلامات.. خدي بالك من الإشارات.. ما تكديش نفسك وتغمي عينيك وتقفلي إحساسك.

فيه ناس.. ما ينفعش نقرب منهم.. مهما عملوا.

فيه معارك ما ينفعش نخوضها.. مهما كنا شجعان.

فيه حالات ميئوس منها.. مهما كانت مهارة من يتصدى لها.

وخدي بالك إنه حتى في قصة «الجميلة والوحش» نفسها.. بطله القصة سابت الراجل النرجسي المتلاعب «كان اسمه: Gaston».. وبعدت عنه.. ورفضت الارتباط بيه.. وارتبطت باللي إحساسها «الصادق» قالها إنه فيه من جواه خير «حقيقي».

زي ما بتقرري أحياناً ترويض هذا الوحش أو ذاك.

مهم تقرري في - أحيان أخرى - إنك تروضي الغريزة دي نفسها.. وتقاومها وما تستجيبش ليها.

لما كل اللي حوالكي يبقوا شايفين حاجة في اللي بتحبيه.. وإنتي
الوحيدة اللي شايفها عكسها.. يبقى تقفي لحظة.. وتفكري..
لما تلاقي اللي إنتي معاه عمال يبعدك عن أصحابك وقرايبك
ومعارفك ودوايرك.. يبقى تهدي شوية.. وتراجعني نفسك.
لما يكرر نفس الغلطة مرة ورا الثانية، لما يلعب نفس الألعاب
النفسية بمنتهى الإصرار، لما ياخذ منك نفسك، ويشد ويجذب في
خيوط مشاعرك، ويضيق روحك بعد الوسع والبراح، يبقى تبطلي
كذب على نفسك.. وتعترفي إن فيه حاجة كبيرة غلط.
لما يحولك لبني آدمة مختلفة تمامًا عن اللي دخلت العلاقة..
لما يطلع منك أسوأ ما فيكي..
لما تبصي في المراية ما تعرفيش مين اللي واقفة قدامك دي..
أقول إيه تاني؟
إنتي عارفة كل الباقي..

طيب.. هل ده شيء سهل؟ هل مقاومة النزعة الداخلية دي أمر
يسير؟
لأ.. طبعًا.
ده شيء صعب جدًا.. وأمر جلل للغاية..
إنتي هنا مش محتاجة وعي عادي.. إنتي محتاجة وعي عالي..
جدًا.. جدًا..

محتاجة إرادة تستطيع أن تقف في وجه أفخاخ الطبيعة..
وأن تنجو من شركاء مئات الأصوات الداخلية..
وأن تمحو آثار آلاف الأجيال المحفورة في الذاكرة.
هل أقدر أعمل ده؟
آه.. تقدري..
لأن غيرك قدرت..
وزيك بتقدر..
وشبهك هتقدر.. وهتقدر..



هاختم بالإجابة على سؤال مهم.. طبيعي يكون بيدور في ذهنك
دلوقت:

هي ليه الغريزة دي موجودة؟ ليه نجيب لنفسنا وجع القلب
والروح؟ ليه يبقى جوانا حاجة تتعبنا وترهقنا وتصعب حياتنا
بالشكل ده؟

هاقولك إن كل غريزة ليها هدف مهم وأساسي.. من غيره الحياة
نفسها ممكن تتعطل وتقف.. غريزة «ترويض الوحش» موجودة من
زمان جداً.. داخل كل الإناث من كل الثقافات والأعراق والأجناس..
في كل الحضارات وكل البلدان.. لدرجة إنها بقت أسطورة
معروفة ومتكررة ومنتشرة.. واتعمل منها وعنها أعمال فنية كتير،

من أول «الجميلة والوحش»، مرورًا بشهر زاد الي حاولت تروض شهر يار بعد ما كان بيدبح الأميرات قبلها، وانتهاء بالفتاة «آن» الي حبت الغوريلاً الشرس في حكاية كينج كونج»..

الغريزة دي اتوجدت علشان تحقق هدفين:

الأول هو إن الستات زمان ما كانش عندهم رفاهية الاختيار في الرجالة زي دلوقت.. وكان مهم -علشان تعيش وتنجب وتربي- إنها تتأقلم مع الرجل الي هتفرضه عليها القبيلة أو العائلة أو الظروف.. وجزء مهم من هذا التأقلم هو إنها تروض هذا الرجل.. وتنزع عنه قسوته وخشونته.. وتخرج منه بعض اللين والطيبة.. لتصبح سكنه وحضنه ومكان راحته الي يتخلى فيه عن دروعه وأسلحته.

أما الهدف الثاني:

فهو أول كائن صعب مطلوب من الست إنها تقوم بترويضه: طفلها.. ابنها.. أو بنتها.

الطفل في الأساس - خاصة في شهور وسنين عمره الأولى - كائن عشوائي.. غير متوقع.. غير مفهوم.. اعتمادي.. عصبي أحياناً.. زهقان أحياناً.. صعب الاحتمال أحياناً.. نرجسي معظم الأحيان.

الأنثى لو ما كانش عندها القدرة على الترويض والتقويم والتعديل.. ما كانش فيه أم هتقدر تربي ابنها.

الأُنثى لو ما كانش عندها الصبر وطولة البال وإعطاء الفُرص ..
ما كانش فيه أم هتستحمل مشقة السهر والتعب والإرهاق.

البنت والست لو ما كانوش بيحتضنوا الطفل وهو بيضرهم ..
ويمسحوا دموعه وهو بيقاومهم .. ويطببطبوا عليه وهو تايه ومختار
ومش عارف يعمل إيه .. ما كانش فيه أبناء هتتربى .. ولا أولاد هتكبر.

كلامك ده بيفكرني بحاجة يا دكتور .. بيفكرني بنصيحتك
المستمرة في مقالاتك وكتبك بإن الست ما تعاملش جوزها على
إنه ابنها، وإن البنت اللي بتحب، ما تعاملش اللي بتحبه على إنها
أمه: اللي بتسامحه بلا حدود، وتصبر عليه بلا توقف، وتديله طول
الوقت من غير ما تاخذ .. هو الحاجات دي مرتبطة ببعض ؟
طبعًا.

اللي بيخلي الست تعامل جوزها على إنه ابنها .. هو توجيهها
الخطأ للغريزة دي.

واللي بيخلي اللي بتحب، تعامل اللي بتحبه على إنها أمه .. هو
برضه سوء استخدامها للغريزة دي.

واللي بيخلي «رجل الغابة» يطيح ويتجبر ويتنطع، هو إنه يلاقي
الست اللي معاه دايمًا بالنسبة له «حواء».



نسيت أقولك..

إحنا اتفقنا إننا نستخدم لفظ «غرائز» في الفصل ده مؤقتًا للتسهيل.. آنَ الأوان إنني أقولك إن الاسم الحقيقي للدوافع والمحركات والبرامج النفسية القديمة المعدة مسبقًا، الجاهزة للتنفيذ، والموجودة في طبقة عقلنا الجمعي، اسمها «أنماط بدائية - Archetypes».. ودي قصة كبيرة أوي.

هنتكلم عنها بعد شوية..

أنصحك دلوقت بقى.. إنك..

إيه ده.. لحظة كده!

سامع؟

فيه صوت بينده عليك..

صوت بعيسيد.

النداهة

«الأصل هو الظلام.. ووظيفتك هي التحرك نحو النور».

كل واحد فينا عنده النداهة بتاعته.. اللي بتنده عليه كل شوية.. وبيكون قدامه الاختيار.. إما يستجيب ليها.. أو يقاومها ويكمل حياته.

النداهة دي ممكن تكون حالة من الكآبة والحزن المقيم.. تشدك ليها بقوة، كل ما تحاول تفرح أو تتبسط.

ممكن تكون قلق وتوتر وخوف شديد.. ينهش روح النبي آدم.. كل ما يفتح قدامه باب جديد للأمان والاطمئنان.

ممكن تكون ميل شديد للنوم بشكل زائد ومتكرر.. والاستغراق فيه لفترات طويلة.. أحيانًا بدون نعاس حقيقي.

النداهة ممكن تكون المكوث في البيت.. بدون أي رغبة في الخروج.. لأيام.. وأحيانًا أسابيع.. وربما شهور..

ممكن تكون أوضة في البيت.. سرير.. كنبه أو كرسي..

النداهة ممكن تكون علاقة قديمة.. أو نمط معين من العلاقات..
بتجن للرجوع ليه كل شوية.. رغم فشله في كل مرة..
ممكن تكون ولاءك الخفي لنفس سيناريو حياة والدك أو
والدتك.. وسجن نفسك فيه.. وعدم الخروج منه.. رغم الفرص
ورغم المفاتيح.

النداهة ممكن تكون الأم اللي بتبلع أولادها..
وممكن تكون الرغبة العارمة للعودة لحياة الجنين.. الموجودة
داخل كل منا.

النداهة ليها قوة جذب عالية.. حاجة كده زي «الشفاط»..
تسحبك ناحيتها.. ولو سبيت نفسك ليها.. تتبلع وتغرق.
عاملة زي البئر السحيق.. لو وقعت فيه.. تنسى نفسك..
وتنعزل عن العالم.

زي الكهف المظلم.. زي البحر الغميق.. زي القبر.

النداهة عاملة زي الرحم.. بتنده عليك كل ما الدنيا تصعب..
كل ما المسؤولية تزيد.. كل ما الصراعات تحتد.. تغريك وتغويك
وتقولك: تعالى.. أنا هنا.. أنا الأمان الدائم والاسترخاء المطلق..
سيب كل حاجة وتعالى.

النداهة بتخطفك.. بتسرقك من نفسك.

وقدام قوة جذب النداهة العالية.. وقدرتها الرهيبة على إنها
تشفطك وتدوبك فيها.. إنت محتاج مقاومة شديدة في الاتجاه
الآخر.. محتاج إنك تجاهد نفسك طول الوقت.

قدام نداهة الكآبة والحزين للمعاناة.. إنت محتاج تفكر نفسك
طول الوقت.. إنه فيه أمل.. أكيد فيه أمل.

قدام نداهة القلق والتوتر والخوف.. إنت محتاج تطمن بربنا..
وبوجود ربنا.. وحكمته.. وحسن تصرفه..

قدام نداهة السرير اللي بتسلم له جسمك.. والبيت اللي بتحوله
إلى رحم كبير مش عايز تتولد منه.. والكعبة اللي بتصنع منها مقبرة
مش قادر تخرج منها.. إنت محتاج تقرر كل يوم إنك تتحرر..
وتحيا.. وتتمسك بالحياة.. وماتسيبهاش تتسرب منك.

قدام شفاط العلاقات القديمة.. أو أنماطها المتكررة.. إنت
محتاج تتعلم الدرس..

قدام شفاط الولاء الخفي لسيناريوهات الأب والأم.. إنت
محتاج تحتاج تقول لنفسك: طيب لغاية إمتى؟

يا ترى النداهة بتاعتك إيه؟
ولما تنده عليك.. بتعمل إيه؟



بس.. ستوب..

ستوب إيه؟

فيه إيه؟

هاقولك..

أنا كده وصفت المستوى الأول من عمق قصة «النداهة» دي..
مستوى بسيط وسهل.. وتقدر تشوفه في حياتك اليومية وتطبقه
على نفسك وعلى غيرك..

تعالى نشوف بقى المستوى الأعمق.. اللي تحت..
تعالى ننزل.. ونجيب من الآخر.. من الآخر خالص.

عارف إيه أقوى وأكبر وأقدم نداهة؟

إيه الحاجة اللي بتسحبك لتحت كل شوية.. وتبقى عايزة تشفط
طاقتك وحيويتك وعنفوانك؟

الحاجة اللي عاملة بالظبط زي الجاذبية الأرضية.. واللي إنت
محتاج تقاومها طول الوقت علشان تفضل واقف على رجلك؟

أقوى وأكبر وأقدم نداهة على وجه الأرض هي: اللاوعي..
عدم الوعي.. إنك تكون مش واعى.

أبسط وأول شكل لعدم الوعي هو النوم.. الي حضرتك
بتستسلم ليه كل يوم بالليل.. وتغرق.. وتغيب.. لغاية ما تستجمع
طاقتك وتسترد وعيك تاني يوم الصبح.

طيب وأنا صاحي؟

إنك تفصل.. تسرح.. تتوه وتغيب وإنك مفتّح عينيك.. وكان
فيه حاجة صاحبك وسارقة وعيك.. كلنا جربنا ده..

وإيه كمان؟

إنك تيأس.. إنك تستسلم.. إنك تسبب دفة حياتك.. إنك
تتخلى عن مسئوليتك ناحية نفسك وناحية غيرك..

فيه تاني؟

آه طبعًا.. العقل الباطن.. الي بنسميه العقل اللاواعى.. الي
عامل زي «غيابات الحب- البئر العميقة» السحيفة المظلمة..
وأخيرًا..

الموت.. النداهة الي بتنده عليك من لحظة خلقك حتى لحظة
ملاقاته.. الموت هو «كل النداهات في واحد»..

ركّز بقى كده..

هتلاقي قلة الوعي شيء مشترك بين كل صور وأشكال النداهة:
الكآبة.. الكسل.. الخوف.. عقلية السيناريوهات القديمة..
اليأس..

وهتلاقي زيادة الوعي ونموه وتطوره شيء مشترك بين كل
أنواع ودرجات مقاومة النداهة وقوتها الهائلة على السحب
والشفط والتغيب..

فيه بعض العلماء يقولوا إن الأصل في الحياة هو إنك تبقى
صاحي.. وتيجي في آخر اليوم تتعب وتنام.. كلام منطقي
ومفهوم..
الأصل هو الحركة.. والاستثناء هو السكون..

فيه علماء آخرين ليهم رأي تاني خالص.. ربما أكثر منطقية
وفهماً..

الأصل في الحياة هو السكون.. هو النوم.. الاستسلام التام..
هو درجة «صفر» من الوعي..

ووظيفتك في الحياة بتكون هي بذل المجهود من أجل اليقظة..
إنك تجاهد رغبتك الشديدة في النوم «الجسدي والنفسي والعقلي
والروحي» علشان تفضل صاحي على كل هذه المستويات..

وإنك تحارب لذة الجهل وسطوة الخرافات بإنك تتعلم وتطور
نفسك وتنمي عقلك.

الأصل هو الظلام.. ووظيفتك هي التحرك نحو النور..
الأصل هو البحر الغميق.. ومهمتك هي الطفو على السطح..
الأصل هو الموت.. وجاءت من بعده الحياة.. ثم نعود للموت
مرة أخرى.

الأصل هو الأرض.. ثم الارتفاع إلى عنان السماء.. ثم العودة
للأرض.

علشان كده الطفل أول ما يتولد بيقتضي معظم ساعات يومه
نائم.. لغاية ما تتكون عنده القدرة على الوعي والحفاظ عليه..

وعلشان كده قمة درجات الاستسلام النفسي في صورة مرضية
هي «الكاتاتونيا - Catatonia» - حيث أقل درجة من الوعي
الإنساني.

وعلشان كده الوصف المتكرر لزيادة الوعي والهداية والصواب
بأنه خروج من الظلمات إلى النور..

وعلشان كده رحلة الوعي صعبة.. ومرهقة..

جهاد طول الوقت.. يشبه جهاد إنك تفضل صاحي..
والنوم بيغالبك.

مسئوليات وقرارات واختيارات حاسمة كل يوم..
أمل دائم لا ينقطع.. يشبه أمل يونس وهو في بطن الحوت..
«وبالمناسبة الحوت والبحر والظلام في الأحلام بترمز للعقل الباطن».

قبل ما اختتم الفصل ده..

تعرف إن «النداهة» أصلها أسطورة قديمة في الريف المصري؟
بتقول إنها امرأة جميلة جدًا وصوتها ساحر، بتظهر في الليالي المظلمة
في الحقول، وبتنده باسم شخص معين، فيروح لها زي المسحور..
ويلاقوه ثاني يوم «ميت»..

وفي نسخة أخرى.. هي بتاخده معاها «للعالم السفلي» وتتجوزه،
وبعدين يظهر في صورة شخص «مجنون»..

شايف عبقرية الأسطورة؟! النداهة.. الليالي المظلمة.. العالم
السفلي.. مسحور.. ميت.. مجنون..

تصوير عبقري وتجسيد حي لقوى نفسية مُغوية ومُغرية، تشد
صاحبها نحو الظلام الداخلي.

خلي بالك بقى..

النداهة بتنده.. وإنت عليك الاختيار..

قوى السحب لأسفل لا تتوقف.. وأنت وشطارتك..

يا تفضل صاحي.. وتنام شوية لما تتعب..

يا تفضل نايم.. وتصحى شوية لما تزهد..

وشيء من بعيد ناداني..

وأول ما ناداني..

جرالي.. ما جرالي..

بنحلم ليه؟

«الأحلام بتعمل وظيفة رابعة عجيبة جداً.. وهي إنها بتحاول التعامل مع الصدمات النفسية اللي ممكن نكون اتعرضنا ليها أثناء اليوم».

ليه بنحلم؟

ليه بنشوف مشاهد وصور وقصص وحكايات في أحلامنا؟
هل الأحلام ليها وظيفة؟
هل ليها معنى؟

بعض العلماء بيشفوا إن الأحلام ليست أكثر من تخاريف قادمة من اللاوعي.. وماهاش أي وظيفة أو معنى..
لكن الأغلب الأعم من العلماء والنظريات والأبحاث بتقول إن الأحلام ليها أكثر من وظيفة.. وأكثر من معنى.

تعالى ننبر شوية..

أول وظيفة للأحلام؛ هي إنها بتحرك غرائز الحياة فينا..
زي ما ذكرت قبل كده.. الققط بتحلم بالصيد (Hunting)..
علشان دي أكثر حاجة هي محتاجاها علشان تعيش.. الفئران بتحلم
بالهروب والمراوغة (Running away).. علشان ده اللي بيساعدها
على البقاء وسط كائنات أكبر وأقوى وأشرس..
الإنسان أحلامه فيها جنس، وفيها عنف، وفيها - زي ما هنشوف
بعدين - مواقف غير منتهية محتاجة تتحل.. ودول أكثر حاجات
الإنسان محتاجهم علشان يبقى على قيد الحياة.. ويقاوم الفناء والانهاء.
الأحلام بتحفز وظائف البقاء عندنا.

الوظيفة الثانية؛ هي إنه خلال الفترة اللي بنحلم فيها، مُخنا بيراجع
البرنامج الجيني بتاعنا بالكامل.. ويعمل له تحديث يومي.. فيه
معلومات جينية بيتم إضافتها.. فيه معلومات جينية بيتم تعديلها..
مهم هنا نعرف إن الجينات والمعلومات الوراثية اللي متخزنة فيها
مش حاجة ثابتة لا تتغير.. لكنها قابلة للتعديل والمراجعة.. فيه
جينات خاملة لا تعبر عن نفسها، وفيه جينات نشطة ممكن تُظهر
الصفات المحملة بها «ده يُسمى علمياً التعبير الجيني».. ممكن بقى
في يوم وليلة (بالمعنى الحرفي).. وبناء على اللي عيشناه ومرينا بيه
من تجارب أو مواقف في هذا اليوم.. يحصل إن جين من الجينات
الخاملة ينشط.. أو جين من الجينات النشطة يخمل.. جين ضغط..
جين سكر.. جين اكتئاب.. جين توتر.. جين تصلب متناثر.. جين
جلطات المخ.. وهكذا.. تصور؟!

الوظيفة الثالثة؛ هي إنه أيضًا خلال الفترة اللي بيكون الحلم شغال فيها على شاشة عقلنا.. بيكون حاصل في الكواليس حاجة مهمة جدًا.. وهي صيانة الشبكات العصبية لجهازنا العصبي بالكامل.. يعني الدوائر العصبية اللي فيها تلف بيتم إصلاحها «في حدود معينة».. المناطق اللي ناقصها إمداد عصبي بيتم توصيل بعض الإمداد الجديد ليها.. العُقد العصبية المعطوبة تتم مراجعتها.. ثم يتم التخلص من بقايا المواد العصبية الفاسدة أو النسيج العصبي التالف.. دي معجزة حقيقية!

الأحلام بتعمل وظيفة رابعة عجيبة جدًا.. وهي إنها بتحاول التعامل مع الصدمات النفسية اللي ممكن نكون اتعرضنا ليها أثناء اليوم.. بتحاول تخفف منها.. تهضمها وتقلل من آثارها.. لما تضايق من حد بالنهار وتحلم بالليل إنك بتتخانى معاه.. فالحلم هنا بيديلك الفرصة إنك تعمل اللي ماعرفتش تعمله.. لما تشوف اللي بتحبها بالنهار وتحس منها بعدم اهتمام، فتحلم بالليل إنها جايا لك وعاززة تكلمك أو بتحضنك.. يبقى الحلم بيعاود يعوضك عن اللي كان نفسك يحصل وما حصلش.. طبعًا فيه مواقف وصدمات نفسية ممكن تكون أصعب وأقسى.. زي إن حد يتعرض لحادث.. أو حريق.. أو اغتصاب.. وقتها ممكن الشخص ده يحلم باللي حصل حلم متكرر كذا يوم ورا بعض.. هنا الحلم بيعاود في كل مرة إنه يخفف من كمية المشاعر الرهيبة اللي كانت مرتبطة بالحدث الأصلي.. يعني كل مرة الحلم ده بيتكرر فيها،

بتكون مصحوبة «داخل الحلم» بكمية أقل من المشاعر «خوف-
ألم- ذنب- مفاجأة- فقدان التحكم...»، لغاية ما توصل المشاعر
دي لأقل ما يمكن.. فيبطل الحلم يتكرر..
أضرب لك مثل..

فيه طفلة صغيرة حصل بينها وبين والدتها مشادة كلامية في
أول اليوم.. الطفلة اتصدمت وخافت واضطربت وبكت من تأثير
عصبية والدتها.. الأب تدخل وشال الابنة من أمام الأم وخرج بيها
من المكان علشان يدي الأم فرصة تهدى، والبنت تتطمئن.. الطفلة
دي حلمت بالليل إنها في الحضانة بتاعتها، وفيه دبة كبيرة بتهجم
على الحضانة.. وإن المدرّسات بيحاولوا يحموا الأطفال منها..
وجت بعد شوية طيارة أخذت الأطفال وطارت بعيد عن المكان..
الحلم ده هو عبارة عن إعادة تجسيد للمشهد اللي حصل صباحًا
بين الطفلة ووالدتها - من أجل هضمه وتخفيفه وحله ومعالجته
داخليًا.. الدبة هي رمز للأم.. الطيارة هي رمز للأب.. والمدرّسات
(على مستوى معين) رمز للجوانب الأخرى «الحنونة الداعمة» من
نفس الأم..

الأم دي كانت علاقتها ببناتها طيبة جدًا.. مليانة احتواء وقبول
واحتضان وتفهم.. الحلم أعاد المشهد بصورة رمزية، وأضاف
للصورة جوانب أمها الحنونة الداعمة اللي يمكن ما كانتش
واضحة أثناء الموقف.. مش بس في صورة مُدرّسات الحضانة..
ده كمان في صورة الحضانة نفسها.. الحضانة هنا هي أيضًا رمز للأم
«الرحيم الواسع المحتضن».

طبعًا فيه تفسيرات على مستويات أخرى مختلفة لنفس الحلم..
بس مش وقتها..

الحلم ده كرر المشهد.. وأعاد صياغته.. وأضاف ليه أبعاد
جديدة.. علشان يخفف الصدمة.. ويعالجها.. ويحلها..
ودي أحد جوانب عبقرية الأحلام..

طيب ولو كانت الصدمة أكبر من قدرة الأحلام على التعامل
معاها؟

فهي للأسف هتسبب أثر نفسي كبير.

وهنا تم ابتكار نوع جديد وعظيم وفعال جدًّا من العلاج
النفسي، مُستوحى من نفس الطريقة اللي بتشتغل بيها الأحلام..
النوع ده اسمه: «Eye Movement Desensitization» (EMDR
And Reprocessing)؛ إزالة التحسس وإعادة المعالجة بحركة
العين. وفيه بيخلّوا الشخص يحرك عينيه حركة سريعة بنفس
الطريقة اللي بتتحرك بيها العين أثناء الأحلام، ويطلبوا منه أثناء ده
إنه يفكر الحدث أو الصدمة المؤلمة اللي اتعرض ليها بكل مكوناتها:
«صورة صعبة - شعور مؤلم - فكرة سيئة»، وأول ما يبدأ يحس
بالتوتر والضييق والانزعاج، يطلبوا منه إنه يتذكر أو يفكر أو يتخيل
صور أخرى أجمل - مشاعر أخرى أهدأ - أفكار أخرى ألطف..
وكأنهم بيصنعوا حلم «علاجي» خاص.. يقدر يعمل اللي أحلام
المريض ما قدرتش تعمله من شدة الصدمة أو قسوة الحدث..

هما يعملوا شبه اللي حصل في الحلم اللي ذكرته فوق بالظبط..
بس بشكل مقصود..

طيب ليه يعملوا كده أثناء حركة العين السريعة اللي شبه اللي
بتحصل في الأحلام؟ ما يعملوها والشخص صاحي ومفتح عينيه
عادي!

لأن يا صديقي العزيز ذاكرتنا بتكون أثناء الأحلام.. ذكرياتنا
بتتخزن أثناء مرحلة حركة العين السريعة اللي بنحلم فيها.

ودي يا سيدي الوظيفة الخامسة من وظائف الحلم.. والي هي
من أهم وأخطر ما يمكن.. والي اتبنى عليها هي كمان نوع جديد
وخاص من التدخلات العلاجية النفسية.

أثناء حضرتك ما بتحلم.. بيتم تحويل بعض المعلومات اللي في
ذاكرتك «قصيرة الأمد» إلى ذاكرتك «طويلة الأمد»..
يعني إيه؟

يعني بعض الأحداث اللي بتحصل في يومك بتتخزن
في ذاكرتك بشكل مؤقت.. فيه نوع معين من الذاكرة مسئول عن
تخزين الحاجات بشكل مؤقت، ولمدة قصيرة من الزمن (من عدة
ثواني إلى عدة ساعات).. شوفت مين.. أكلت إيه.. جملة قالهالك
حد معين.. مشهد شوفته في الشارع.. موقف حصل في البيت
أو الشغل.. وهكذا..

تيجي بقى حضرتك تنام.. وتحلم..

أثناء بقى ما بتحلم.. فيه جزء من الأحداث اللي اتخزنت في الذاكرة المؤقتة دي يتنقل إلى الذاكرة الدائمة.. يعني هيفضل جواك للأبد.. هيعيش معاك طول عمرك.. مش هتنساه مهما حصل.. هيصبح جزءاً من تكوينك حرقياً..

طبعاً ده شيء خطير جداً.. لأنه لو كانت الأحداث دي صادمة أو قاسية أو مؤلمة.. فهي هتتحول لذكريات سيئة جداً.. زي بالظبط ما لو كانت أحداث سعيدة وجميلة هتتحول لذكريات رائعة..

وبالمناسبة.. ده السبب ورا النصيحة الشهيرة اللي كانوا بيقلولها لنا وإحنا بنذاكر زمان؛ إنك لو عاوز تحفظ حاجة كويس.. اقراها قبل ما تنام على طول.

شوفت فيلم: Inception؟

فاكر لما حبوا يزرعوا «فكرة» ويخزنوها في ذاكرة رجل الأعمال عملوا ده إزاي وإمتى؟
أيوه.. بالظبط.

زرعوا الفكرة في عقله وهو «بيحلم»..

مش بس كان بيعلم.. ده كان بيعلم حلم جوا حلم (ودي ظاهرة بتحصل أحياناً).. علشان الفكرة تبقى ثابتة ومتجذرة في ذاكرته بشكل قوى جداً..

شايف عظمة الأحلام؟!

علشان كده.. فيه عالم روسي مهم اسمه «سيرجى جينجر» فُكّر في فكرة عظيمة.. وهي إننا ممكن نعمل جلسة علاج نفسي «طارئة» للشخص اللي اتعرض لصدمة نفسية حادة.. نعملها قبل ما ينام على طول- قبل ما يحلم أول حلم.. لأننا لو سبيناه ينام ويحلم.. الصدمة دي هيتم تخزينها في ذاكرته طويلة الأمد بنفس القوة والمشاهد والمشاعر.. لكنه لو قدر يفضفض ويحكى وينفعل ويخرج هذه المشاعر أثناء الجلسة.. وكمان يحس من المُعالج بالدعم والتقدير والتعاطف.. فالذكريات اللي هتتخزن هتكون مختلفة تمامًا.

خليك فاكّر الحكاية دي.. علشان هنرجع لها في جزء مهم قادم من الكتاب.. إوعى تنسى.. خزنها في ذاكرتك طويلة الأمد.

هل فيه وظائف تانية للأحلام؟

فيه.. كثير..

إحنا اللي نعرفه قليل أوي..

في الحقيقة المعلومات والأحداث والخبرات والتجارب اللي بنعدي بيها مش بتتخزن أثناء الأحلام في ذاكرتنا طويلة الأمد بس.. ده بعضها بيتم إضافتها لنوع آخر من الذاكرة.. نوع أوسع وأعمق وأطول أمدًا.. اسمه الذاكرة التاريخية (Historical Memory)، «أو الوعي الجمعي - Collective Unconscious»..

وبيتم توريثها «بأشكال مختلفة» لأحفادك وأحفاد أحفادك وكل الأجيال القادمة.. يعني بعض تجارب يومك وخبرات حياتك بيتم إضافتها كل ليلة إلى أرشيف الجنس البشري كله.. خبرات حضرتك اليومية بتصبح جزء من خبرات الإنسانية على الأرض.. ماتستغربش..

الأطفال - مثلاً - يخافوا من الضلمة.. كل الأطفال.. تعرف ليه؟ لأنهم مولودين وفي ذاكرتهم جزء موروث من عشرات ومئات الأجيال السابقة اللي كان فيها الإنسان مُعرض لهجمات الحيوانات المفترسة في ظلام كل ليل..

الناس في بعض المناطق القطبية بيحلموا بثعابين، رغم إنهم عمرهم في حياتهم وفي مناطق معيشتهم ما شافوا ثعابين.. لكن ذاكرتهم الجماعية الموروثة، فيها صور ومشاهد ثعابين..

الجيل الثاني والثالث من أبناء الجنود اللي تم أسرهم وتعذيبهم في الحرب الأهلية اللي قامت في أمريكا القرن قبل الماضي.. نسبة إصابتهم بأمراض القلب والضغط والسكر كانت أعلى من الطبيعي.. ومعدل أعمارهم كان أقصر من المتوسط.. عقولهم وأجسادهم ورثت آثار الصدمات النفسية الشديدة اللي اتعرض ليها آبائهم وأجدادهم..

في إحدى التجارب الشهيرة.. عرضوا مجموعة من الفئران
لرائحة معينة.. وبعد ما شموها، عرضوهم لصعق كهربائي
خفيف.. وكرروا ده أكثر من مرة.. فوجئوا بأبنائهم وأبناء أبنائهم
«حتى ثلاثة أجيال» بيصابوا بحالة غير مفهومة من الخوف والهلع
لو شمووا نفس الرائحة «دون أي تعرض لصعق كهربائي»..
الأحلام بتوصّل ذاكرة الأجيال ببعضها..
إنت متصور؟!

الوظيفة الأخيرة اللي هاذكرها هنا من وظائف الأحلام.. هي
إن الأحلام بتحفز الإبداع «ده غير إن الحلم في ذاته عملية إبداعية..
إنت متخيل يعني إيه عقلك ينسج قصة خيالية ويعمل مشاهد
وسيناريو وحوار.. ومشاعر وأشخاص وأحداث؟!».

أثناء عملية الحلم.. مستويات وعيك بتتحرك.. ومحتوياته بيُعاد
فكها وتركيبتها وترتيبها.. علشان كل مجموعة محتويات تتخزن
في درج معين من أدراج ذاكرتك.. الحركة العقلية الداخلية دي
بيسميها دكتور يحيى الرخاوي رحمه الله «تعتة- بمعنى حركة
بسيطة».. وهي من أهم اللحظات الإبداعية على الإطلاق..

لو حضرتك قومت من النوم أثناء أو بعد الحلم مباشرة.. ممكن
تشوف العالم وتفهمه بشكل مختلف تمامًا.. ممكن يخطر على بالك
أسئلة غريبة وعبقرية في نفس الوقت.. وممكن تلاقي إجابات
لأسئلة وحلول لمشكلات بتدور عليها من سنين..

«نيوتن» لما قام فجأة من النوم / الحلم سأل نفسه: هو ليه التفاحة وقعت لتحت مش لفوق؟ واكتشف الجاذبية الأرضية..

«توماس أديسون» كان مشهور بإنه لما يكون مشغول بمسألة علمية ومش لاقيلها حل.. ينام على كرسي هزاز.. ويمسك في إيده كرة معدنية.. علشان أول ما ينعس وينام، عضلاته ترتخي، والكورة تقع على الأرض، فيصحى، وحل المشكلة في ذهنه..

«سيلفادور دالي» كان بيعمل نفس اللي عمله أديسون.. بس كان يمسك سلسلة مفاتيح ثقيلة بدلًا من الكرة..

الفكرة البسيطة دي هي اللي ورا الجملة الشهيرة اللي بتسمعها، أو بتقولها، لما تكون حاجة شاغلة بالك ومش لاقى لها حل: «Sleep on it».

شايف الأحلام بتعمل إيه؟

شايف الأحلام مهمة وفارقة قد إيه؟

شايف عالم الأحلام مُتسع وغني ومُعجز إزاي؟

كل ده بقى.. ولا حاجة..

كل دول.. وظائف قليلة جدًا من عدد كبير وهائل من الوظائف والأدوار والمهام اللي بتقوم بيها أحلامك، وإنت نايم، كل ليلة..

ما أعتقدش فيه كلام ممكن يوصف كل هذه الروعة والدقة
والجمال..

أعتقد إنك دلوقت محتاج تاخذ نفس طويل..
وتتأمل لبعض الوقت، داخلك..
لأننا يا دوب..
فتحنا الباب.

عن إنك تتصدق..

«أسوأ ما يمكن أن تُقدمه لشريكك في علاقة ما.. هو إنك
ما تصدقهوش.. وإنك تحسسه إنه محتاج يشرح ويدلّل..
ويبرهن.. ويبرر.. وكأنه بيبرر وجوده»..

فيه احتياج إنساني مهم في العلاقات.. اسمه احتياج إنك
تتصدق..

بمعنى..

إنت محتاج لما تعبر عن اللي جواك.. إن اللي قدامك يصدّقك..
محتاج لما تقول: «أنا حاسس إن فيه حاجة غلط».. اللي معاك
ما يشكككش فيك..

محتاج لما تحكي.. اللي بيسمعك يحس ببيك.. ويتجاوب معاك..
ويصدّق اللي حكيتة..

من أكثر الحاجات المؤلمة اللي بواجهها في ممارستي الإكلينيكية..
لما حد يقعد يوصفلي مواقف وأحداث صعبة جدًّا، وأحيانًا غريبة
جدًّا.. وواضح فيها - بالنسبالي - كمّ الظلم وسوء المعاملة والابتزاز
العاطفي اللي بيتعرض ليه الشخص ده.. من شخص أو أشخاص
آخرين.. شريك حياته.. أبوه أو أمه.. صديقه أو صديقتها.. أو
أي حد.. وبمجرد ما أقوله: «ياه.. صعب أوي اللي بتحكيه ده»..
أبص ألاقي عينيه وسعت.. وحواجبه ارتفعت.. وصوته علي من
الدهشة: معقول يا دكتور؟ بجد؟ يعني أنا صح؟ اللي كنت باحسه
في الموقف ده صح؟ يعني كان معايا حق إنى أحس كده؟ كان معايا
حق إنى أقول لأ؟ ده كان بيشككني في نفسي.. ده أنا فقدت الثقة في
إحساسي.. ده أنا بدأت أحس إنى مجنون/ مجنونة..

طبعًا فيه فصيلة من البشر محترفة في قلب الترابيزة.. وإنها
تشككك في نفسك.. وتحليك ما تصدقش نفسك إنت شخصيًا..
دول إن شاء الله مكانهم في قاع الجحيم.. لأنهم في الحقيقة.. جحيم
متحرك.. جحيم يمشي على قدمين.

وفيه فصيلة أخرى.. تحس وإن بتتكلم معاهم.. وتشوف في
عينهم إنهم مصدقينك، إن كل مراهم العالم لمست قلبك.. وكل
بلاسם الدنيا ضمدت جراح روحك..

وزى ما كل حاجة ليها أصل ومرجع في الطفولة، والعلاقة بالأب والأم.. الاحتياج ده كمان ليه نفس هذا الأصل.

الطفل محتاج أبوه وأمه يصدقوه.. ده مش بس بيحسسه إنه متشاف ومتقدّر.. لأ.. ده بيحسسه إنه موجود.. إنه أصلاً موجود.. وإن هذا الوجود متصدّق.. هذا الوجود له معنى.. هذا الوجود «Valid»..

ومش مقصود هنا إنك تصدقه لما يتكلم.. الاحتياج ده موجود من قبل حتى ما يتعلم الكلام.. احتياج سابق للكلام (Pre-verbal) ..

لما يحس إنه جعان.. وأمه تحس بيه وترضعه.. يبقى هي كده صدقته..

لما يبكي.. وأبوه يشيله ويطببط عليه.. يبقى هو كده صدقه.. لما يحتاج.. ويتم إشباع احتياجه.. إذن احتياجه صادق ومهم.

أقولكم سر..

الأطفال في سن معين بيبدءوا يقولوا للأب وللأم: أنا بحبك.. فيردوا بسرعة وبدون تفكير: وأنا كمان بحبك يا حبيبي.

السرى بقى.. إن الطفل فى اللحظة دى مش بىكون محتاج ده..
هو بىكون محتاج قبل ما تقوله «بحبك».. إنك تقوله: أنا
مصدقك..

ده اللى يُشبعه.. وده اللى يرضى احتياجه.. وده اللى يتبنى على
أساسه بعد كده الحب والاهتمام والاحترام..
ده اللى يزرع فى تركيبته.. ويشكل فى بناء شخصيته رسالة نفسية
مهمة جدًا:

«أنا باتصدق.. أنا من حقى اتصدق.. اللى باحسه ليه معنى..».

تصوروا بقى البنات اللى تتعرض للتحرش.. وتحكى
لأهلها.. يقولوها إنتى كان بيتيها لك.. أو إنتى اللى غلطانة..
أو أكيد إنتى السبب..

تصوروا الأولاد اللى يقعدوا يحلفوا لآبائهم وأمهاتهم على كل
حاجة وأي حاجة.. وهما مش بيصدقوهم..

تصوروا الستات اللى تستفهم من أزواجهن على تصرف.. أو تستغرب
منه على موقف.. أو تسأله على تفسير ما.. فينهال عليها بوابل من
الكلام.. ويهجم عليها بطلقات متتالية من الاتهامات والحوارات
والألغاز النفسية القائلة.. ويخلي دماغها تلف حوالين نفسها..

بحثاً عن كمية هائلة من المبررات.. وسلسلة لا نهائية من وسائل الدفاع
عن نفسها.. نفس الأمر يحدث مع بعض الأزواج طبعاً..
وشوفوا بقى لما دي تلاقي حد يصدقها غير جوزها.. وده يلاقي
حد يصدقها غير مراته..

أسوأ ما يمكن أن تقدمه لشريكك في علاقة ما.. هو إنك
ما تصدقهوش.. وإنك تحسسه إنه محتاج يشرح ويدلل.. ويبرهن..
ويبرر.. وكأنه بيبرر وجوده..

وأفضل ما يمكن أن تقدمه على الإطلاق.. لكل من تحب.. هو
أن تصدقه.. فقط تصدقه..

اتعلمت حاجة عظيمة من أستاذي د. رفعت محفوظ، في
السياقات العلاجية.. كان بيقول: «لما حد يقولك كلمة طيبة..
دبسه وصدقها.. إنت كده هتطلع منه أحسن ما عنده»..

دول عملوا تكنيك مخصوص في بعض أنواع العلاج النفسي
سموه «Validation»، يعني - ببساطة - توصل لي قدامك إنك
مصدق اللي هو حاسه.. وإنه من حقه يحس اللي هو حاسه..
شوفتوا الغلب!

مرادف هذا الإحساس عند من أمامك.. اسمه الارتياح..
الارتياح..

صدقوا بعض يا جماعة..

ده ممكن ينقذ نفوس.. وقلوب.. وأرواح.

لسه.. لسه..

فيه درجة أعلى من إنك تصدق حد «Believe someone»..
اسمها إنك تصدق «في» حد «Believe in someone»..

ودي فيها كلام تاني لوحده.

الضوء الذي لا تراه..

«لكيلا تأسوا على ما فاتكم»..

تعرف الي فازوا بجائزة نوبل في الفيزياء سنة ٢٠٢٢ فازوا بيها
علشان إيه؟

هأقولك بالراحة.. وهدوء.. ومش عاوزك تتخض.. أو ممكن
تتخض لو حبيت.. لأن علاقة الي اكتشفوه بعلم النفس وبيك إنت
شخصياً تخض فعلاً.. وخليك فاكرك: هما فازوا بنوبل في الفيزياء..
مش في علم النفس..

تخيل إنك قاعد وقدامك صندوقين.. صندوق فيه كورة بيضا،
والصندوق الثاني فيه كورة سودا.. وإنت ما تعرفش أي كرة في أي
صندوق.

هنفترض إن واحد صاحبك جه وأخذ واحد من الصندوقين،
وراح بيه الأوضة الي جنبك..

إنت فتحت الصندوق الي قدامك.. لقيت فيه الكورة البيضاء..
وصاحبك في نفس الوقت فتح الصندوق الي قدامه..

المنطقي والطبيعى، إنه هيلاقى فيه إيه؟

تمام.. أكيد هيلاقى الكورة السوداء..

حلو الكلام؟

عظيم..

تخيل بقى إن فيه اتنين علماء: «نيلز بور، وإروين شرودنجر»،
أثبتوا «بالمعادلات النظرية» إن كل كورة من الكورتين بتكون
موجودة جوا الصندوق بتاعها في الاحتمالين في نفس الوقت..
احتمال النسخة البيضاء واحتمال النسخة السوداء.. وإنها بتختار
احتمال «نسخة» من الاتنين في اللحظة الي حضرتك بتفتح
فيها الصندوق وتشوفها.. نفس الكلام بالنسبة للكورة الي في
الصندوق التاني الي مع صاحبك.. والي ساعتها هتختار الاحتمال
الآخر أو النسخة الأخرى.

يعني هما الاتنين بيتواصلوا مع بعض - بطريقة ما- علشان
التانية تعرّف الأولى هي اختارت أي احتمال؟

الكلام ده بجد؟

أيوه..

والظاهرة دي ليها اسم علمي؟

أيوه..

اسمها ظاهرة التشابك الكمي (Quantum Entanglement) ..
وادي الظاهرة الي قام عليها فرع كامل في الفيزياء أسسه العلماء
اللاتين دول .. وهو ميكانيكا الكم (Quantum Mechanics) ..

«بور» و«شرودنجر» أثبتوا إن الكون كله على مستوى جُسيماته
متناهية الصغر قائم على الاحتمالات .. وإن كل ذرة وكل إلكترون
فيه، موجود في كل احتمالاته الممكنة في نفس الوقت .. وإنه يختار
احتمال منهم وقت ما يتم «رؤيته» أو «رصده» ..

كل شيء موجود في كل الاحتمالات .. طول الوقت ..
هاقول الجملة دي تاني: «كل شيء .. موجود في كل الاحتمالات ..
طول الوقت» ..

الكلام ده يفكر بالأفلام الجديدة بتاع «مارفل» .. سبايدرمان
وسبييدر-فيس، والأكوان المتعددة، وكده .. صح؟
الأفلام دي كلها قائمة على نفس المبدأ العلمي ..

على فكرة «نيلز بور وإروين شرودنجر» مش هما الي فازوا
بجائزة نوبل في الفيزياء سنة ٢٠٢٢ .. دول بس الي وضعوا المبادئ
النظرية دي .. إنما الي فازوا ثلاث علماء آخرين: «الأمريكي جون
كلاوسر، والفرنسي ألين أسبيكت، والنمساوي أنطون زيلينجر» ..
لأنهم قدروا يثبتوا صحة الكلام ده «بتجارب حية ومتكررة»، مش
بمعادلات نظرية فقط، عبر عدة سنوات، وبشكل عملي واضح
مسجل ومثبت بما لا يدع أي مجال للشك ..

الثلاثة دول قدروا يغيروا كل اللي نعرفه عن ماهية الكون حتى الآن..

أثبتوا إيه بقى؟

أثبتوا حاجتين: أي إلكترون (جسيم صغير) في الكون موجود في كل الاحتمالات طول الوقت..

وأي إلكترون بيقدر يؤثر في الإليكترون الآخر.. فوراً.. وبغض النظر عن المسافة بينهم، يعني لو واحد فيهم على الأرض، والثاني في كوكب آخر، هيتواصلوا مع بعض بشكل ما. تمام..

طيب إيه علاقة ده بعلم النفس؟

هنعرف دلوقت..

بس عاوزك تشغل موسيقى المقطوعة دي من فيلم «Inception» وإنت بتقرأ الجزء القادم من الفصل، لأننا هنروح مع بعض في حته تانية خالص..

المقطوعة اسمها «Time»، وده رابط لها على يوتيوب:

<https://www.youtube.com/watch?v=c56t7upa8Bk>

من فضلك شغلها واضبطها إنها تعيد نفسها حتى نهاية قراءتك للفصل.



عارف الصدفة اللي هي مش صدفة؟

يعني لما تكون مثلاً بتفكر في حد.. وتلاقيه بعثلك رسالة.. أو
اتصل بيك في ساعتها..

بتتكلم مع واحد صاحبك عن حد.. وتبصوا تلاقوه داخل
عليكم..

تكون في حالة حزن.. وتشغل الكاسيت أو الراديو.. تلاقى
أغنية حزينة بتعبر عن اللي جواك بالظبط..

أو بتفكر في موضوع ومشغول بيه جداً.. فتسمع حد بيقول
كلام متفصل على اللي داير في بالك كما هو..

أو مختار بين طريقين.. أو اختيارين.. فتلاقى علامة معينة
حصلت توجّهك لاختيار منهم.. وتكتشف بعد شوية إنه كان
الاختيار الأفضل..

أو تحلم حلم.. ويتحقق بعدها بساعات أو أيام.. أو حتى
سنين..

الحاجات دي كلها- وأمثلة غيرها كثير- رغم إنها تبدو صدفة..
لكن هي في الحقيقة مش صدفة ولا حاجة..
أومال إيه؟

دي حكاية كبيرة أوي.. وغريبة أوي.. والكلام اللي فات هو
أحد تفسيراتها «العلمية» الحديثة..

أنا قلت «العلمية»؛ لأن لها تفسيرات أخرى نفسية وروحية ودينية وغيرها..

الحكاية دي اسمها «التزامن» (Synchronicity)، بمعنى إنه حاجة بتحصل جواك «في عالمك الداخلي»، تتزامن معاها «في نفس الوقت» حاجة بتحصل براك «في العالم الخارجي»..

حاجة بتحصل في «عالمك النفسي أو الروحي»، تتزامن مع حاجة بتحصل في «عالمك الفيزيائي / الجسدي».. بدون ما تنطبق عليهم قواعد السببية المعروفة.. يعني ما ينفعش نقول إن حاجة منهم هي السبب في حدوث الثانية.. وبدون ما تنطبق عليهم كمان قواعد الزمان والمكان المتعارف عليها..

يعني ممكن الي بيحصل براك ده يكون في مكان ثاني بعيد تمامًا عنك.. ومش قريب منك خالص: «مكالمة تليفون من صديق في قارة أخرى.. أغنية تبث من إذاعة في بلد ثانية.. مشهد أو كلمة تسمعها في مسلسل تليفزيوني تم تسجيله من سنوات.. وهكذا...».. شيء مثير..

الحكاية دي بتحصل عند بعض الناس أكثر من ناس تانيين.. ويمكن تحصل في أوقات معينة وتغيب في أوقات أخرى.. ووارد إنها تزيد في مراحل أو مواقف حياتية بعينها.. وأكد أكيد حصلت لك إنت شخصيًا في وقت ما.. صح؟

تمام..

تعالى نشوف بقى ظاهرة «التزامن» دي أصلها إيه وفصلها إيه
في عالمنا النفسي المبهر..



في صباح أحد أيام شهر أبريل سنة ١٩٤٩.. كان العالم
السويسري «كارل يونج»، يكتب مقال عن معنى رمز «السمكة»
في الأحلام والأساطير.. سواء كانت سمكة بشكلها المعتاد..
أو حورية البحر (اللي هي فتاة بذيل سمكة).. أو رجل نصفه
سمكة ونصفه إنسان.. يونج كان مهتم جداً بالموضوع ده وكتب
فيه كلام مهم للغاية..

فوجئ يونج بعد شوية إن وجبة الغذاء المقدمة له كانت
«سمك».. اندهش.. وتناول غذاءه في تعجب..

يونغ نزل عيادته بعد الظهر.. علشان يقابل أحد مرضاه..
المريض كان معاه بعض الصور المذهلة اللي رسمها خلال الفترة
السابقة.. مذهلة لأنها كلها كانت رسومات لبعض من «الأسماك»..
مساء نفس اليوم.. كان بيتعرض على يونج بالصدفة قطع قماش
مطرزة بأشكال «كائنات وأسماك بحرية»..

صباح اليوم التالي.. قابل يونج حد ما شافهوش من عشر سنين..
الراجل حكى ليونج إنه حلم الليلة اللي فاتت بـ «سمكة عملاقة»..

يونج ما كانش مصدق هذا التزامن الغريب في الأحداث..
والصدف الي مش ممكن تكون صدف.. وبدأ في دراسة الظاهرة
دي دراسة عميقة ومطولة.. امتدت لكثير من العلماء بعده..
وأطلق عليها «التزامن - Synchronicity».

طبعًا يونج.. وبما إنه الشخص الي اكتشف الموضوع ده..
ودرسه.. وكتب عنه.. عدّى في حياته بكثير جدًّا من الأحداث
والمواقف الي فيها «تزامن».. بشكل غير معتاد فعلاً..

وفي الحقيقة.. فيه أمثلة عجيبة وغريبة كثير حصلت عبر
التاريخ لظاهرة «التزامن».. أمثلة مشهورة تم تسجيلها وتدوينها..
هاقولك بعضها دلوقت.. ده غير طبعًا الأمثلة الي أنت شخصيًا
هتفتكرها بعد شوية، من حياتك..

في نوفمبر - تشرين الثاني سنة ١٩٢٠، وفي وقت كانت تمر فيه
الأدبية الفلسطينية «مي زيادة» بكثير من الحزن والوحدة.. طرق
ساعي البريد الباب.. وسلمها رسالة مفاجئة ومدهشة من صديقها
الشاعر والأديب المعروف «جبران خليل جبران»، ده جزء منها:

«... أنا ضباب يا ميّ. أنا ضباب وفي الضباب وحدتي، وفيه
وحشتي وانفرادي، وفيه جوعي وعطشي. ومُصِيتي أن هذا الضباب،
وهو حقيقي، يشوق إلى لقاء ضباب آخر في الفضاء. يشوق إلى استماع
قائل يقول: لست وحدك، نحن اثنان، أنا أعرف من أنت. أخبريني،
أخبريني يا صديقتي، أوجد في هذا العالم من يقدر ويريد أن يقول لي:
أنا ضباب آخر أيها الضباب، فتعالى نُخيم على الجبال وفي الأودية.

تعالى نسير بين الأشجار وفوقها، تعالى نغمر الصخور المتعالية. تعالى ندخل معاً إلى قلوب المخلوقات وخلاياها، تعالى نطوف في تلك الأماكن البعيدة المنيعة غير المعروفة. قولي لي يا مي، أوجد في ربوعكم من يريد ويقدر أن يقول لي ولو كلمة واحدة من هذه الكلمات؟».

رسالة «جبران» وصلت «مي» في الوقت الذي كانت محتاجاها فيه بالظبط.. وبدون أي ترتيب أو علم مسبق منه باللي بتمر بيه أو تُعانيه.. رسالته ساعدتها إنها تخرج من حزنها، وتتغلب على وحدتها، وتبدأ فصل جديد في علاقتهم اللي تطورت من مشاركة الاهتمامات والنقاشات الأدبية، إلى الصداقة، ثم واحدة من أجمل وأغرب قصص الحب في التاريخ. عارف ليه؟

لأن «جبران» و«مي زيادة» ما اتقابلوش ولا شافوا بعض ولا مرة واحدة طوال فترة علاقتهم اللي استمرت عشرين سنة «بدأت ١٩١١ وانتهت بوفاة جبران ١٩٣١». هو كان عايش في أمريكا.. وهي عاشت بين فلسطين ولبنان والقاهرة..

«جبران» و«مي» كانوا بيتبادلوا الرسائل عبر البريد طول فترة علاقتهم، ومراسلاتهم كانت مليانة عواطف وأفكار، وجمال وإبداع، وأحياناً غضب وتشاحن وانقطاع. واشتهرت رسائل «جبران» إلى «مي زيادة» بأنها كانت دائماً بتوصلها في الوقت المناسب، وقت ما تبقى محتاجة دعم، أو احتواء، أو رأي ونقاش.. الباحثين سموا ده «التزامن العاطفي».. وعلى فكرة، ده بيكون موجود في كتير من قصص الحب.

الممثل الإنجليزي الشهير أنتوني هوبكنز قام في أوائل السبعينيات ببطولة فيلم اسمه «فتاة من بتروفيك».. سيناريو الفيلم مأخوذ عن رواية للكاتب الأمريكي «جورج فايفر» تحمل نفس الاسم. هوبكنز بعد ما وقع عقد بطولة الفيلم، حَبَّ يشتري الرواية نفسها ويقراها كويس زي أي ممثل محترف ودقيق ومحِب لمهنته.. هوبكنز نزل يدوّر على الرواية في كل أماكن بيع الكتب في لندن.. وللأسف مالمقهاش.. فقرّر يرجع بيته خالي الوفاض.. راح محطة مترو «ليستر سكوير»، ووقف على الرصيف في انتظار القطار القادم.. تلفت حواليه بشكل طبيعي لثوانٍ، علشان يلاقي كتاب حد ناسيه فوق أحد المقاعد على رصيف الانتظار.. قرب من الكتاب.. رفعه.. ولاقاه رواية «فتاة من بتروفيك».

استنى..

الرواية كانت مُستعملة.. حد كان قاريها قبل كده وكاتب بخط إيده بعض الملاحظات في هوامش الصفحات.. «هوبكنز» طبعًا اندهش وتعجّب، وأخذ الرواية وروّح بيته في منتهى السعادة..

بعد سنوات.. أنتوني هوبكنز قابل المؤلف «جورج فايفر» نفسه.. وحكّاه الحكاية الغريبة.. «فايفر» قاله إنه هو كان عنده نسخة خاصة بيه من «روايته»، وكان كاتب فيها كعاداته بعض الملاحظات والتعليقات، لكنه فقدّها في إحدى زياراته للندن.. هوبكنز فتح شنطته بأصابع مرتعشة، وطلع منها نسخة الرواية اللي لقاها على رصيف محطة «ليستر سكوير» منذ سنوات، وكان جاييها معاه في زيارته لمؤلّفها علشان يوقّعها منه.. مسكها قدام «فايفر» وسأله: دي نسختك من الرواية؟

وتلقى الإجابة المذهلة اللي جعلته يتسمّر مكانه: أوه.. نعم.. هي..

مثال ثالث..

الإعلامي المصري المعروف عماد الدين أديب، كان يُدير ندوة في المنتدى العربي الاستراتيجي في دبي يوم ٤ يناير ٢٠٢٤.. وقال -حرفيًا- وهو يطرح أحد الأسئلة على ضيوفه: «أنا لو ما عرفتش إجابة السؤال ده ممكن ييجي لي أزمة قلبية»!

بعد انتهاء الندوة بدقائق.. وأثناء تبادل الحديث مع أحد الأصدقاء.. شعر بألم شديد في الصدر.. وتصبّب عرقاً.. مع شحوب تام بالوجه..

الصديق الي كان بيتكلم معاه «عماد أديب» كان طبيب جراحة قلب وصدر مصري.. عرف بسرعة إن دي بوادر أزمة قلبية حقيقية، وطلب نقله للمستشفى في سيارة إسعاف طوارئ بأقصى سرعة.. ليتم إنعاش قلب الرجل الي كان توقف بالفعل لمدة دقيقة، وتبين إن شريانه كان مُغلق بنسبة مائة بالمائة.

فيه أمثلة تاني؟

طبعاً..

خليني أحكيك الي بيحصل معايا دلوقت فوراً وأنا باكتب الصفحة دي:

اتصل بيّ حالاً الفنان الجميل والصديق العزيز «أكرم حسني» واتناقشنا في بعض تفاصيل مُسلسله الي اتعرض في شهر رمضان ٢٠٢٤، ومن ضمن هذه التفاصيل حلقة مع الفنان الرقيق والمبدع «أحمد أمين»..

المسلسل بيتكلم عن علاقة أب بابتته الصغيرة في إطار كوميدي راقٍ، سيكون فيه الأب ده يشتغل «أب تحت الطلب» لبعض الأطفال من خلال أبلكيشن على الموبايل. وفي الحلقة اللي ضيفها الأستاذ أحمد أمين بيكون اللي عاوز «أب»: رجل كبير؛ «أحمد أمين» وليس طفلاً صغيراً كما هو مُتوقع.. رجل محتاج يواجه أبوه ويحل معاه بعض المواقف القديمة.. وده نفسه بيخلي بطل المسلسل «أكرم» يراجع علاقته بأبوه هو شخصياً، في لمسة درامية مؤثرة.

إيه بقى اللي حصل بعد المكالمات مباشرة؟

جاءت زوجتي العزيز من الخارج.. جلست بجاني.. مسكت ريموت التليفزيون.. قالتلي: فيه فيلم أجني عاوزة أشوفه دلوقت!

- إيه الفيلم؟

- «Old Dads».. فيلم أجني بيتكلم عن صعوبات مجموعة من الآباء مع الأجيال الأصغر!

عاوز تاني؟

أحد الأصدقاء كان مختار جداً في قرار إنه يكمل شغل ومعيشة في ألمانيا ولأ.. كان مر على وجوده فيها ستان.. وقاسى كما يقاسي الكثيرون آلام الغربة والوحدة وضغوط الحياة والعمل «اللي هي فوق تصور أي حد ما جربش ده بنفسه».. المهم.. هذا الصديق قالي: أنا نفسي أعرف رأي «فلان» بالذات.. «فلان» ده كان عاش واشتغل بالفعل في ألمانيا لمدة خمس سنوات، ورجع يكمل حياته وعمله في مصر..

بعد هذا الكلام بساعات.. ثاني يوم الصبح.. لقينا «فلان» نفسه،
كاتب بوست طويل عريض على فيس بوك بيتكلم فيه عن تجربته في
الحياة والعمل بألمانيا.. وبيوضح مميزاتها وعيوبها وخلاصتها..
ونصايحه لأي حد هيكون مكانه.



طبعا من أشهر أمثلة التزامن.. هو التزامن ما بين الأحلام
والحقيقة.. وهنا أنا هأقولك على أمثلة من أعجب ما يكون.. عن
أحلام تزامنت مع حقائق حصلت لأصحابها بعدها مباشرة، أو
بعد فترة من الزمن.. بشكل مستحيل يكون صدفة..

تعرف محرك البحث الأشهر «جوجل» تم ابتكاره إزاي؟
«لاري بيج» عالم الكمبيوتر الأمريكي حلم في إحدى الليالي
إنه عمل دوانلود لكل الإنترنت، وإنه احتفظ بكل الروابط
الإلكترونية عنده.. صحي «لاري بيج» من النوم.. مسك ورقة
وقلم، وبدأ يكتب لو غاريتات حسابية معقدة جدا.. وصلت بيه
لإنشاء محرك «جوجل» الشهير اللي بيعتمد في الأساس على ترتيب
روابط البحث حسب مدى ارتباطها بعدد أكبر من الصفحات.
«لاري» ما كانش يعرف ولا ناوي يخترع «جوجل».. لكن الحلم
بتاعه كان يعرف قبله.. في تزامن غير محسوب على الإطلاق.

بلاش جوجل ولا ري بيع.. نشوف أينشتاين..

أينشتاين حلم في ليلة إنه طائر بسرعة تقترب من سرعة الضوء فوق جبل.. وإنه خلال طيرانه بالسرعة دي شاف النجوم في السما بتغير أشكالها.. أينشتاين صحي من الحلم.. فكر شوية.. وبدأ سلسلة من الأسئلة والإجابات والمعادلات والحسابات.. انتهت لصياغة نظرية النسبية.. شيء مذهل!

فيه حلم تزامني أشهر.. وهو حلم الرئيس الأمريكي الراحل «أبراهام لينكولن».. لينكولن حلم إن الحرس في البيت الأبيض شايلين كفن وماشين داخل البيت.. سألهم في الحلم: هو مين اللي مات؟ أجابه أحدهم: ده رئيس الولايات المتحدة اتقتل ومات. بعد الحلم ده بأسبوع، لينكولن تلقى رصاصة في رأسه، وسقط قتيلاً!

فيه حلم خاص بيا..

من حوالى سنة.. كنت باجاهد وباعافر إني ألاقى وقت علشان أكتب فصول ومقالات الكتاب ده.. كنت مشغول جداً بالتزامات مهنية وأسرية مع الانتقال حديثاً إلى إنجلترا بنوعية معيشتها الصعبة للغاية.. الأفكار كانت بتبقى في دماغي ومش لاقى وقت أكتبها.. المقالات كانت بتبقى كاملة جوايا، ومش عارف أحطها على الورق.. كنت مشدود ومتأزم جداً لفترة طويلة..

حلمت في إحدى الليالي إنني موجود مع زوجتي في المستشفى وإنها حامل.. وإننا عمالين ندور على دكتور يقوم بعملية الولادة ومش لاقين.. وأنا عمال أثنانق واتعصب وأطلع أدار المستشفى وأنزل تاني علشان ألاقي حد.. مفيش.

لما صحيت فهمت إن هذا «الحمل» يرمز للأفكار والمقالات اللي جوايا.. أحياناً بنقول على حد إن «رأسه حُبل بالآفكار»، وإن زوجتي في الحلم ترمز للجانب الأنثوي المبدع فيا «الإبداع مصدره الجانب الأنثوي في كل إنسان- سواء رجل أو امرأة».. وإن عدم وجود دكتور يقوم بعملية الولادة معناه عدم وجود الظروف المساعدة لـ «وضع» وخروج هذا الإبداع الداخلي على الورق، وما يصاحب ذلك من تأزم وشد أعصاب.

المهم.. فين بقى التزامن في الحلم ده؟

هو مش تزامن واحد.. ده تزامنين مع بعض..

التزامن الأول حصل وأنا برضه باكتب الفصل ده!! وقت ما بدأت أنظم وقتي وأقدر أضع ما بداخلي على الورق.. وهنا صاحب الحلم مش أنا، لكنها إحدى من أقابلهم بغرض المشورة والمساعدة.. قالتلي من يومين بالظبط إنها حلمت إن زوجتي «ولدت» بالسلامة! هي ماكتتش تعلم أي شيء عن الحلم الأول الخاص بي!! التزامن هنا مش بس على مستوايا الشخصي.. لأ.. هو تجاوز ده.. ووصل لمستوى «عبر- شخصي: Transpersonal».. المستوى ده أنا اتكلمت عنه شوية في كتاب «لأ بطعم الفلامنكو»..

والتزامن الثاني.. هو إن رسالة الدكتوراه بتاعتي كانت عن «الجوانب الإبداعية في العلاج النفسي»، وفيها قدرت أثبت إن العلاج النفسي (الجمعي بالأخص) يتطابق في مراحل وخطواته وتفاصيله مع نموذج إبداعي شهير اسمه «نموذج بارون»، اللي فيه عملية الإبداع بتُشبه الحمل والولادة «تلاقح للأفكار- حمل للفكرة الإبداعية- ولادة الناتج الإبداعي- ثم مراعاة للمولود».. آه والله!

هاختم الفقرة دي بمثال يخص سفينة تيتانيك الغارقة.. في ١٩٠٠ كتب مورجان روبيرتسون رواية عن سفينة سماها «تيتان».. سفينة ضخمة ومجهزة جيداً إنها تكون غير قابلة للغرق.. في الرواية، السفينة «تيتان» غرقت.. في شهر أبريل.. في المحيط الأطلنطي الشمالي.. لأنها اصطدمت بجبل جليدي.. وما كانش فيها قوارب نجاة كافية..

روبيرتسون كتب الرواية دي قبل ما تيتانيك تبقى حتى فكرة.. الرواية اسمها: «Futility: The Wreck of the Titan».

بعد صدور الرواية دي بـ ١٤ سنة.. سفينة اسمها تيتانيك.. صُممت إنها تكون سفينة لا تغرق.. اصطدمت بجبل جليدي ضخمة.. في المحيط الأطلنطي الشمالي.. في شهر أبريل.. وغرقت.. وما كانش فيها قوارب نجاة كافية..

عارف لما سألوا مورجان روبيرتسون عن فكرة الرواية جاتله منين قال إيه؟ جاتله من حلم..

ده غير عدد هائل من الأحلام اللي سجلها بعض الركاب عن غرق السفينة قبل وأثناء ركوبهم فيها.

بالمناسبة.. أنا باكتب الكلام ده.. وأنا حاليًا في ليفربول.. المدينة اللي تم تسجيل سفينة تيتانيك فيها رسميًا بعد صنعتها.. والي فيها متحف كبير عن تيتانيك وحكايتها بكل تفاصيلها..

وإيه الغريب في كده؟

الغريب إني من ٣ سنوات بالظبط.. في نفس الوقت ده من السنة.. كنت في مكان عمري ما توقعت ولا رتبت ولا تصورت إني ممكن أزوره في حياتي.. المكان ده هو قرية صغيرة جميلة جدًا على حدود كندا.. في مقاطعة اسمها «Newfoundland».. تعرف القرية دي مشهورة بإيه؟ نيوفاونلاند تقع على المحيط الأطلنطي الشمالي.. وهي المكان اللي غرقت سفينة تيتانيك بالقرب منه.. بعد ما ارتطمت بجبل جليدي قبلها بساعتين.

على فكرة..

أكثر وقت حصلتلي فيه مواقف وأحداث فيها «تزامن» في حياتي، هو أثناء كتابة هذا الكتاب.. وهذا الفصل بالذات.. وآخرهم حلم صاحبتة مقيمة في «أمريكا»، حلمت بإني قاعد على كرسي متحرك في مستشفى، وبعد الحلم ده بأسبوع كنت فعلاً قاعد على كرسي متحرك بمستشفى، بسبب انزلاق غضروفي مفاجئ. الحمد لله أصبحت بخير الآن.

بأقولك..

قدرت تشوف أمثلة على التزامن من حياتك إنت؟
قدرت تشوف التزامن الرهيب اللي خلاك توصل لكتاب
معين.. في توقيت بعينه.. وتقرأه.. ويكون سبب في تغيير حياتك..
«بيسموا الظاهرة دي ملاك المكتبة: Library Angel»..

راجعت الصدفة اللي جمعتك بأحب وأقرب الناس إليك؟
واللي لما تبص لورا.. مستحيل تقول إنها كانت مجرد صدفة..

أخذت بالك من الاختيار اللي تجنبته في يوم من الأيام بسبب
خاطر داخلي.. وبعدت عنه لأن كان فيه حاجة جواك مش
مرتاحاله.. وتأكدت بعد سنين إنك كده كسبت كتير.. مهما كنت
متصور إنك خسرت وقتها.

طيب وإيه أخبار أحلامك؟

مكتبة
t.me/soramnqraa

عاوزك تهدى بقى شوية..
وتهضم الكلام اللي فات كويس..
وتروّق بالك أوي..
وإنت بتقرأ اللي جاي.



في أول الكلام قولت إن الأحداث المتزامنة دي لا ترتبط بقوانين السببية..

ولا ترتبط بقوانين الزمان والمكان..

وإنها كمان لا ترتبط بشخص معين أو مرحلة معينة من العمر.

أومال إيه اللي يربط الأحداث دي ببعض؟

ليه بتحصل بالشكل الغريب والمثير ده؟

إزاي ده بيحصل أصلاً؟

أقولك..

الحاجة الوحيدة اللي تربط الأحداث دي ببعض.. والشيء

الفريد اللي بيخلي ظاهرة التزامن ليها أهمية كبيرة جداً في حياتك

وحياتي وحياتنا كلنا.. هو شيء مهم جداً اسمه: «المعنى»..

اللي يربط بين اللي بيحصل ده كله هو «معناه».. هو «عاوز يقول

إيه».. إيه «الرسالة اللي وراه»؟

علشان كده ظاهرة التزامن بيوصفوها إنها: «الصدف ذات

المعنى - Meaningful co-incidences».

معنى إنك تسمع كلمة، إنت محتاج تسمعها في التوقيت ده بالضبط.

معنى إنك تشوف حلم، يوصلك رسالة معينة إنت مستنيها..

معنى إنك تقابل فلان اللي كنت لسه بتفكر فيه..

معنى إنه يحصل نفس اللي كنت حاسس بيه.

طيب.. وإيه «معنى» كل ده؟

إيه الرسالة اللي ورا ظاهرة «التزامن» العجيبة؟

في الحقيقة فيه معاني ورسائل كتير ورا الظاهرة دي.. أنا هاذكر منهم ثلاثة.

المعنى الأول هو إن عالمك الداخلي موصول بالعالم الخارجي.. وإن ما يقع في عالمك الداخلي يؤثر بشكل ما وبطريقة غير مفهومة في العالم الخارجي.

المعنى هو إنك مش مُنفصل عمّا حولك.. وإن عندك «قدرة ما» على الانسجام الشديد مع الأحداث والمواقف، والطبيعة نفسها.

الي بيحصل جواك.. بيؤثر على الي بيحصل برّاك..

الي بيحصل جواك.. ممكن يستدعي الي بيحصل برّاك..

الي بيحصل جواك.. ممكن يكون ليه صدى واضح في الي بيحصل برّاك.

الرسالة هي إن عالمك النفسي.. له القدرة على التأثير والتغير في العالم الفيزيائي.

وإن عالمك الروحي.. له القدرة على التغير والتأثير في العالم المادي.

الأمثلة اللي فاتت.. وغيرها كتير.. بتقول ده بوضوح.

وصفت قبل كده- وهاوصف تاني بتفصيل أكثر في فصل
قادم، طبقة/ مستوى الوعي «عبر- الشخصي: Transpersonal
Consciousness»، اللي بتنمحي فيها الحدود والحواجز بينك وبين
البشر.. والحجر.. والأشياء.. والأحداث.. والزمان.. والمكان..

ظاهرة «التزامن» بتحصل على المستوى ده.. حيث يفتح
الباب واسعًا بينك وبين الكون كله.. ويصبح لكل منكم القدرة
على التواصل والتأثر والتأثير في الآخر إيجابًا وسلبًا.. وبأشكال
و درجات مختلفة..

الكلام الجاي سمعته بنفسى - أكثر من مرة خلال ممارستي العملية:
«يا دكتور أول ما قررت أقفل باب العلاقات المؤذية بجد.. كل
الأوغاد بقوا يهربوا منى.. كأنهم مابقوش شايفينى أصلاً».
«بمجرد ما صدقت إنى أستاehl / أستحق.. وبدأت أمارس
ده.. حسيت إن الدنيا بترد عليا بإنها تبعتلى حاجات طيبة فى حياتى».
«قعدت طول عمري مستنية السرطان.. وفى الآخر جه.. كأني
استدعيته».

«جلسة النهارده عن إعادة الولادة والبدء من جديد.. أنا إمبارح
حلمت إنى باولد».

وده كلام إحدى الفتيات، قالته قدامى، وطلبت منها كتابته
بكلماتها وألفاظها.. بتوصف فيه علاقة ما يحدث داخلها..
بما يحدث خارجها.. بشكل بسيط وواضح:

«من أكثر المواقف اللي باحس فيها بشكل متكرر بقدرتي على التأثير في الأحداث اللي بتحصل حواليا، هي المواصلات اللي باركبها كل يوم للشغل.. أنا باصدق جداً إن اختيار الميكروباص اللي هاركبه وأنا رايحة الشغل مش صدفة. لاحظت كثير إن لما أكون صاحبة مقريفة ومش عايزة أروح الشغل.. يكون الميكروباص والسواق مزعجين، من أول إن تكون سواقته وحشه، لحد إنه يكون مشغل كاسيت بأغاني مزعجة، لحد إنه يقرر ينزلني في نص الطريق، فأضطر آخذ مواصلة ثانية، ودا بالنسبالي شيء مزعج جداً.. ولما أكون صاحبة في مود حلو وفرحانة، يكون الميكروباص هادي ومشغل أغاني مبهجة، أو حتى قرآن بالسورة اللي بحبها.. وفي مرة كنت باقرا عن تجارب الاقتراب من الموت، وفكرت إني عاوزة أعيش التجربة، الميكروباص اللي باركبه قعد يومين ياخذ مطبات بشكل مخيف».

وده تفصيل لموقف حدث مع فتاة أخرى بعد إحدى جلسات العلاج الجمعي:

«بعد الجلسة اللي فاتت وقفت مع نفسي، وقررت أغير الوضع اللي وصلت له: جسد بلا روح، فقدت الشغف للحياة، ودكتور محمد كان كلامه يوجع بس يفوق: محتاجة أغير من نفسي.

أول خطوة أخذتها إني روت الصيدلية أجيب دوا العلاج النفسي الي مكتوبلي من فترة، ودي تكون أول «حجة» أو سبب إني اخرج من البيت الي بقالي أكثر من ١٠ أيام متواصلة ماخرجتش منه ولا حتى علشان أجيب أكل. كان مشوار قصير مدته ٣٠ دقيقة. بس كانت خطوة كبيرة مع نفسي وضد الأصوات الي في راسي. لما رجعت البيت وركنت العربية لقيت جاري في البيت الي جنبني بتسقي الزرع «ورد مُزهر بمبي قدام البناية، هي الي زرعاه بإيديها».. في العادة باصبح وبامشي، مفيش أي علاقة ولا كلام بينا. المرة دي صبحت وسألتها أخبارك إيه؟ سابت الكوز الي بتسقي بيه وجاتلي. قالتلي الآتي: عارفة؟ أنا كويسة.. مش هاستفيد حاجة ولا أفيدك بحاجة لو قعدت أشتكي من كل حاجة.. أنا بحب أفضل إيجابية.. إيه الي هيقعدني في البيت لحد ما أعفن ويطلع عليّا العفن الأخضر.. أنا عندي ٩٤ سنة.. باروح كل أسبوع مرتين ألعب بينجو مع أصحابي.. مجموعة من الناس الي على المعاش، بتتجمع ونلعب سوا.. إحنا عاملين نادي للأنشطة مع بعض.. ويوم الأحد فيه كافيه بحبه، باروح دايماً أشرب قهوة مع «البنات».. (البنات دول ستات في سنّها!). غير كده بقي لازم كل يوم أنزل أمشي ساعة بالمرسيدس بتاعتي (المرسيدس دي المشاية العجل الي بتزقها قدامها، هي مسمياها مرسيدس!). أصل أنا كنت عاملة عملية من عشرين سنة في الأمعاء ولو مامشتش الجرح بيشد عليا.. مهما كان الجو لازم أنزل ساعة أمشيها. الناس أحياناً بتدايقني وتغلّس عليا.. من يومين واحدة في السبعين قابلتني وقالتلي إيه الي مطلعك

من بيتك وممشيكي في الشارع بالشيء الي قدامك ده.. اقعدي في بيتك.. بس أنا قولتلها أنا عندي ٩٤ سنة، اعرفي إنتي بس توصلي لسني وفي صحتي.. ده إنتي لسه «صغيرة» وماشية بعكاز.. أنا مش باسيب كلام الناس يأثر فيا.. اتمنت لي يوم حلو، وشالت كوز المية ومشيت، راحت تملى مية تاني ورجعت تسقي الزرع.

وكأن ربنا بعثها توصلي رسالة بعد ما أخذت أول خطوة وطلعت من البيت.. أنا ماليش حجة.. الست الي عدت بحرب عالمية، وفي سنها ووضعها الصحي، فيها حياة أكثر مني وأنا في عمر أولاد أحفادها، ولا فيه حد عايش معاها، ولا أولاد جنبها، ولا مستتية حد يشجعها، ولا يشد أيديها للحياة.. هي اختارت الحياة.. وربنا بعثها في اليوم ده والوقت ده، وجعلها تنطق الكلام الي أنا محتاجة أسمع.. هي سقت روحي مش بس الورد».

كل الي فات ده مش خيالات ولا تهيئات ولا ضلالات.. دي فتوحات علمية كبيرة بتفسرها دلوقت علوم «الفيزياء الكمية».. و«ميكانيكا الكم».. و«الوعي الكمي».. وبيتأخذ عليها جوائز نوبل.. سبقتها فتوحات روحية ونفسية حصلت وبتحصل كل يوم.. لكل الناس تقريباً.. ومش يشوفها أو يفهمها إلا ذوي يقين وبصيرة.

أقولك حاجة أوضح؟

عارف صلاة الاستخارة؟

الطلب والدعاء لوجود علامة.. تقولك إنت ماشي صح وَلَا غلط.. ممكن تكون حلم.. ممكن تكون ارتياح أو عدم ارتياح داخلي.. ممكن تكون سهولة ويُسر.. أو صعوبة وتعقيد.

صلاة الاستخارة - في رأيي - هي أكبر دليل.. وأوضح مثال على ارتباط ما هو داخلك.. بما هو خارجك.. وانفتاحهم على بعض.. لدرجة إن حاجة تحصل «برّاك».. تؤكّدك أو تنفي لك حاجة بتحصل «جوّاك».. تقولك هي صح وَلَا غلط.. تشاورلك تمشي يمين وَلَا شمال.. تفتح لك أو تقفل لك الباب..

ده ممكن كمان يفسّر ليه اتقال لنا من الرسول الكريم: «ادعو الله وأنتم موقنون بالإجابة».

لأن ما يحدث داخلك من صدق وإخلاص ورجاء وإلحاح شديد على الله.. ممكن - من قوته وعمقه - يخترق هذا الباب المفتوح من داخلك.. ليُغير ما هو خارجك.. بإذن الله طبعًا.

نفس المعنى في قول المسيح عليه السلام: «لِذَلِكَ أَقُولُ لَكُمْ: كُلُّ مَا تَطْلُبُونَهُ فِي الصَّلَاةِ، آمِنُوا أَنْكُمْ تَنَالُونَهُ، فَيَكُونُ لَكُمْ».

طيب.. سمعت: «كل مُتَوَقِّعٍ آتٍ، فتوقع ما تتمنى».

قادر دلوقت تفهم معناها أحسن؟

وإيه رأيك في: «تفاءلوا بالخير.. تجدوه»؟

طيب قوله تعالى في الحديث القدسي: «أنا عند ظنّ عبدي بي»؟
فيه أوضح من كده؟

شايف مدى ارتباط ما يحدث داخلك، بما يمكن أن يحدث
خارجك؟

شايف مدى تأثير نيتك وصدقك فيما ترجو وتأمل؟
شايف مدى انسجام الكون كله معاك.. بل واستجابة رب
الكون كله لك؟

ده مش كلام أجوف مُكرر من بتاع: إنت تقدر تغير العالم..
وخليك مؤثر.. والحاجات دي...

دي معجزة يومية تتحقق على يد ملايين الأشخاص.. وربما
تحققت على يدك أنت شخصياً في يوم من الأيام.. ويمكن تتحقق
تاني وتالت.. طول ما فيه صدق.. ونية.. وعزم.

تاني: صدق.. ونية.. وعزم.

وكانه «تشابك كميّ» بين النفس البشرية وبين الكون..

وكانها «فيزياء الروح».. ومعادلات الوجدان..

وكان الوعي.. يتمدد..

والنفس.. تعكس، وتنعكس..

والروح.. تتماوج، وتتلون.



المعنى الثاني من ظاهرة «التزامن».. محتاج أعصاب قوية شوية!
وهو مش إنك تقدر بصدقك وإخلاصك ونيتك الطيبة تُؤثر فيما
هو خارجك.. لأ.. إنت تقدر تؤثر فيما هو خارجك «بالراجع»..
فيما حدث بالفعل.. في الماضي..

واحدة واحدة يا دكتور.. إنت بتقول إيه؟

إنت هتدخل في خيالات «آلة الزمن» و«العودة للمستقبل»
ولّا إيه؟

لأ يا سيدي.. أنا مش هاعمل كده.. تجربة «الاختيار المتأخر:
Delayed Choice Experiment» هي اللي هتعمل كل حاجة..
دي التجربة العلمية اللي اكتشفت ووصفت وسجّلت إن الحاضر
- بل والمستقبل - ممكن يغيّر الماضي - ويطلع منه نتائج مختلفة..
فيما يعرف علمياً بـ «السببية الرجعية».. خليني أحكيها لك الأول:

ببساطة.. تم إطلاق شعاع ضوء مقسوم نصفين على شاشة استقبال.. أحد الشعاعين ما كانش قدامه جهاز رصد، فظهر على الشاشة في صورة «موجات».. والثاني كان قدامه جهاز رصد، فظهر على شكل «جسيمات».. العلماء - بطريقة ما- جعلوا الشعاع اللي تم رصده كـ«جسيمات» يتأخر شوية.. ففوجئوا بأن الشعاع اللي كان وصل قبله فعلاً، غير حالته اللي كانت «موجات» وخلاها «جسيمات» زيه، علشان يماثل نصفه الآخر القادم في الطريق..

يعني الحدث اللي حصل «في المستقبل» لشعاع من الاثنين.. أثر على الحدث اللي حصل للشعاع الآخر «في الماضي».. حالة الشعاع الثاني غيرت حالة الشعاع الأول اللي كانت حدثت، وظهرت، واطرصدت فعلاً.. إنت مُتخيل؟!

التجربة دي أثبتت بشكل علمي وعملي إن الزمن مالهوش معنى ولا وجود بالنسبة للجسيمات متناهية الصغر.. وإن الخطوط الفاصلة بين الماضي والحاضر والمستقبل مجرد وَهْم.. أثبتت ده في الواقع والحقيقة..

طيب دي التجربة العلمية.. هل ده بقى موجود في الحياة اليومية؟
طبعا موجود.. بس أنت مش واخد بالك..

هاقولك مثال من ممارستي الإكلينيكية، وبعدين أمثلة من حياتك..

بيحصل كثير في جلسات العلاج الجمعي.. اللي أنا مؤمن إن
ليها تأثير نفسي حقيقي وعميق جدًّا، وإن أثرها بيتخطى حواجز
النفس والزمان والمكان، ويوصل لجميع أرجاء الكون.. يحصل
إن حد من الحضور ياخذ قرار صادق من جواه.. قرار مثلاً إنه لما
يروح البيت بعد الجلسة، يطلب أو تطلب من أبوها إنه يحضنها..
أبوها ده ممكن يكون ماحضنهاش طول عمرها.. ما يعرفش..
عنده مشاكل.. عنده عُقد نفسية.. عنده كسوف أو خجل أو
حتى رفض.. تُفاجأ بيها الجلسة اللي بعدها بتقولنا إنها لما روحت
وطلبت من أبوها حضن أبوي صادق.. الراجل ما قاومش زي
كل مرة.. وما قالهاش: «أنا مش باعرف أحضن».. أو «بلاش كلام
فارغ».. أو «روحي اعمليلنا العشا» زي ما بيعمل دايماً.. وكأن
قرارها في الجروب وصل أبوها.. وكأن قوة نيتها وعزمها فككوا
تكوينه النفسي اللي عايش بيه من سنين.. وغيروا فيه تغيير عميق..
وأعادوا تركيبه مرة أخرى.. قرارها اليوم.. غير نفسية أبوها
المتكونة من سنوات طويلة..

بنشوف ده كثير في قرارات إنجاح علاقة زوجية على حافة
الهاوية.. بنشوفه في قرارات إعادة إحياء أنفسنا الحقيقية اللي تم
دفنها زمان بفعل صدمات نفسية قوية أو تربية قاسية مشوهة..
بنشوف إزاي قرار حقيقي هنا والآن.. يُعيد إحياء ما تم وأده من
عشرات السنين..

أما عنك..

فكل مرة إنت اعتذرت فيها لحد أخطأت في حقه.. وهو قبل
اعتذارك.. فده حاضر بيغير الماضي..

كل مرة إنت دعيت فيها دعاء صادق من قلبك.. بعد وقوع
قضاء أو ابتلاء.. وتمت الإجابة، فده حاضر بيغير الماضي..

كل مرة تُبت فيها عن ذنب.. أو ندمت على فعل سيئ.. وربنا
قَبِل توبتك.. فده حاضر بيغير الماضي..

وكل درس اتعلمته.. كل درجة نُضج.. كل وعي جديد.. ده
برضه حاضر بيغير الماضي..

الماضي والحاضر والمستقبل موجودين فقط في أحد أبعاد
عقلك.. في إحدى حالات وجودك..

وده ما تم وصفه من عشرات السنين عن مستوى «الوعي
عبر الشخصي»، اللي بتتلاشى فيه حدود الزمن.. ويصبح الماضي
والحاضر والمستقبل جنبًا إلى جنب..

وده ما اختبره وعاشه ووصفه بعض الصوفية من مئات
السنين، وعبر عنه د. مصطفى محمود على لسان ابن عربي (في
كتاب السر الأعظم): «حالة تنمحي فيها الصفات المتقابلة،
وتنمحي الجهات، ويكون الجمع بين الضدين. حالة تختفي فيها
حدود الزمان والمكان».

وهنا الآيات الكريمة التي ربنا بيتكلم فيها عن المستقبل بصيغة الماضي، ويوصف أحداث يوم القيامة كأنها حدثت أو بتحدث الآن فعلاً: ﴿وَسِيقَ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَى الْجَنَّةِ زُمَرًا﴾ (الزمر: ٧٣).. ﴿إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا﴾ (البقرة: ١٦٦).

إنت عارف كل اللي فات ده معناه إيه؟ التشابك الكمي والتزامن والاختيار المتأخر وكل ده..

إنت متخيل ده ممكن يفتح باب إيه؟

ده ممكن يفتح باب الأمل غير المحدود..
ممكن يؤكد إن اللي اتكسر ينفع يتصلح فعلاً..
وإن اللي اتجرح ينفع يتداوى بجد..

وإن فيه فرصة أخرى.. حتى ولو كانت أخيرة..
وإن المراجعة ممكنة.. حتى آخر نفس..

وإن فيه في الزمن سعة «إلى حين».. وفي المكان براح «إلى حد معلوم».. وفي الوعي حركة «في كل الاتجاهات»..
مش بس كده..

يا صديقي العزيز:

إذا كان هذا الجسيم الصغير «الإليكترون» يغيّر سلوكه لما يتم رصده ورؤيته ومراقبته.. فهل ممكن إنت كمان - بعد إذذك- تغيّر سلوكك لما تعرف إنك برضه بيتم رصدك ورؤيتك ومراقبتك.. من عقلك.. ومن ضميرك.. ومن وعيك.. ومن خالك.. ممكن؟

يلاً بقى نشوف المعنى الثالث من معاني ظاهرة التزامن..
والي هنختم بيه هذا الفصل..



تعرف إيه الفكرة الأساسية في العلاج النفسي «الدينامي على وجه الخصوص»؟

الفكرة الأساسية فيه هي إننا بنرجع للطفولة، ونشوف إيه اللي حصل فيها أثر على شخصيتنا ونفسيّتنا دلوقت.. إزاي اللي وصل لنا أثناءها فارق في حياتنا واختياراتنا وسلوكنا وتصرفاتنا الحالية.. ونحاول نصلحه..

نحاول نصلح في «الحاضر» ما حدث في «الماضي»..
نحاول نشوف الماضي بشكل مختلف.. نفهمه بشكل جديد..
ننظر له من زاوية أخرى.. بيسموا ده: «إعادة بناء الطفولة:
«Reconstruction of Childhood».

بس الطفولة دي المفروض راحت خلاص.. الطفل ده ما
عادش موجود.. الفترة دي عدّت وانتهت..
لكن الحقيقة لأ.. وده المعنى الثالث..
هذا الماضي موجود جوانا..
ذلك الطفل ما زال عايش فينا..
هذه الحقبة من الزمن لم تمر بعد - نفسيًا على الأقل..
فداخل النفس البشرية لا يوجد زمن.. يوجد فقط تزامن..
صدّات الماضي - لو لم تُعالج - تظل حية بداخلنا.. صوت
وصورة.. كأنها فيلم سينما يكرر نفسه طول الوقت..
أصوات الماضي - لو لم نجد لها بديلاً - تفضل تطاردنا من
جوانا.. في اليقظة والنوم والحلم..
جراح الماضي - لو لم تُدأوى - ربما لا تكف عن النزيف..
أرواحنا لا تعرف الزمن..
نفوسنا البشرية تحدث فيها كل الأحداث في نفس الوقت..
في نفس «الزمان» بلغة النسبية..
تركيبتنا النفسية موجود داخلها كل النسخ الممكنة منك: نسخة
الطفل.. نسخة الراشد.. نسخة الوالد أو الوالدة..
موجود فيها كل احتمالاتك.. الخيّر.. والشرير.. العاقل..
والمجنون.. الصالح.. والطالح..
وإنت بتختار تكون مين.. فين.. إمتى..

فيه طريقة علاج نفسي شهيرة اسمها «سيكودراما»، بنعيد فيها تمثيل أحد أحداث أو مواقف حياتك.. ونعمل - أحياناً - بعض التغييرات في بعض التفاصيل.. نضيف أبعاد جديدة على ما حدث.. ندخل شخصاً جديدة على المشهد.. نخليك تلعب دور الطرف الآخر بعد ما تلعب دورك إنت نفسك.. فتشوف الموقف وأشخاصه بشكل مختلف.. وتراه من زوايا جديدة لم تكن متاحة وقت حدوثه.. لما سألت أحد معالجي السيكودراما وقولتله: هو ده إزاي ممكن يعالج الناس؟

قالي: إنت زي اللي بيفتح ملف وورد (Word File) من ذاكرة الشخص، تعمل فيه بعض التعديلات.. وتعيد تخزينه من جديد. مُخْنا عنده القدرة إنه يعيد فتح الملف القديم ويسمح بتعديله، ثم تخزينه في سياق من القبول والأمان.

هنا «الحاضر» بيغيّر «الماضي»..

ممكن نستدعي نُسختك وأنت طفل صغير.. ونُجري معاه حواراً طويلاً.. يحكيلنا.. نسمعه.. نحس بيه.. نقدم له الحب والاهتمام والقبول والدعم اللي ما اتقدمش ليه وقتها.. فنساعده على الشفاء والالتئام..

ممكن نستحضر نسختك وأنت مراهق يصطدم بالعالم.. ممكن نستشرف نُسختك المستقبلية وأنت عجوز على فراش الموت.

أقولك الأعجب.. اتكلمت في الفصل السابع عن «إزالة التحسس وإعادة المعالجة بحركة العين - EMDR».. طريقة علاجية حديثة وفعالة جدًا في علاج بعض الصدمات النفسية.. وقولت إنه في جلسة الـ«EMDR».. المعالج يطلب من المريض إنه يستحضر في ذهنه ذكرى معينة. معروف إن أي ذكرى بتتخزن في ذاكرتنا على شكل صور.. ومشاعر.. وأفكار.. المعالج يطلب إن المريض يفكر كل ده أثناء ما هو بيحرك عينه زي ما بيحصل خلال الأحلام بالظبط.

وأثناء ما المريض بيذكر الذكرى دي.. المعالج بيساعده إنه يعمل فيها بعض التعديلات.. يعني يدخل عليها عناصر جديدة ما كانتش موجودة في الأصل.. يتخيل صورة جديدة «أجمل».. فكرة جديدة «أحسن».. صوت جديد «ألطف».. شعور جديد «أفضل».. يعني بيعيد كتابة الذكرى دي في المخ.. يفتح الملف المخزون في الذاكرة.. ويعمل عليه تعديلات.. ويقفله تاني.. هو كده بيجير الماضي بجد.. بيعيد كتابة ما حدث سابقًا فعليًا. وبعد انتهاء الجلسات العلاجية.. نلاقي آثار الصدمة النفسية تلاشت.. وانمحت.. وكأنها لم تكن موجودة من الأساس..

شيء غريب..

الرجوع لما حدث في الماضي.. وإعادة رؤيته أو صياغته أو
تعديله مش يحصل في العلاج الدينامي أو السيكونودراما أو
ال«EMDR».. ده يحصل في كتير من أنواع العلاج النفسي..

ومش بس العلاج النفسي..
العلاقات الطيبة تقدر تداوي جراح الماضي..
رحلتك في الوعي النفسي.. تقدر تجرب ما تم كسره..
الفن.. والرسم.. والموسيقى.. والدراما.. ممكن يساعدوا على
صلح حقيقي بينك وبين نفسك.. وبينك وبين العالم..
وفهمك وممارستك للدين الحقيقي.. تقدر تعمل كل دول..



ظاهرة «التزامن» بتقولنا بكل بساطة.. وبكل تعقيد:
إن الماضي لم يمُت.. وإنه حي.. في أحد أبعاد الكون.. أو أحد
أبعاد نفسك.. في انتظار أن تزوره.. وربما يُغيره..
وإن المستقبل قد يكون هنا والآن.. بكل احتمالاته.. في أحد
مستويات الوجود.. في انتظار قرارك.. واختيارك.. اللي هتكون
مسئول عنه أمام من منحك القدرة على القرار والاختيار.

بتقولنا إن فيه باب كبير للأمل .. وللتغيير ..
وإن كل الصدف .. مش صدف ..
بل كل الصدف .. فُرص ..

بتقولنا إن رسائل الكون بتجيلك في الوقت المناسب ..
وإن فيه إشارات .. وعلامات .. ودلائل ..
وإن كل شيء .. كل شيء .. مقدور بقدر ..

بتقولنا: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ﴾ ..

يا أنت ..
يا كُلُّ نُسخك ..
يا كل احتمالات وجودك ..
لقد انطلق منك شعاعان ضوء .. لحظة ولادتك ..
واحد منهم وصل بالفعل .. واتعرض واتسجل على شاشة الحياة ..
والثاني لسه في الطريق ..
تقدر ترصّده بعقلك .. وتراقبه بضميرك .. وتشوفه بوعيك
الجديد ..

خليك عارف قبل ما يوصل..
إن ربنا منحك القدرة على تعديل المسار..
وإنه منحك الحركة عبر الزمن..
وإنه منحك فرصة تغيير ما فعلته نُسختك.. أو نُسخك السابقة..

يا ترى هاتعمل إيه في شعاع الضوء اللي وصل..
وفي شعاع الضوء اللي لسه ماشي، بمحاذاة عمرك..

هاتعمل إيه.. في الضوء الذي رأيته..
وفي كل الضوء.. الذي لا تراه..

أخذت الكلمة من على لساني

«عارف لما حد يفتح لك شبّاك جواً نفسك.. ويفتح عينيك عليه»..

- أيوه.. هو ده اللي أنا أقصده.
- بالظبط.. ده اللي عايز أقوله.
- إنت أخذت الكلمة من على لساني.
- ده اللي جوايا بالحرف.

من أجهل وأحلى اللحظات اللي ممكن تحسها، هي لحظة إن حد وصف اللي جواك.. واللي إنت مش عارف توصفه بكلامك وصياغتك..

إن حد سمّى (أطلق اسم) على حاجة إنت حاسسها، وبتحاول تقولها.. بس الكلام مش مساعدك..

إن اللي قدامك قدر يعبر عن اللي إنت عاوز تعبر عنه.. ويوصف
اللي إنت بتفكر فيه..

استنى..
فيه لحظة أجمل وأحلى..

لحظة إن اللي قدامك مش بس بيقول اللي إنت مش عارف
تقوله.. ولا بيوصف اللي إنت بتحاول توصفه..
لأ..

ده هو بيقولك إنه بيحصل جواك حاجة أصلاً.. بيعرفك إن
فيه مشاعر وكلام لسه بيتكون من أساسه.. بيشاورك على حاجة
شغالة في قلبك أو في عقلك.. إنت نفسك ما تكونش واخد بالك
منها، غير بعد ما يشاورلك عليها..

عارف لما حد يفتح لك شبّاك جوا نفسك.. ويفتح عينيك عليه؟

لما حد يمسك جفونك.. ويبعد المسافة بينهم بالراحة.. علشان
يوريك حاجة إنت مش شايفها.. جواك؟

لما تحس بنكهة وبطعم الأكل الشهى.. قبل حتى ما تدوقه؟

وكان حد مد إيدته الطيبة يلمس بيها قلبك..
أو عمل من نفسه مراية ليك.. تشوف فيها المستخبي عنك، من
نفسك..

أو حد طبطب على كتفك.. وميل عليك.. وهمس بأرق درجة
من صوته، في مسامع روحك.. وقالك: أنا فاهمك..

واصلك الجمال؟
واصلك إحساس الشبع؟
أيوه.. ده إحساس شبع..

ده بيشرح حاجة جوانا.. بيشرح احتياج نفسي أصيل وعميق..
اسمه «احتياج إنني أتفهم»..
احتياج إن حد يفهمني.. حد يعرف المعنى اللي جوايا.. حد
يظبط موجة عقله على نفس موجة عقلي.. ويعبر عن ده..

والمقصود هنا بالفهم مش مجرد الـ «Understanding».. لأ..
مقصود بيه الـ «Comprehension»، يعني «الاستيعاب».. يعني
اللي قدامك مش بس فاهمك.. هو فاهمك ومستوعب اللي حاصل
جواك بتفاصيله..

قادر يُدرك في نفسك ما عصى على إدراكك إنت نفسك..
أحاط بها لم تُخط به خُبرًا، داخلك..

وبمناسبة «أحاط».. الترجمة الحرفية لكلمة «Comprehend»
في القاموس.. هي: «احتوى، احتوى على، استوعب، اشتمل على،
انطوى على، أجمل، أحاط ب، أدرك، افتهم، فقه»..

حد.. في لحظة.. حضن عقلك..
حد.. في موقف.. أحاط بقلبك..
حد.. في إحساس.. تفقه في نفسك..

التقنية العلاجية الأساسية في التحليل النفسي اسمها
«Interpretation»، بمعنى إن المعالج يبيجي عند نقطة معينة في
حواره مع المريض، ويقول «معنى» اللي حاصل جواه.. «تفسير»
الي بيدور بينهم، كما يراه ويشعر به من خلال تفاعلهم العلاجي
(ومن خلال علمه ودراسته وخبرته طبعا)..
بعد إحدى جلسات العلاج النفسي أثناء فترة تدريبي عليه في
إنجلترا، سألت أستاذي: إيه أفضل لحظة أقول فيها لي قدامي
رؤيتي لهذا المعنى / التفسير / الـ «Interpretation»..؟

جاوبني إجابة عمري ما هانساها.. قالي: وقت ما يكون المعنى ده على لسان المريض بالفعل.. بس مش عارف يصيغه..

الحكاية دي أصلها احتياجنا الإنساني الفطري وإحنا أطفال.. إن الأم تحس باللي جواك.. تحس بيه من قبل ما أنت تقوله.. تفهمه.. قبل ما يتكون عندك جهاز الفهم من أساسه.. تستوعبه.. قبل نمو قدارتك العقلية على الاستيعاب.. وتستجيب ليه.. قبل حتى ما تطلبه..

عارف أمهات الطيور بتأكل صغارها إزاي؟ بتأخذ هي الأكل.. وتلوكه في فمها.. وتمضغه.. لغاية ما تخليه مادة سهلة لينة مناسبة للهضم.. بعدها تحطه في فم صغارها «مضوغ».. علشان يسهل عليهم تناوله.. ولعقه.. وبلعه.. ثم هضمه..

العملية دي وصفها عالم النفس العبقرى «ويلفريد بيون» وهو بيشرح خطوات التعلم والتفكير والنضج النفسى.. وسماها «Reverie».

يعني اللي باحكي عنه ده، بيساعد على التعلم والتفكير والنضج النفسى.. ولو قولتلكم «بيون» بيشوف إيه هو أول مُحفز لعقولنا في شهور عمرنا الأولى إنها تفكر.. مش هتصدقوا.. نتكلم في ده بعدين.

مجرد إن حد يحط «معنى» لى جواك.. ده شىء مُغَيِّر للنفس..
إن حد يوصف اللى بيعتمل داخلِك.. دى حاجة مُطِيبَة لما هو
داخلِك..

إنه يتم فهمك.. قبل ما أنت شخصيًّا تفهم نفسك..
والتعبير عنك.. قبل ما أنت بنفسك تعبر عن نفسك..

إن حد يرتب اللى كان متلخبط جواك.. ويقدمهولك.. على
طبق.. من صدق..

إن حد يكمل جملة.. بدأت فى ثنايا مخك.. وتوقفت فى الطريق
إلى حلقك..

دى أحد مفاتيح القلب.. وأحد أبواب العقل.. وأحد شبابيك
الروح..

فاهمني؟

حاسس باللى باقوله؟

أنا متأكد إنك فاهمني.. وحاسس باللى بأقوله.

ده مش معناه طبعاً إنه مطلوب من كل حد بيحبك إنه يفهم اللي جواك ويحس بيه ويستوعبه.. ويعبر عنه قبل ما ييجي في بالك.. أو في عقلك.. أو على لسانك. استمرار أي احتياج طفولي بنفس شكله وحجمه شيء غير سوي.

لكن معناه.. إننا محتاجين - من حين لآخر - حد يعمل كده.. وإن اللحظة دي لحظة غالية جداً.. وجميلة جداً..

ده برضه مش معناه.. إن حد يحط الكلام على لسانك.. لكن معناه.. إنك محتاج من وقت للتاني حد ياخد الكلام، من على لسانك.. والفرق بينهم كبير أوي..

وكمان مش معناه إن حد يختزل اللي بيحصل جواك ويسجن مشاعرك وخبرتك في حروف جوفاء وكلمات مصمتة.. إنها معناه.. إن فيه حد.. يقولك.. بصوتك: أنا فاهمك..

دي لحظة تجمع بين السحر.. والحقيقة.. بين ما هو داخلك.. وما هو خارجك.. لحظة قُرب.. واندماج.. ووصال.. رغم أي بُعد.. ومسافة.. وانفصال..

يقولوا عليها ساعات الـ «AHA Experience» .. يعني لحظات الدهشة الشديدة من إدراك حاجة عن نفسي ما كنتش مُدركها قبل كده.

وبيكون فعلها ونتيجتها أحياناً - لو حصلت في التوقيت المناسب والجرعة المناسبة - حدوث ما نُطلق عليه «البصيرة» .. إنك تشوف حاجة عميقة ومهمة جواك .. لدرجة تخليك تتغير ..

وأنا أحب أسميها: «لحظة أن يحتضنك أحدهم بعقله» ..

حاولوا تفهموا بعض ..

تتفهموا بعض ..

تخطوا نفسكم مكان بعض ..

وتحسوا باللي بيحصل جواً بعض ..

ده أكبر من التعاطف ..

ده وُضِّل ..

وأعمق من الإحساس ..

دي صلة ..

وأوسع .. من مجرد الفهم ..

ده تواصل ..

ده ما ينفعش يتعبّر عنه فقط بكلام..

واصلك الي بأقوله؟

واصل؟

أنا عارف..

من غير ما تقول.

الأحلام.. بتيجي منين؟

هذا الفصل بمثابة كتاب كامل.. أنصحك بتحضير فنجان قهوة أو شاي جيد.. وأن تقرأ هذا الفصل بهدوء على نغمات الموسيقى التصويرية لفيلم «Interstellar»، مع فرصة لالتقاط الأنفاس كل فترة.

ده الرابط بتاعها على يوتيوب:

<https://www.youtube.com/watch?v=YF1eYbfbH5k&t=3584s>



الحلم..

جاي منين.. ورايح فين؟

بيقول إيه.. لمين؟

مين اللي بيؤلف الحلم؟ مين اللي بيكتب القصة والسيناريو والحوار؟

إزاي بتكون الشخصيات.. وتتوزع الأدوار؟



أي حلم هو عبارة عن رسالة مشفرة مرسله منك .. إليك .
رسالة مُرسلة من إحدى طبقات وعيك إلى الطبقة الأعلى
والأوعى .. علشان تقولك حاجة .. توريك حاجة .. تنصحك
بحاجة .. أو تحذرك من حاجة ..
أتحدث عن المعظم .. وليس الكل .

شفرة الأحلام عبارة عن رموز .. أشخاص .. حيوانات ..
نباتات .. أماكن .. كائنات مركبة من جسم حيوان ورأس إنسان
أو العكس .. جمادات وأشياء .. طيور .. أكل وشرب .. كراسي
وترابيزات وعصيان وسكاكين .. جبال وبحار ومباني ووسائل
نقل .. سلام وأبواب وشبابيك .. كل حاجة .. كل شيء يصلح أن
يكون رمزاً في حلم ..

وكل رمز بيكون ليه معنى ودليل على حسب حاجات كتيرة
جداً .. من أول معناه الشخصي بالنسبة لصاحب الحلم .. مروراً
بمعناه في التراث والثقافة .. وصولاً إلى معناه على جدران المعابد
وداخل ألواح الكتابات القديمة ..

أي حلم يجمع المادة بتاعته «سيناريو الحلم» من خبرات
حياتك .. وأحداث يومك .. وما يعتمل داخلك .. ورموز الحلم
بيكون ليها معنى على أكثر من مستوى .. منهم وأهمهم معناها بالنسبة
لك «أنت» .. يعني ممكن اتنين يحلموا نفس الحلم بنفس الرموز،

ويكون كل حلم ليه معنى وتفسير مختلف لكل واحد منهم.. معنى «الفيل» مثلاً عندك غير معنى «الفيل» عند حد تاني.. واحد بالنسبة له ده رمز للثقل والههم.. وواحد بالنسبة له ده رمز للطيبة والدفء.

وده لا يمنع إنه على مستوى آخر.. بعض الرموز ليها معاني تانية.. علشان كده نفس الحلم ممكن يكون ليه أكثر من معنى وأكثر من تفسير.. على حسب المستوى اللي إحنا بنشوفه منه، زي ما هنوضح بعد شوية.

وعلشان كده برضه الكتب اللي بتقدم تفاسير ثابتة وجاهزة للأحلام، بغض النظر عن مين اللي حلم الحلم ده، وحلمه في أي فترة وأي ظروف من حياته، وإيه اللي اتعرض له أو شافه في نفس يوم الحلم، وإيه معنى هذا الرمز بالذات في حياة الحالم، وهل هو حلم بيتكرر ولا لأ.. وهكذا.. هي في الحقيقة كتب مختزلة وغير مفيدة بقدر انتشارها..

للتبسيط الشديد.. وعلشان إحنا عندنا سبع طبقات أو مستويات من الوعي - وصفتهم بإيجاز في كتاب «لأ بطعم الفلامنكو»، وهفضّلهم أكثر هنا - فإحنا عندنا سبعة أماكن «على الأقل» بتيجي منها الأحلام. سبعة مصادر كبرى.. سبع خزائن للأسرار.. مليئة بالمحتويات الثمينة.. والعجيبة.

خلينا نعتبر عقلك / وعيك كأنه مكتبة كبيرة، مكونة من كذا طابق / دور.. كل طابق منهم موجود فيه مجموعة كتب ومستندات ووسائط وفيديوهات بتتكلم عن حقبة معينة من حياتك وذكرياتك ودواخل نفسك.. الطوابق دي مرتبة فوق بعض.. وكل طابق أوسع شوية من اللي قبله..

هاوصف ليك بسرعة كل مستوى منهم.. وهاضرب أمثلة لبعض الأحلام اللي جاية منه.. علشان نشوف.. ونفهم.. ونفسر.. ونندهش.. ونوعى أكثر..



(١)

أول مستويات الأحلام هو مستوى وعينا الظاهر.. المستوى الأكثر بساطة وسطحية.. اللي حضرتك بتقرأ الكلام ده بيه.. وتفكر فيه عن طريقه.. وتستوعبه من خلاله.. المستوى ده فيه التفكير.. والإدراك.. والتعلم.. والاستقبال من خلال الحواس الخمس المعروفة..

نوع الأحلام اللي بتطلع على المستوى ده من الوعي هو نوع بسيط جداً، وكلنا عارفينه ومجربينه.. اسمه «أحلام اليقظة».. يعني التخيّلات اللي حضرتك بتتخيلها وأنت صاحي.. وأنت مريح على الكرسي بتشرب كوباية شاي حلوة.. وأنت قاعد وحدك في العربية.. وأنت ماشي سرحان في الشارع شوية.. وهكذا..

تحلم إنك سافرت المالديف وبتعوم في المية الدافية.. تتخيل إنك
اتجوزت ملكة جمال العالم.. تشوف نفسك أغنى واحد في المجرة..
وهوب.. تفوق.. تلاقي نفسك ماسك البطيخة وراجع البيت..
أو ماسك كيس المهملات ونازل من البيت..

بتبقى عارف من جواك إن اللي أنت شايفه ده خيال مش
حقيقة.. تقدر تبدأ بإرادتك (بدرجة ما).. وتقدر توجّه زي ما
أنت عايز «إلى حد ما».. وتقدر توقفه في أي وقت..

طبعًا لو فقدت السيطرة على ما تتخيله.. أو ما قدرتش توقفه
وقت ما تحب، أو ما بقتش عارف هو خيال ولا حقيقة، يبقى دخلنا
في احتمالات أخرى.. ربنا يحفظكم.

إذن.. المكان الأول اللي بيتج لنا الأحلام.. هو مستوى الوعي/
العقل الظاهر.. اسمه «Consciousness».



(٢)

«حلمت إني في مكتب المدير، وإنه في حضني
ماعرفش ليه، وبعد ما خرجت من مكتبه روحت
أوضة العمليات، وشوفت هناك دكتورة تخدير أكبر
مني بتقول لي ممنوع الوقوف هنا، إنتي عديتي الخط،
اتضايقت ورجعت لورا»..

الحلم ده محتواه بيوصف المكان التاني اللي بتيجي منه الأحلام..
الحجرة المظلمة الكبيرة اللي اسمها العقل الباطن «الشخصي»
(Personal Unconscious).. واللي فيها غرائزنا ونزعات
أنفسنا.. فيها ذكرياتنا القديمة.. ومشاعرنا المكبوتة.. أمنياتنا
ورغباتنا غير المنطقية أو غير المقبولة اجتماعياً أو دينياً.. فيها الجنس
المحرم، والعنف والقتل.. فيها مواقف الحزن والألم والإهانة والعار
والفقد.. فيها مخاوفنا وضعفنا.. فيها الإحساس العميق بالذنب أو
الخزي.. وفيها صراعاتنا وحناقاتنا الداخلية.

صاحبة الحلم ده جواها مشاعر عاطفية/ جنسية مكبوتة ناحية
مدير المكان اللي هي شغالة فيه.. لكن ضميرها وأخلاقها مانعينا
من الاعتراف بهذه المشاعر، أو التعبير عنها.. فحلمت إن المدير
في حضنها (وهي مش عارفة ليه).. وضميرها في الحلم جاي في
صورة دكتورة «تخدير».. مصدر الضمير عند البنت بيتكون بشكل
أساسي من أمها.. علشان كده الدكتورة هنا بتمثل الأم.. وتخصص
«التخدير» يرمز لضرورة كبت وتنويم ودفن هذه المشاعر، لأنها
تعدت «الخط» المسموح بيه (الأخلاق والعرف والدين).. شايف
عبقرية اختيار الرمز؟!

الحلم بيعبر عن الصراع الداخلي اللي جوا صاحبه.. ما بين
غرائزها وبين ضميرها.

طبعا فيه وجهة نظر تحليلية شهيرة بخصوص هذه النوعية
من الأحلام.. وهي إن المدير نفسه هنا ممكن يرمز كمان للأب..

أبو صاحبة الحلم.. وإنما كان لديها وهي صغيرة بعض المشاعر أو العاطفة أو التعلق ناحيته «وده بيحصل عند بنات كتير بشكل طبيعي في سن معين - البنات في وقت ما في طفولتهم يقولوا صراحة أنا عاوزة أتجوز بابا، أو أتجوز واحد زي بابا»، وإنما كانت في نفس الوقت جواها خوف وترقب «وأحياناً غير» من أمها بخصوص التعبير عن هذه المشاعر، «وده برضه بيحصل في كتير من البنات بشكل طبيعي في سن معين»، فاضطرت تكبت هذه المشاعر ولا تعبر عنها بكاملها وبحريتها، فظهرت دلوقت في حلمها، لما حسّت بمشاعر شبهها ناحية حد تاني في حياتها (المدير).

يعني الحلم كده بيعبر برضه عن الصراع الداخلي (القديم) اللي جوا صاحبتة. وأوضة العمليات هي مسرح هذا الصراع.. واللي مش مسموح ليها تدخله وتعرف اللي حاصل فيه. أي التفسيرين هو الأصح؟ تفسير المدير كنفسه.. ولّا تفسير المدير كرمز للأب؟

مممكن ده.. وممكن ده.. وممكن الاثنين يكونوا صح. ممكن شخص في الحاضر.. يفكرنا بشخص في الماضي.. مشاعرنا ناحية حد حالياً.. تفكرنا بمشاعرنا ناحية حد زمان.. شخص يطلع في الحلم.. يرمز لشخص آخر «إلى جانب نفسه». وممكن يكون فيه تفسير تالت.. ورابع.. على مستويات أخرى.. ويطلعوا كلهم صح.. زي ما هنشوف بعد شوية.

«بعد جلستنا اللي فاتت، نمت وشوفت حضرتك موجود
هنا عندي في الأوضة.. ماشوفتش وشك، بس شوفت
هيئتك.. قولتلي إنتي بيتك حلو.. خرجنا من الأوضة
وكل شوية وإنتم ماشي بتشوف حاجات قديمة مرمية
على الأرض، وأنا أعتذر لك وأقولك معلىش يا دكتور،
بس إنت تقولي مفيش أي مشكلة.. فيه أوض حضرتك
دخلتها وفيه أوض حضرتك مادخلتهاش.. أنا نزلت مع
حضرتك السلم علشان أوصلك لباب البيت وتخرج..
بس كل ما كنا ننزل السلم، كل ما الرؤية تبقى ضبابية
شوية.. وصلنا للباب وأنا فتحت الباب علشان تمشي،
بس حضرتك قولتلي: أنا عاوز أشوف البدروم. قولتلك
بس البدروم ضلمة وبرد.. قولتلي زي بعضه وماله.. أنا
كنت خايفة أنزل، وسيبت حضرتك تنزل قدامي.. بس
كل ما كنت بتنزل كنت باحس إنك بتتغير وتبقى حد
تاني.. ومشاعري ناحيتك برضه بتتغير.. حضرتك وقفت
قدام باب البدروم وقولتلي تعالي.. أنا كنت خايفة، ومن
كثر الخوف فقدت النطق.. مش عارفة أتكلم.. حضرتك
ماعرفتش تفتح باب البدروم لوحداك.. وماقدرتش
تفتحه غير لما أنا نزلت وفتحتهولك.. لما دخلنا، حضرتك
اتغيرت وبقيت بني آدم تاني، وأنا قعدت أصغر لغاية
ما بقيت طفلة صغيرة.. كان فيه على الأرض حاجة
مش نظيفة.. زي زبالة.. أنا روحت ناحيتها وعاوزة
أخدها.. والشخص ده كان شايفني وأنا رايحة ناحيتها
وباميل عليها وهامسكها بإيدي، وماعملش حاجة..

كان شايف إني هتتذي وسابني أتتذي.. قعدت أصرخ
وأعيط بصوت عالي جداً.. وهو ما عملش أي حاجة..
قعدت أضرب فيه جامد.. بعد شوية.. هو شالني ورفعني
ناحيته.. هديت شوية.. بعدها حطني على الأرض..
فكبرت ورجعت زي ما أنا دلوقت تاني.. وإنت برضه
رجعت زي ما إنت تاني».

نقدر نقول إن الحلم ده بيعبر ببساطة عن نفس هذا المستوى -
مستوى العقل الباطن (الشخصي)، بصراعاته وذكرياته ومشاعره
المكبوتة.

البيت في الحلم بيعبر - في معظم الأحيان - عن «نفس» صاحبه..
عن تركيبته و«بنائه» الداخلي.. لما يكون البيت فيه كذا دور.. يبقى
كل دور فيهم بيرمز لطبقة من الوعي.. والمحتويات الموجودة في كل
دور، هي محتويات ومكونات هذه الطبقة. فيه دور بيبقى مترتب
ومنظم.. دور مبهدل ومكسر.. دور أرضه غرقانة مية.. دور عفشه
قديم ومتهالك.. فيه بيت زي الفندق.. بيت تاني مالهوش أبواب أو
شبابيك «حد عنده مشكلة في الحدود النفسية».. وهكذا..

صاحبة الحلم هي أحد الناس الي بأشرف بمساعدتهم بالعلاج
والمشورة.. حلمها يقول إنها - من خلال حجرة العلاج -
سمحتلي بالدخول إلى عالمها الداخلي.. والتجول في بيتها النفسي..
الدور الأرضي يمثل طبقة الوعي الأولى «الوعي الظاهر»..

والبدروم يمثل طبقة العقل الباطن.. فيه حجرات نفسية داخلية أنا شوفتها، وحجرات (مواضيع وحكايات ومواقف) لسه ماشوفتهاش.. ثم سمحت لي بعد بدء العلاج بفترة بالتعمق (نزول السلام) داخل ذكرياتها وصراعاتها القديمة المخزونة وفتحت لي باب البدروم.. رمز العقل الباطن كـ«بدروم» هو رمز متكرر في أحلام كثير جدًّا.. ووصفها ليه على إنه مكان مظلم وبارد ومخيف ومافيهوش كلام، هو وصف مُعبر للغاية.

صاحبة الحلم كان عندها صراع داخلي صعب جدًّا مع والدها من أيام طفولتها.. وكانت أحيانًا تُسقط عليها بعض ملامح هذا الصراع، وتتعامل معاها على إني هذا الوالد من غير ما تاخذ بالها (وده برضه بيحصل كثير في العلاج النفسي - وكمان في العلاقات)، علشان كده كل ما كنا بننزل السلام كان شكلي بيتغير من الطبيب اللي بيعالجها والي عارفاه، إلى حد ثاني (هي قدرت خلال مناقشة الحلم إنها تشوف إنه والدها).. وهي نفسها كانت بتصغر شوية شوية للغاية ما ترجع طفلة صغيرة.

أبوها وهي صغيرة للأسف كان بيعرف إنها بتتئذي بشكل معين من أحد الجيران، ولم يتدخل بأي شكل علشان يحمي بنته من هذا الأذى.. هي حاسة من طفولتها وحتى الآن إنه خذها خذلان مؤلم جدًّا.. وده مخلي جواها ناحيته غضب شديد..

علشان كده في الحلم هو كان شايفها بتمد أيديها تاخذ حاجة قدرة من الأرض، وسابها وما تدخلش علشان يمنعها ويحميها، وهي صرخت فيه بأعلى صوتها، وبكت، ووجهت ليه الضرب والعنف.

الحلم حاول يهون عليها.. ويخفف مشاعرها.. فخلي أبوها (اللي كان من شوية أنا) يشيلها ويرفعها ناحيته.. لغاية ما بطلت صراخ وبكاء.. ونزلت على الأرض.. بعدها هي رجعت لسنها الحالي.. وأنا رجعت كما كنت.

طبعًا أنا باقدم أمثلة بسيطة وواضحة جدًا.. لكن فيه نماذج أخرى كتير فيها محتويات مختلفة، ورموز مغايرة، وصراعات أعقد.. لكن القاعدة في هذا المستوى من الوعي إنه بيحتوي - كما ذكرنا - على غرائز وذكريات وصراعات ومشاعر مكبوتة.

«حلمت إني كابتن فريق كورة.. وبي لعب معايا في الفريق رونالدو وميسي، وكل اللعبة الكبار، وإننا قررنا نعمل ثورة على المدرب، وأنا كنت القائد بتاعهم».

هنا صاحب الحلم كان عنده إحساس داخلي إنه في شغله مضطهد ومش واخذ حقه.. وكان جواه مشاعر سيئة جدًا وإحباط وغضب مكتوم.. حلمه كان فرصة إنه يفرغ جزء من مشاعره، ويحس إنه أخذ حقه. طبعًا المدرب في الحلم بيرمز لمديره في الشغل.. النوع ده من الأحلام بنسميه «الأحلام التكميلية-Complementary Dreams»، لأنها بتخليك تشوف اللي أنت مش شايفه في نفسك أو مشاعرك أو في موقف معين حصل في يومك أو حياتك.

على جانب آخر.. هو أيضًا كان يتعامل معاملة سيئة جدًا من أبوه وهو صغير.. وده سايب أثر صعب وذكريات قاسية جواه.. علشان كده المدرب (في نفس الوقت) ممكن يرمز لأبوه.. والثورة عليه ترمز للغضب المكتوم القديم ناحيته.

«حلمت إني راكبة عربية، ومش معايا فرامل، مش عارفة أوقفها خالص».

حلم مشهور، جاي من نفس المكان في عقلنا الباطن.. اللي فيه الصراعات والمخاوف..

العربية في الحلم بترمز في الأغلب لـ «حياة» صاحبها.. وعدم القدرة على توقفها يشير إلى إنك حاليًا في مرحلة من حياتك فاقد السيطرة عليها، أو في موقف مش عارف تاخذ فيه الكونترول، أو بتمر بأزمة مش عارف تعمل فيها إيه.. فيه حد ممكن يحلم إنه عمل حادثة بالعربية.. وده بيعبر عن صدمة شديدة تعرّض ليها هذا الشخص.. حد تاني يحلم إنه بيركن عربيته.. وده معناه -في هذا السياق- إنه محتاج فترة راحة.. هدنة لالتقاط الأنفاس وإعادة ترتيب الأوراق.

«حلمت إني في الحمام، وفجأة ماما فتحت الباب بدون استئذان ودخلت عليا».

الحمام هو أكثر مكان يتطلب خصوصية.. ومعنى إنك تحلم بأن حد بيقترح عليك الحمام هو إنك حاسس إن خصوصيتك مخترقة، وحدودك النفسية منتهكة. صاحبة هذا الحلم كانت في صراع نفسي شديد مع والدتها.. الأم كانت بتتعدى على حدود وخصوصية الابنة لأقصى درجة، من وقت طفولتها وحتى الآن (عمرها ٣٠ سنة).. ما تسمح لهاش تقفل على نفسها باب أوضتها، لازم تعرف الباسوورد بتاع تليفونها، الجامعة بتاعتك تبقى في نفس المدينة، شغلك لازم يبقى جنب البيت، مفيش سفر، مفيش أصحاب، بل حتى مفيش جواز.. إنتي مالتيش غيري وأنا ماليش غيرك.. كانت بتقول لبتها كده حرفياً. نفس معنى الحلم ده، اتكرر في حلم ثاني بشكل مختلف من فتاة أخرى:

«حلمت إني شغالة في سوبر ماركت، والناس داخلة تاخذ حاجات من على الرفوف ويخرجوا من غير ما يحاسبوا أو يدفعوا تمناها».

صاحبة الحلم كانت في حياتها بتدي بلا حدود، ويتمنح بلا أي اعتبار لحق نفسها عليها، وكأنها «سوبر ماركت» لأي حد يدخل ياخذ اللي هو عاوزه ويمشي بلا حساب.

«حلمت إني قابلت الممثلة «فلانة».. وكنا راكبين طيارة
ومسافرين مع بعض.. وأنا كنت مبسوط أوي».

حلم له مدلول جنسي (من وجهة نظر التحليل النفسي).. الممثلة
دي ممكن ترمز لشخصها كما هي، وهو يكون بيعحبها ونفسه يقرب
منها.. وركوب الطيارة (في التحليل النفسي) يرمز للفعل الجنسي..
وممكن نفس الممثلة ترمز أيضًا لحبيبة صاحب الحلم في الواقع، واللي
هو شايفها جميلة ومتألقة، ومستني اليوم الي يجمعهم سوا.

أكرر إن ده لا يمنع وجود تفسيرات وتحليلات أخرى لنفس
الحلم.. مش هينفع أقولها كلها دلوقت.

بالمناسبة.. البنت الي حلمت إن والدتها دخلت عليها الحّمّام من
شوية.. حلمت حلم آخر بعد ما «بدأت» تحمي حدودها النفسية
وتعرف حقوقها وتطالب بيها:

«حلمت إني راكبة طيارة.. وكان فيه عروسة لابسة
فستان الفرح وبتبظبط نفسها.. وصوت من بعيد بيقولي
روحي ساعديها».

الحلم ده عبّر عن مرحلة جديدة من الصراع النفسي جواها..
العروسة رمز لصاحبة الحلم نفسها.. بس علشان صاحبة الحلم
لسه مش قادرة تبقى بكامل حقيقتها قدام والدتها، فالحلم صنع
بديل ليها (العروسة).. وفي نفس الوقت الصوت اللي كلمها من
بعيد هو برضه «صوتها».. اللي بيقلها: آن أو ان إنك تبعدي..
وتتجوزي.. ساعدي نفسك.. يُضاف إلى ده طبعًا المعنى العاطفي
والجنسي المكبوت من سنين.

وبالمناسبة برضه.. البنت اللي حلمت إنها في سوبر ماركت
«متاح للجميع»، حلمت بعد علاجها وتغيرها إنها شغالة في مول
كبير، وإنها بتقفّل أبوابه الضخمة الحديدية بنفسها علشان ميعاد
إغلاقه جه، بالرغم من وجود ناس برة كانوا عاوزين يدخلوا..
أعتقد المعنى أصبح واضح.

إوعى تكون إنت كمان بتعامل نفسك والناس على إنك «سوبر
ماركت»..

نسيب بقى المستوى ده لأن الكلام فيه مش بيخلص، وننقل
على المستوى الأعمق من وعينا.. والطابق الأوسع قليلًا من
أرشف عقولنا.



«حلمت إني في أوضة ضلمة مقفولة عليا لوحدي،
أهلي برة كلهم.. كانوا مبسوطين وبياكلوا.. وأنا وحيد
وجعان في وسط الضلمة».

مستوى العقل الباطن (الشخصي) - زي ما اتفقنا - فيه كل
ذكرياتك وصراعاتك وغرائذك وخبايا نفسك من بداية تكوّن
ذاكرتك وحتى اليوم.. يعني من بعد الولادة «بعده شهور» لغاية
النهارده. والأحلام اللي بتيجي من هذا المستوى نقدر نترجمها
ونربطها بالمحتويات دي.

بس فيه وقت تاني إنت كنت فيه على قيد الحياة، وكان فيه برضه
أحداث وذاكرات ومشاهد وأصوات ومشاعر ومخاوف، لكن قبل
ما حضرتك تتولد، وأثناء عملية الولادة نفسها.

فيه تسع شهور كاملة إنت قضيتها في الرحم.. كنت فيها جنين
عائم في بحر الأمنيوس «سائل الرحم».. كنت بتتعرض لآثار
ارتفاع وانخفاض الحالة المزاجية لوالدتك.. هرمونات تزيد مع
الفرحة والبهجة وراحة البال.. وهرمونات تقل مع العصبية
والتوتر والاكتئاب.. كيمياء تتغير في مُحها بناء على علاقتها
بنفسها وبوالدك وبأهلها وشغلها وبالعالم كله.. وكيمياء أخرى
تتغير بناء على قبولها للحمل واستعدادها وترحيبها إنها هتبقى أم،
أو رفضها للحمل وعدم استعدادها ولا ترحيبها باللي في بطنها،
ورغبتها في التخلص منه بأي طريقة.

وكل ده.. كل ده.. بيوصلك كما هو - وبشكل جذري وعميق،
مع الدم اللي متجه منها إليك خلال المشيمة.. ومن خلال اتصال
جسمك وتشابكه مع جسمها من الداخل.. ومع دقات قلبها
المتسارعة المضطربة.. أو الهادئة المتناغمة.

إحساسها بالحياة.. إحساسها بالأمل.. إحساسها بالحب..
يصنع منك بني آدم.

وإحساسها بالأسى.. أو اليأس.. أو الغضب.. يصنع منك بني
آدم آخر.

وكل ده يتخزن في نوع آخر من ذاكرتك - غير الذاكرة اللي
بتتكون بعد الولادة.. نوع أعمق وأكثر أثرًا.. اسمه الذاكرة الخلوية
(من الخلايا).. أو ذاكرة الجسد.. اللي بتتكلم عنها وبتوصفها كثير
من الأبحاث والدراسات الحديثة.

عارف إيه تاني بيتخزن في هذا النوع من الذاكرة؟ كل ما يحدث
أثناء عملية ولادتك.. انقباضات الرحم، ومدى شدتها لدرجة
شعورك بالاختناق.. وانبساطاته وارتخاء عضلاته لدرجة شعورك
بالارتياح.. غلق عنق الرحم الذي قد يقصر في مدته أو يطول..
ثم فتح عنق الرحم استعدادًا لخروجك إلى الدنيا.. التفاف الحبل
السري حول الجنين المولود في بعض الأحيان.. ثم قطعه بعد
الولادة مباشرة..

الولادة السهلة غير الولادة الصعبة.. الولادة الطبيعية غير
الولادة القيصرية.. الولادة السريعة غير الولادة البطيئة..

وكل ده موجود.. ومتخزن.. ويسيب أثر.

وللمفاجأة.. قدر بعض العلماء (وعلى رأسهم ستانيسلاف
جروف بداية من السبعينيات) من خلال طرق معينة، إنهم
يساعدوا بعض الناس على استرجاع «بل وإعادة معيشة» بعض
ذكريات حياتهم الجنينية، وأحاسيس أوقات ولادتهم.. الناس دي
قدرت تستحضر، وتحكي، وكم إن ترسم بشكل مفصل مشاهد في
منتهى الدقة والغرابة والروعة تخص حملهم وولادتهم.

وده المصدر الثالث من مصادر الأحلام.. هذه الحجرة الواسعة
من أرشيف عقلك وذاكرتك.. هذا المستوى المبكر جدًا من
الوعي.. هذا المكان الواسع المليء بالذكريات والمشاعر والمشاهد..
ذكريات فطرية.. ومشاعر بِكْر.. ومشاهد بألوان الحياة..
المستوى ده من وعيك/ عقلك اسمه «لا وعي الحمل والولادة-
Peri-natal Unconscious».

نقدر نشوف حلم الأوضة المقفولة، اللي صاحب الحلم حاسس
إنه فيها لوحده جعان.. وأهله برة كلهم مبسوطين وبياكلوا، إنه
جاي من المنطقة دي.. ونقدر نفسر الحلم ده على إنه إعادة رمزية
لمشهد في الحياة الجنينية لهذا الشخص.. هو موجود داخل مكان
مقفول «الرحم».. وحاسس بالجوع والحرمان والاحتياج.. في
حين إن فيه أصوات بالخارج مبسوفة وبتاكل.

طيب هل ممكن الحلم ده يكون بيعبر عن حاجة حاصلة فعلاً
في حياة هذا الشخص في الوقت الحالي؟ يعني إنه حاسس بالوحدة
والعزلة والحزن والحرمان من تلبية احتياجاته النفسية مثلاً (جوع
نفسي)، في حين إنه شايف اللي حواليه عايشين حياتهم ومبسوطين؟
الإجابة.. آه.. طبعاً.. ممكن جداً..

وهنا أنا محتاج أقولك حاجة مهمة.. هتفرق معنا كثير في نظرنا
وفهمنا للأحلام.. الحاجة دي اسمها «COEX» اختصاراً لـ «نظام
الخبرات المكثقة - System of Condensed Experience»..

المصطلح ده يعني ببساطة إن ذكرياتنا ومحتويات عقلنا بتتخزن
جواناً بشكل عجيب جداً.. ومُنظم جداً.. كل مجموعة ذكريات
يشاركوا في نوع واحد من المشاعر بيتخزنوا مع بعض.

يعني موقف حصل إمبراح، وصلك خلاله شعور بالوحدة
والحرمان، لما يبجي يتخزن في ذاكرتك، يتخزن مع موقف تاني
حصلك في طفولتك، حسيت فيه برضه بالوحدة والحرمان..
والاثنين يتخزنوا مع ذكرى ثالثة في حياتك الجينية حسيت فيها
أيضاً داخل الرحم بالوحدة والحرمان.

وكأنهم مجموعة شرائط فيديو مرتبين فوق بعض (سي ديهات
بلغة العصر).. يجمعهم نفس الشعور.

أو بكّرة خيط طويلة، أولها ممكن يجيب آخرها.. وخطها له
نفس اللون.

موقف حصل من أسبوع حسيت فيه إنك مخنوق ومتضايق،
وإنه مفيش مخرج.. يتخزن «في نفس الرف أو الدرج العقلي» مع
ذكرى حصلت في طفولتك حسيت فيها إنك برضه مخنوق ويأس
والدنيا مسدودة في وشك.. تتخزن مع ذكرى أخرى شايلها
جسمك وخلاياك وقت الولادة اتقفل فيها عنق الرحم فترة طويلة
واتحبست جواً الرحم بدون مخرج..

كل دول يتخزنوا مع بعض.. ويترتبوا مع بعض.. ويتم
استدعاؤهم مع بعض من خلال الأحلام (وأشياء أخرى)..
يعني مستويات الوعي.. مفتوحة على بعض.. مش منفصلة
عن بعض.

طوابق مكتبة عقلك الضخمة موصولة ببعض.. مش مفصولة
بجدران سميكة.

ذكرى من المستوى الأول.. تحرك ذكرى من المستوى الثاني..
تجر ذكرى من المستوى الثالث.. لغاية السابع.. وما يليه وما يليه..
بناء على كده.. نقدر نشوف الحلم الواحد على إنه ممكن يعبر
عن موقف أو شعور أو صراع أو أمل حاصل حالياً أو قريباً (في
الوعي الظاهر).. وكذلك موقف أو شعور أو صراع أو أمل حصل
في الطفولة (العقل الباطن).. وأيضاً موقف أو شعور أو صراع
أو أمل في «الحياة الجينية».. وكلهم صح.. وكلهم ليهم معنى..
وكلهم مرتبطين ببعض.

يبقى الحلم ده «حلم الشخص الموجود داخل الأوضة المقفولة»، ممكن يعبر عن إحساسه الحالي في حياته بالحزن والوحدة والاحتياج.. وممكن يعبر عن ذكرى قديمة ليه في طفولته، لما كان أبوه بيعاقبه بأنه يحبسه في أوضة ضلمة لوحده.. وممكن يكون استعادة لمشهد في حياته داخل الرحم في وقت وصل وعيه فيه إن أمه رافضة الحمل، وده زرع في خلاياه وهي بتكون شعور عميق جدًا بالوحدة والاحتياج.

خلطة إنسانية ونفسية رهيبة.

شايف عالم الأحلام وسعته وإعجازه؟
شايف جماله وإبهاره؟

أحب أبشرك..
إنت لسه ماشوفتش حاجة..

تقدر تاخذ هدنة بضع دقائق.. وترجع تكمل.
على أنغام نفس الموسيقى.



«حلمت إن قدام بيتنا كان فيه بحر كبير جدًا جدًا،
واللون الأزرق للمية جميل، وأنا بابص مش جاية نهاية
للبحر خالص».

علماء «لاوعي الحمل والولادة».. يشوفوا إن الأحلام اللي فيها
بحر.. ومية.. وأمواج.. بتستعيد مشاهد ومشاعر حياة الجنين..
اللي شوفنا فيها أول بحر في حياتنا.. واللي لمسنا فيها - لأول مرة
- المياه (السائل المحيط بالرحم).

الأحلام دي بتعبّر - في كثير من الأحيان - عن شعورنا
داخل الرحم.. وخبرتنا الجسدية والنفسية فيه.. إما خبرة طيبة
ولطيفة وجميلة، الواحد يفتكرها ويحن إليها ويشتاق للرجوع لها
وقت الأزمات وصعاب الحياة.. زي الحلم ده.. وإما خبرة سيئة
وموحشة وحزينة.. تعبّر عنها أحلام الغرق.. والاختناق تحت
المياه.. أو الانهيار والتداعي تحت الأمواج.

وزي ما اتفقنا.. ممكن نفس الحلم.. يكون ليه صدى في الحاضر..
وصدى في ذكريات الطفولة والعقل الباطن (الشخصي).. وصدى
آخر في وقت الحمل والولادة.. وهنشوف بعد شوية إنه ممكن يكون
ليه صدى في كل مستويات الوعي.. في نفس الوقت.

«حلمت إني في صالة البيت عندنا، ومسكت كرسي
السفرة، وقعدت أكسر في كل حاجة موجودة، موبيليا
وتُحف وأجهزة.. كل حاجة. وكانت الحاجات اللي بتتكسر
بتطير عليا وتغورني، وأنا ماكُنتش راضية أوقف تكسير،
لحد ما بصيت لقيت جسمي كله دم، وكنت في الوقت
ده باشوف بابا وماما وأخويا وأصحابي القرييين بيعدّوا
في الصالة قدامي وكأنهم مش شايفني باكسر ولا باتغور.
وبعدها كنت بادخل أوضتي لأنني كنت باحس إن ضغطتي
واطبي، وإن خلاص روحي بتطلع، فكنت بادخل أنام في
السريّر، وأنا واخدة وضع الجنين، ولما كنت باصحى من
النوم، كنت بالاقيني واخدة الوضع ده فعلاً».

غضب من مواقف حياتية حالية مع الأب والأم والأسرة..
إحساس إن اللي حوالها اتخلوا عنها رغم إنهم شايفينها بتتذني..
خلها تحن لحياة الجنين.. اللي ربما تُمثل لها الراحة والسكون
والدفء.. اللي مش لاقياه دلوقت.

وزي ما قولت قبل كده في أكثر من موضع.. كلنا بدون
استثناء.. عندنا هذا الحنين الداخلي عميق.. لحياة الجنين.. يظهر
في صور متعددة ومختلفة.. من أول اتخاذ وضع الجنين أثناء النوم..
لغاية الاحتياج للحضن.. لغاية بعض الأمراض النفسية..

لدرجة إن بعض العلماء يفسروا رغبة البعض في الموت، على إنها رغبة في دخول هذه المكان المغلق الضامّ المحتوي (القبر) طالما لا يستطيع العودة للمكان المغلق الضامّ الأصلي (الرحم).

شوف معايا الحلم ده، معلش مؤلم شوية.. ومن وضوحه مش محتاج أي تفسير:

«بقالي أكثر من أسبوع بأسأل نفسي ليه أمي مش عايزاني، ليه لما حطّيت حدود قاطعتني وقلّبت العيلة كلها عليا.. حلمت إني باشهد على لحظة تلقّحي في رحم أمي، اللحظة اللي المفروض تكون حلوة، كنت سامعاهم بيتخانقوا جامد أوي. اتكوّنت وبقيت نطفة ولسه سمعاهم بيتخانقوا، كل ما أكبر شوية أمسك واتشبّث أكثر في الحبل السّري بإيدي ورجلي، صوت زعيقهم حقيقي جدّا وبيخوّف جدّا جدّا، صوت عالي طول الوقت، ماما بتقول إنها مش عايزاني، لحد ما كبرت على مدار الـ ٩ شهور في الرحم ولقيت صوت الزعيق بيعلى والخناق بيكثر.. وفجأة لقيت الرحم بيطردي، الحيطان بتقفل عليا جامد وبتزقني لبرة وأنا ماسكة فيها وخايفة أطلع، مش عايزة أطلع برة للناس دول، فضلت ماسكة على قد ما أقدر لحد ما طلّعوني منها.. بعدها صحيت».

ده مش مجرد حلم.. ده استرجاع كامل ومفصل لذكرى الحياة الجنينية بكل وضوح.. بدون أي رموز ولا تشبيهات.. خبرة خام خالصة.. طلعت من هذه المنطقة من الوعي، إلى شاشة الحلم مباشرة..

من فضلکم.. خلوا بالکم بتوصلوا إيه لأبنائکم وهما في الرحم.. أرجوکم..

بالمناسبة.. الأحلام اللي بيكون فيها مَشاهد نهاية العالم وانهار المباني والزلازل والفيضانات العنيفة المدمرة وكأنه يوم القيامة والبعث.. بنفسرها أحيانًا بأنها ترمز لعملية الولادة، اللي انهارت فيها جدران الرحم.. وانفجرت فيها فيضانات مياهه.. وتداعي عالم الطفل الجنيني.. لِيُبعث في حياة جديدة تمامًا.. بعد كل احتمالات السحق والموت - له ولأمه - أثناء الولادة.



(٤)

تعالى نغيّر الموود..

فاكر حلم الراحل اللي شاف إنه هو وزمائله بيلعبوا في «فريق كورة» ويعملوا ثورة على «المدرّب»؟

أقولك بقى مفاجأة..

وهي إن أحد زملاء هذا الرجل في الشغل، حِلِم في نفس الأسبوع إنه:

«في مدرجات ملعب كرة قدم يشاهد مباراة..
وإنه متضايق من الحَكَم لأنه ظالم».

امسك بقى أعصابك كويس.. علشان إحنا رايجين دلوقت في
حتة تانية خالص..

الحلم ده نفسه هيخلينا نفهم هو جاي منين..

الحلم ده جاي من حجرة/ طبقة أخرى من الوعي، اسمها
العقل الباطن المشترك (Co-unconscious) ..

مستوى العقل الباطن المشترك ده، محتوياته عندك، تُشبه
محتوياته عند حد من عيلتك أو أصدقائك أو قرايبك أو زملائك في
الشغل.. طالما إنتو مَرّيتوا بنفس التجارب والخبرات.. وليكم نفس
الذكريات مع بعض.

علشان كده لما تحلم إنت ومراتك نفس الحلم، أو حلمين
مقاربين.. فهما بيكونوا غالبًا جايين من المستوى ده.. لما تحلم إنت
وزميلك في الشغل حلمين متشابهين.. يبقوا طالعين من نفس هذا
المصدر المشترك.

زي ما يكون هذا المستوى عبارة عن هارد ديسك، وفيه شخصين (أو أكثر شوية) متوصلين بيه بكابلات إلكترونية (USB).. محتويات الهارد نفسها، متاحة لكل المتصلين بيه.

فيه نوعين من الأحلام بيطلعوا من المستوى ده..

النوع الأول: بتحلم إنت وحد تاني نفس الحلم، أو حلمين في نفس المكان.. أو نفس البيئة والظروف.. إنتوا الاتنين تحلموا مثلاً إنكم في الصحرا.. على جزيرة.. في مركب.. أعضاء في فريق رياضي (زي اللي فوق).. وهكذا.. ده اسمه أحلام الترابط (Meshing Dreams)..
الحلمين بيشتركوا في نفس «البيئة الحلمية: Dream Environment».
والنوع الثاني: إنتوا الاتنين بتحلموا إنكم بتقابلوا بعض.. يعني إنت تحلم إنك قابلته.. وهو برضه يحلم في نفس الليلة إنه قابلك..
ده اسمه «أحلام المقابلة - Meeting Dreams».

عاوز ألفت نظرك لحاجة..

المستويات السابقة من الوعي.. كانت محتوياتها تخصك إنت فقط: مواقف حياتك.. ذكريات طفولتك.. خبراتك في حياتك الجينية...

إنما ابتداءً من المستوى ده.. هيشترك معاك في محتويات عقلك ناس آخرين.. هيكبر عددهم شوية شوية..

وكل حجرة قادمة من مكتبة عقلك الكبيرة ستكون مساحتها
أوسع.. وجدرانها فيها أبواب وشبابيك أكثر على حجرات وعي
غيرك.. وغيرك.. لغاية ما...
هنشوف..



(٥)

سنة ٢٠٢٠، مصر عدّت بجائحة كورونا، زيها زي كل دول
العالم.. وقتها - ولأننا مش متعودين على مثل هذه الأوبئة - الناس
كانت مخضوضة جدًّا.. وخايفة للغاية.. المدارس وقفت.. الأعمال
اتعطلت.. حظر تجول.. تقرير إصابات ووفيات كل يوم.. تأثير
مباشر على الحياة والمعيشة والرزق.. سيناريوهات غير واضحة
لمستقبل الجائحة.

في الفترة دي.. كنت باقدم فقرة «الشيزلونج» ببرنامج رأي عام،
مع الإعلامي المتميز والصدّيق العزيز د. عمرو عبد الحميد، وسألنا
الناس على السوشيال ميديا: «حلمت بإيه إمبراح؟»، وكانت هذه
المجموعة من الأحلام:

«حلمت إني باقدر أطيّر وأوصل لسقف الأوضة وألف
جواها، بس أقع على الأرض ثاني».

«حلمت إن حد بيقطع رجلي».

«عجبوني ثلاث أحذية وطلبتهم».

«حلمت إني باحاول أطلع سلّم ومش قادرة، وكانت
رجلي وجعاني جدًّا، ومش قادرة أشيلها أطلع بيها
السلمة اللي بعديها».

«حلمت إن رجليا الاتنين اتبتروا».

«فردة جزمتي ضايعة وبادور عليها طول الحلم».

«حلمت إني طلعت مكان للدور الخامس أو السادس
كان زي السطوح كده، وبعد كده المكان ابتدا يصغر
واختفى السلم».

«حلمت إن بابا بعد الشر رجليه الاتنين مبتورين وهو
راجع من الشغل».

ملاحظ حاجة؟

الأحلام دي حلمها ناس غير بعض، وما يعرفوش بعض ولا شغالين مع بعض، ولا عايشين في بيت واحد، ولا في شارع واحد.. لكنهم كلهم حلموا الأحلام دي في ليلة واحدة..

لو لاحظت، هتلاقي فيه حاجة مشتركة بين كل هذه الأحلام..

الحاجة دي هي وجود مشكلة في الأرجل / الأقدام.. حد رجليه واجعاه ومش قادر يطلع السلم، حد جزمته ضايعة، كذا حد رجليه مبتورة/ مقطوعة، حد بيطير فوق أو يطلع السطوح ويا إما يقع على الأرض، أو مايلاقيش سلم ينزل عليه.. حد تاني بيشتري أحذية..

الكل فاقد للقدرة على الوقوف بثبات على الأرض.. اللي بيقع، واللي مش عارف، واللي مش لاقى، واللي بيدور..

فيه مشكلة في الـ «Grounding»..

فيه عجز في الثبات على الأرض..

فيه خوف من فقدان التوازن..

رعب من الوقوع والانهار..

ترقب وحذر شديد من المستقبل.

مكتبة

t.me/soramnqraa

لو عاوز تعرف ما يحدث في العقل الباطن المجتمعي (Social Unconscious) «وده اسم هذه المستوى من الوعي» بتاع مجتمع معين، بلد معين، ثقافة معينة، في فترة ما.. اسأل مجموعة ناس من هذا المجتمع بشكل عشوائي عن أحلامهم في هذه الفترة.. فك شفرتها.. اربطها ببعض.. تقدر تشوف اللي حاصل جواهرم على طول.. تقدر فوراً تعرف اللي داخل نفوسهم بوضوح: مخاوف معينة.. آمال معينة.. صراعات معينة.. دفاعات نفسية معينة.. وهكذا..

لو عاوز تعرف التركيبة النفسية بتاعة مجتمع معين.. اسمع أحلام بعض أعضاء هذا المجتمع.

فيه طريقة مبهرة من جلسات العلاج النفسي الجمعي، اسمها «Social Dreaming Matrix».. أو مصفوفة الحلم المجتمعي.. بتكون في شكل جلسة جماعية، الناس قاعدة فيها في دايرة أو كذا دايرة حوالين بعض.. وبيقود الجلسة مُعالج نفسي ليه خبرة كبيرة في الأحلام ومعانيها وتفسيراتها.. وبيطلب من أي حد من الحضور إنه يقول هو حلم بإيه إمبراح.. الشخص يتكلم ويحكى.. فيسأل قائد الجلسة الموجودين لو الحلم اللي اتحكى بي فكر حد منهم بحلم هو نفسه حلمه قبل كده، أو بذكرى أو تداعي من حياته الشخصية.. فيحكى حد تاني.. وتالت.. وهكذا.. نسمع مجموعة أحلام وتداعيات ورا بعض.. كل حلم فيهم افكره صاحبه بناءً على حلم حد تاني..

عارف قائد الجلسة يقرأ إيه من خلال مجموعة الأحلام اللي
بيسمعوها؟

بيقرا - أولاً - اللي حاصل «داخل» كل حد حكى الحلم بتاعه،
على مستوى حياته الشخصية، وعلاقاته، وشغله، ودواخل نفسه.
ويقرأ - ثانيًا - اللي حاصل «بين» الناس اللي حاضرين
الجلسات، مبسوطين.. مختارين.. جواهر صراعات ناحية بعض..
عندهم توقعات معينة تحققت أو ما تحققتش.

ويقرأ - ثالثًا - محتويات العقل الباطن بتاع المجتمع أو البلد
اللي بيتعمل فيه الجلسات.. بيستكشف مخاوف الناس في هذا
المجتمع، دفاعاتهم، صراعاتهم النفسية «كمجتمع وليس كأفراد»،
طموحاتهم، آمالهم، وهكذا.

كل ده من خلال الأحلام..

فيه طُرق تانية نقدر من خلالها نعمل تشريح نفسي للعقل الباطن
المجتمعي بتاع مجتمع أو بلد معين، زي الأمثال الشعبية المنتشرة في
فترة ما، ونوعية الأغاني أو الدراما الأكثر مشاهدة، وتعليقات
الناس على وسائل التواصل الاجتماعي، وغيرهم..

إذن المستوى ده من الوعي (العقل الباطن المجتمعي)، إنت مش فيه لوحدك.. إنت معاك أهلك وناسك ومجتمعك..

ومحتوياته هي كل ما عاشه ويعيشه معظم أفراد هذا المجتمع معًا..
الذكريات المشتركة بينكم كلكم.. الصراعات الداخلية المتشابهة
عندكم كلكم.. الانتصارات والهزائم اللي عاصرتوها مع بعض..
المخاوف والآمال.. الثورات والحروب.. الزلازل والكوارث
الطبيعية.. الأزمات الاجتماعية والاقتصادية.. وهكذا.

علشان كده.. يبدو إن كل مجتمع ليه شخصية.. وأفراده بتجتمع
«معظمهم» طرق تفكير متشابهة؛ في أوقات معينة.. وسلوكيات
متطابقة؛ في مواقف بعينها.. وتصرفات متكررة؛ مع أحداث بذاتها.
فيه عقل واحد يجمع كل هذه العقول.. عقل واحد شاركوا
جميعًا في صنعه.

أعتقد أنت كده توقعت مصدر الأحلام الجاي هيبقى عامل
إزاي.. وفيه إيه..

أقترح عليك تاخذ هُدنة تاني..
وترجع وإنْت مُستعد.



«حلمت إنني قاعدة في مكان واسع.. جزء من المكان ده كان بحر، والجزء الثاني كان غرفة نومي. ودخل عليا حوت كبير جدًّا، والحوت كان عايز يعطيني حاجات بيضاء مش واضحة في الحلم، بس أنا كنت متجمدة في مكاني، ومش عارفة أوصله رغم إنني كنت قريبة منه جدًّا، كانت أختي وبنتها بياخدوا الحاجات ديه بدالي غصبًا، وأنا بتألم وباقول دية حاجاتي أنا.. ليه بتاخدوهم؟ وكانت أمي واقفة بتراقبني وما بتعملش حاجة ولا ساعدتني أو منعت أختي وبنتها. وفجأة استطعت إنني أوصل للحوت، وأعطاني عقد من الذهب واللؤلؤ، وقعدت أحاول ألبسه ومش قادرة، وقعدت أعافر لغاية ما لبسته، ونظرات الحوت كلها عايز يساعدي ألبس العقد، ووجه الحوت أحيانًا بيتغير لوجة امرأة وبعدها بيرجع لوجه حوت، وفرح جدًّا لما لبسته.

ملاحظة: أختي وبنتها عيشوني في حياتي في أذى شديد جدًّا، وكانوا بيسرقوا فلوسي وذهبي في الحقيقة».

«أنا حلمت الأسبوع اللي فات بتعبان ضخم، كان في أوضة نومي عند الباب، وقعد يزحف لحد ما لقيته عند طرف السرير، ساعتها بدأت أصوت وكنت خائفة أوي».

«حلمت إنه اتذاع في المنطقة بتاعتي إن هيبجي فيضان
يغرقها كلها بالسكان اللي فيها، فأنا قررت أنقذ سكان
المنطقة، وروحت اتفقت مع بلد يجيبولي سفن علشان
أحمل فيها السكان علشان مايغرقوش، وفعلاً بعتولي
سفينتين خدوا كل السكان. وبعد ما سيبتهم يرسوا بأمان
واتطمنت عليهم، اكتشفت إني نسيت أهلي ماطلعتهمش
على السفينة».

«حلمت إن ثلاثة من أسناني وقعوا، وأنا كنت مخضوض
وموجوع أوي».

في الأوقات الفارقة من حياتنا.. وفي المواقف المحورية والمهمة..
وعند الأزمات الشديدة، أو القرارات الصعبة، بنحلم بنوع معين
من الأحلام.. بتكون أحلام واضحة جداً وكأنها حقيقة.. أو بتكون
عاملة زي أفلام السينما.. وبتحس إنك عايشها فعلاً.. الأحلام دي
جاية من مكان خاص جداً داخل عقولنا..

واللي موجود في المكان ده، مش بس خبرات وذكريات حياتك..
ولا ما هو مشترك بينك وبين صاحبك أو أهلك أو زميلك..
ولا حتى المشترك بينك وبين مجتمعك وبلدك وناسك.. اللي موجود
في المكان ده هو خبرات وذكريات وصراعات البشرية كلها..

المكان ده اسمه مستوى «العقل الباطن الجمعي» - Collective
.. «Unconscious» ..

أرشيف هائل به تاريخ كل المجتمعات.. وخبرات كل
الحضارات.. وتجارب كل الثقافات.

متحف مليون حفريات.. تماثيل.. وصور.. ولوحات.. وآثار..
من آلاف آلاف السنين.

وكل واحد فينا، جواه نافذة مفتوحة على هذا الأرشيف..
يضيف إليه ويأخذ منه.

وكل واحد فينا، جواه باب خفي لهذا المتحف.. يوصله بآبائه
وأجداده وأجداد أجداده.. حياتهم.. حكاياتهم.. حكمتهم..
مخاوفهم.

ده الهارد ديسك الكبير جدًّا جدًّا.. اللي متوصلين بيه كلنا.

مثلاً.. الناس في كل الثقافات.. عندهم صورة ذهنية واحدة
للرجل الحكيم.. وللبطل.. وللأم.. وللشيطان.. كَوْنوا الصور
الواحدة دي إزاي؟

الصور دي انتقلت ليك عبر مستوى الوعي الجمعي من
أجدادك.. وأجدادهم.

البشر في كل المجتمعات.. عندهم طقوس مهمة في لحظات معينة من العمر.. طقوس عند الولادة.. طقوس عند الزواج.. طقوس بعد الوفاة.. كلهم كلهم.. في أي مكان.. في أي زمان.. ودون اتفاق.. ليه؟

لأن الطقوس دي توارثتها كل الأجيال السابقة.. من عصر الإنسان الأول.. حتى وصلت إليك.

المخاوف غير المفهوم سببها «الخوف من المياه عند بعض الناس - الخوف من الأماكن العالية - من الققط - من الظلام».. والرغبات أو الدفاعات غير المبررة.. جاية منين؟
قدر علماء الوعي تقصي أثر بعضها إلى سِلْسَالِك القديم..

خبرة حياتية مهمة مر بيها شخص في الصين من ١٠ قرون، موجودة داخل هذا الطابق من مكتبة عقلك هنا والآن.. وتجربة ملهمة تمر بها فتاة من فلسطين اليوم، ستوجد في أرشيف «العقل الباطن الجمعي» لدى رجل من أمريكا بعد مئات وربما آلاف السنوات.. والعكس.

وهذه الخبرة.. وتلك التجربة.. وغيرهم وغيرهم لملايين البشر عبر التاريخ.. موجودين في هذا المكان الواسع.. المتصل بيه كل عقولنا.. يؤخذ منهم ويُضاف إليهم.. كل يوم.

وكل واحد فينا بيسلّم مفتاح هذا المكان - مُضافاً إليه خبرات
وآثار نفسية جديدة - إلى نسله وسلساله من بعده.

المستوى ده هو مصدر كل الرموز المشتركة في معناها بين
كل الناس.. ومصدر كل الحكم والأقوال المأثورة المتشابهة بين
الثقافات.. ومصدر كل الأساطير والحكايات الشعبية المتوارثة عبر
الأجيال، باختلاف مُسمياتها، وتشابه أدوارها وأحداثها..

الذهب في الحلم، عند هذا المستوى، ليه معنى واحد، عند كل
الناس..

الثعبان في الحلم، عند هذا المستوى، ليه مدلول واحد، في كل
الأماكن والأزمنة..

الحوت.. القمر.. القطة.. الكلب.. الجبل.. السما.. الميَّة..
وغيرهم وغيرهم من رموز..

المعانى دي هي اللي بتتكلم عنها معظم كتب تفسير الأحلام
المعروفة.. معاني تتكرر وتشابه بغض النظر عن مين اللي حلم..
وحلم إمتى.. وحلم فين..

ودي زي ما هي نقطة قوة.. فهي إحدى نقاط الضعف في مثل
هذه النوعية من الكتب.. لأنه زي ما هو مهم إننا نعرف معني
ومدلول رمز معين على هذا المستوى البشري العام.. مهم جداً
جداً إننا نقرا الرسائل القادمة من باقي مستويات الوعي.. ونفك
شفرتها ونفهمها كويس.

الحلم مش صورة مسطحة ثنائية الأبعاد.

الحلم مُجسّم هو لوجرامي ليه سبعة أبعاد، وربما أكثر.. ما ينفعش أشوف منه بُعد واحد فقط.. وأتجاهل باقي الأبعاد والمستويات.

يعني مع كل حلم.. مهم أعرف مين اللي حلم.. وبعض ملامح حياته الحالية والماضية.. وإيه معنى الحلم ورموزه بالنسبة له هو شخصيًا.. وعاش فين.. أي مجتمع وأي ثقافة.. وليه حلم الحلم ده دلوقت بالذات.. إلى جانب معنى الحلم في الأرشيف البشري الأكبر.. ومدلول رموزه في المتحف الإنساني الأعظم.

في حلم الفتاة اللي كانت قاعدة في مكان واسع، جزء منه بحر، وجزء منه غرفتها: الغرفة هي حياتها الحالية وبنائها النفسي الظاهر.. والبحر بيُشير إلى طبقات العقل الباطن.. اللي جزء منه شخصي، وجزء خاص بمرحلة حياة الجنين، وجزء يخص العقل الجمعي الأشمل والأوسع.

على مستوى العقل الباطن (الشخصي).. فالحوت بيرمز للأم.. صاحبة الحلم كانت بتعاني في طفولتها من معاملة سيئة جدًا من أمها.. وتفرقة شديدة بينها وبين أختها.. علشان كده هي في الحلم مش عارفة تاخذ من الحوت الحاجات اللي بيديهاها..

لكن الحوت ليه معنى مختلف تمامًا على مستوى العقل الباطن (الجمعي)، المشترك بين كل البشر والثقافات.. هذا المعنى موجود بوضوح في قصة سيدنا يونس «الموجوده أيضًا وبأشكال مختلفة في كل الثقافات».. واللي كان فيها الحوت خطوة مهمة في رحلته عليه السلام، راجع فيها نفسه، وندم على فعله السابق، وتعلم من خطئه وتاب عنه، علشان يخرج من بطن الحوت إنسان آخر.. مختلف عن ما كان قبله.

الحوت هو ظلمات النفس من الداخل.. ومقر الغوص فيها.. هو فرصة رؤية الحقيقة ومواجهتها.. هو مصنع التحول والتغير من الجذور.

صاحبة الحلم كانت بتخوض رحلة علاجية عميقة.. وقدرت تشوف حاجات كتير داخل نفسها.. وتواجه وتسعى لحل صراعات داخلية صعبة.. وبدأت تتحسن وتتغير وتجني ثمار رحلتها.

والذهب في لغة العقل الباطن الجمعي هو النفس الحقيقية.. الغالية.. الثمينة.. المعدن النفيس الأصيل.. اللي بندور عليه داخل بطن الحوت (ظلماتنا الداخلية).. لغاية ما نلاقه.

صاحبة هذا الحلم.. لقيت «الكنز» في آخر «الرحلة».. لقيت نفسها الحقيقية.. في آخر رحلة الوعي.

بالمناسبة.. فيه رموز أخرى كثير «للنفس الحقيقة» في الأحلام عند هذا المستوى.. منها الطفل الوليد، نجم في السماء، شخص مشهور، لؤلؤة، بيضة من ذهب، كرة من ذهب، وردة. وأحياناً لما واحدة تحلم إنها حامل (سواء كانت متزوجة أم لا)، فأحداث الحلم وتفاصيله بتكون تعبير عن علاقتها بنفسها الحقيقية (طفلها الداخلي): اللي تجهضه «رافضة نفسها»، واللي تفرح بيه «حابة نفسها»، اللي ابنها يطلع مشوه «تم تشويه نفسها الحقيقية»، واللي طفلها يضيع منها «إحساسها إنها فقدت نفسها وهويتها»، واللي تلاقيه بعد ما ضاع «لقيت نفسها الحقيقية من جديد».. وهكذا. وطبعاً كل الرموز دي ممكن يكون ليها معاني وتفسيرات تانية عند باقي مستويات الوعي.

أما في حلم الفتاة اللي شافت ثعبان.. فعلى المستوى الأول «العقل الباطن الشخصي» وبلغة التحليل النفسي، فالثعبان رمز جنسي..

إنما على مستوى العقل الجمعي الأكبر «وده موجود كثير في كتب تفسير الأحلام»، فالثعبان عدو.. وخطر.. وتهديد.. و... ولكن.. ده مش كل حاجة..

مستوى العقل الجمعي، والأحلام اللي طالعة منه بتقدّم في كثير من الأحيان حكمة.. وفهم أكبر وأوسع..

أي عدو زي ما بيمثل مأزق.. هو كمان بيمثل فرصة إنك تعرف نفسك أكثر..

أي خطر.. زي ما بيكون مِحْنة.. هو كمان بيقدملك مِنحة إنك تتعرف على نقاط ضعفك.. وتتحدّاها..

أي تهديد.. زي ما بيعمل أزمة.. هو برضه ممكن يساعذك إنك تواجه نواقص نفسك وتنمّيها وتطوّرّها..

علشان كده الثعبان في كتير جدًّا من الثقافات بيرمز للحكمة.. والمعرفة.. والتحول والتغير النفسي العميق..

الثعبان يعني الانسلاخ من الجلد القديم.. وتكوين جلد جديد..

ويعني الخروج عن النص.. وكتابة نص مختلف..

ويعني الرؤية.. والفهم.. والنمو..

الثعبان في لغة العقل الجمعي، هو أحد أهم رموز الـ«Transformation».

الحلم ده جاي يقول لصاحبه: قدامك فرصة تعرفي نفسك أكثر.. وتقوّي نقاط ضعفك.. وتجدد جلدك القديم.. من خلال خطر قادم.. أو مواجهة وشيكة «على الباب»..

أما حلم الفيضان والسفينة.. فالرموز الأساسية بتاعته جاية كمان من قصة شهيرة عارفينها كلنا.. لأنها موجودة في العقل الجمعى بتاعنا كلنا: قصة طوفان سيدنا نوح، والسفينة الي صنعها للنجاة.. صاحبة الحلم كانت في نقطة تحول مهمة جدًّا في حياتها، ومن ملامح هذا التحول انفصالها «النفسى» عن أهلها، وعدم البحث عن أي بدائل ليهم في أي علاقات أخرى.. الحلم بيبلغها رسالة مشفرة مفادها: لو فضلتى زي ما انتي هتغرقى وتدمرى.. حان وقت الفطام والبُعد، واستقلال سفينة النجاة..

وأما الأسنان الي بتقع في الحلم.. وده حلم متكرر جدًّا.. فليها - عند هذا المستوى من الوعي - معنى خاص للغاية. لو فكرت كده هتلاقى إن كلنا أسناننا وقعت - في الحقيقة - وإحنا بننتقل من إحدى مراحل الطفولة للمرحلة التالية.. لما فقدنا أسناننا اللبينة الضعيفة الي بلا جذور.. وطلع لنا مكانها أسنان دائمة صلبة ذات جذور قوية.. أسناننا كمان بتقع لما بنكبر في السن، ويضعف جسدنا، وتخور قوانا.. وقوع الأسنان هنا معناه إنك بتمر «أو على أعتاب» تحول هام في حياتك.. قد يكون مرتبط بخلخلة «عدم ثبات»، أو فقد، أو ألم.. تفقد حد وده يغير حياتك للأبد.. تنهي علاقة وده يُخل اتزانك لفترة ثم يشتد عودك من جديد.. تسافر وتغير مكان.. ناس.. علاقات..

زي ما أنت شايف.. هذا النوع من الأحلام بيظهر في نقاط التحول في حياتنا.. في المراحل المهمة.. عند مفترقات الطرق..



«حلمت إني في مكان والدنيا ليل.. وقالوا إن فيه مشكلة في المية.. كان معايا ست كبيرة في السن والراجل المسئول عن البئر بتاع المية. فنزلنا مكان البئر علشان نشوف المشكلة.. كان فيه سلم دائري بينزل للدور اللي هو مكان البئر. فأنا قلت للمست الكبيرة هاتي إيدك علشان أساعدك تنزلي السلم، لكن هي رفضت، وقالت إنها تقدر تنزل لوحدها، ونزلت هي أول واحدة على السلم وكانت نشيطة جدًا عكس سنها. بعدها نزلت أنا وراها، وورايا الراجل المسئول بتاع البئر. ولما فتح البئر علشان يشوف المشكلة كان البئر من جواً متشطب بالأسمنت، بس الأسمنت كان لسة لين. فقام الراجل لما بص على المية في البئر كانت صافية، وقام واخذ كُباية وأخذ عينة من المية علشان يوريني إنها صافية.. وانتهى الحلم».

من أهم محتويات مستوى العقل الجمعي حاجة بنسميها «Archetypes»/ أنماط بدائية.. صور ثابتة متكررة ومشاركة بين كل الناس.. تركيبات وبنائات عقلية عميقة جدًا عند كل البشر في كل مكان وزمان.. تقدر تعتبرها حفريات نفسية تاريخية موجودة جوانا كلنا.. لكنها حفريات حية وفاعلة ومؤثرة في تصرفاتنا وسلوكنا وعلاقاتنا وحياتنا اليومية (زي ما شوفنا في فصل الجميلة والوحش، وزى ما لسه هنشوف لاحقاً).. هي خلاصة ما تم ميراثه وانتقاله عبر الجينات والحكايات والفنون وغيرها، حتى وصلت إليك وإلى وإلى كل الأنام بنفس الشكل والتفاصيل.

من أهم الصور/ الحفريات النفسية الحية داخلنا، صورة الرجل الحكيم (غمض عينك فورًا هتشوف نفس الصورة اللي هيشوفها أي حد في أي مكان وزمان هيسمع كلمة الرجل الحكيم: رجل كبير السن، أشيب الشعر واللحية، وغالبًا لابس أبيض).. وصورة الرجولة النفسية (Animus): «صفات الإقدام والشجاعة والمسئولية والعقلانية...»، وصورة الأنوثة النفسية (Anima): «الرحمة واللين والعطاء والقرب والإبداع...» الي موجودين داخل كل رجل وكل امرأة، بأشكال وأوصاف مختلفة على حسب درجة تطور ووعي كل منهم.

وصورة «البطل».. وصورة «المحتال».. و... و... فيه حوالي اثنا عشر «Archetype» مشهورين.

كل صورة/ نمط منهم هو في الحقيقة خلاصة خبرة البشرية في تعريف وتوصيف «وتجسيد» معاني الحكمة، أو الرجولة، أو الأنوثة، أو البطولة، وهكذا..

بئر المياه في الحلم السابق هو أعماق صاحبة الحلم.. كل ما هو مخزون من ذكريات وصراعات وآمال وأحلام.. كل ما يعتمل داخلها من مشاعر وأحاسيس.. صاحبة الحلم كان عندها مشكلة مؤرقة عليها حياتها ودواخل نفسيتها «رمز لها الحلم بمشكلة في المياه»..

الست والراجل الي في الحلم، يمثّلوا اتنين من أهم الصور الداخلية الموجودة في مستوى «العقل الباطن الجمعي» جوّا كل حد فينا.. الست بتمثل صورة الجانب الأنثوي من شخصية صاحبة الحلم (Anima).. والرجل يمثّل صورة الجانب الرجولي منها «Animus»..

طبعا لو إنت شاطر «وأنا واثق من ده»، هتقدر تقول الست دي تبقى مين في الأربعة أنواع من النساء الي شرحتهم في الفصل الأول.. والرجل يبقى مين في الأربعة أنواع من الرجال الي شرحتهم في الفصل الرابع..

المرأة هي «صوفيا» الحكيمة، الي جاية تقدم الدليل وقت الاحتياج، وتدّل على الطريق عند الأزمة.. وتاخذ بإيد صاحبة الحلم وتنزل معاها إلى أعماقها بشجاعة.. والرجل هو «رجل البيت».. الي نزل يشوف إيه المشكلة الي في المياه ويواجهها، ويتحمل مسئولية حلها.

الحلم جاي يقول لصاحبه: ثقي في إحساسك وحكمتك.. صدّقي «صوتك الداخلي» وامشي وراه.. إنتي عندك القدرة على الحل.. وتقدري تتحملي «مسئولته»..

«حلمت إني لقيت واحدة مسكينة واقفة لحالها ولابسة أسود، واقفة زي المكسورة.. رocht أحكي معاها علشان نحس إنها معنا ومش لحالها.. تضحك بحياء وتقولي: «أنا مين يتطلع عليّ؟ أنا حتى الكلب ما يقدر يشوفني».. بقولها: «لا تقولي هيك، إنتي الأمير يحب يتطلع عليكى». وباروح أحكي مع مجموعة بنات صاحباتي، وبالاقى هاي البنت معهم.. بترجع تحكي معي نفس الجملة بخجل، بتقولي: «أنا مين بده يتفرج عليّ؟ أنا حتى الكلب ما بيقدّر يشوفني».. بطبطب على كتفها وبقولها: «صدقيني، إنتي الأمير نفسه يحب يتفرج عليكِ».. ﴿فَمَا ظَنُّكُمْ بِرَبِّ الْعَالَمِينَ﴾.. مش البشر.. هي بتضحك وبتراح وبقولها: أعطيني رقمك خلينا نتواصل».

البنت اللي لابسـة أسود هنا هي صورة أخرى في متحف العقل الباطن الجمعي، موجودة داخل نفوس كل البشر، اسمها «الظل - Shadow».. الظل ده فيه كل الجوانب اللي إنت أخفيتـها عن الناس.. واللي مش عاوز حد يشوفها.. واللي إنت شخصيًّا مش عاوز تشوفها في نفسك.. كل حد فينا جواه هذا الجانب المظلم.. وشايف إنه جانب سيئ قبيح غير مرغوب من شخصيته.. صاحبة الحلم بتتعامل مع الجزء ده منها «اللي طالع في صورة البنت اللي لابسـة أسود» بنفس الطريقة.. رافضاه وكارهاه وعاوزة تعزله عن العالم..

لكن الحقيقة إنه لا يكتمل أي نمو أو نُضج نفسي حقيقي من غير ما نشوف هذا الجزء منّا.. ونقبله.. ونتواصل معاه بشكل مختلف (هي طلبت رقم تليفونها في آخر الحلم).. ونعيد توجيهه في اتجاه نفسنا.. لا ضدها.

الحلم ده بيقول لصاحبتة: تواصللي مع جانبك المظلم (ظلك) اللي إنتي رافضاه.. واقبله.. وسامحه.. واحتويه.. لما إحنا البشر ممكن نقبله.. ﴿فَمَا ظَنُّكُمْ بِرَبِّ الْعَالَمِينَ﴾..

فيه فصل كامل عن «الظل» في الكتاب بعد شوية..

«شوفت نفسي في الحلم بنت صغيرة واقفة في الشارع، وجنبي راجل لابس جاكيت شتوي أصفر، وأنا واقفة مش عارفة أتحرك، مع إنه مش ماسكني بس كإنه خاطفني.. واتكرر المشهد في كذا مكان وهو خاطفني ومش عارفة أهرب منه.. لحد ما وصلنا مبنى كبير فيه بابين، هو طلع من باب، وقال لي وهو بيهديني أطلع وراه من الباب الثاني وهيستنائي عند العربية.. في اللحظة دي شوفت نفسي ثلاثة.. نفس البنت الصغيرة، وواحدة كبيرة، وكلب صغير بشعر طويل لونه أبيض في رمادي وأسود.. بس كلنا بتتحرك مع بعض على إننا حاجة واحدة.. شوية باكون البنت الصغيرة، وشوية باكون البنت الكبيرة، وشوية الكلب..

هنا كنت البنت الكبيرة، وقولت لهم تعالوا من هنا من الباب الثاني، طلعتنا لقينا الدنيا ضلّمة، وأشجار كثير كبيرة خضراء شبه بعض، وفضلنا نجري كلنا مع بعض، والبنت الكبيرة بتوجههم.. البنت الصغيرة كل ما تصرخ أو تخاف، البنت الكبيرة تقولها ما تصرخيش علشان ما يعرفش مكاننا ونعرف نهرب منه.. لحد مالقينا نفسنا قدامه وشافنا وأخذنا جوا بيت..

في البيت عرفت إن كان في بنت قبلي ماتت، وهو خاطفني علشان أبقي مكانها.. فضلت أبص من الشباك.. وأنا في الحلم كنت متأكدة إن هينقذوني منه، وإني هاخرج من هنا، وكنت باحاول أفكر في الخطوات اللي المفروض أعملها..

الحلم ده فيه تفاصيل كثير محتاجة كتاب كامل علشان تتشرح.. لكنني هاكتفي دلوقت بالإشارة إلى إن صاحبة الحلم (والي كانت في علاقة مؤذية جدًّا مع واحد نرجسي سيكوباتي متلاعب - كأنها مخطوفة فعلاً) شافت نفسها في ثلاثة أشكال.. والحقيقة الثلاثة أشكال اللي وصفتهم هما كمان ثلاث صور «Archetypes» مهمين جدًّا في لغة ورموز العقل الجمعي.. البنت الصغيرة هي الجانب الأنثوي البريء الفطري منها - اللي تم اختطافه في هذه العلاقة (هي كانت في منتهى البراءة والتلقائية والطيبة وحُسن النية قبل هذه العلاقة)، الكلب هو الجانب الذكوري القوي المغامر الشجاع منها، واللي هي محتاجاه في رحلة إنقاذ نفسها..

أما الست الكبيرة فهي - كالحلم السابق - أحد أهم مكونات العقل الجمعي، صورة «المرأة الحكيمة داخلها»، التي ظهرت لها وقت الأزمة علشان تدلها.. وتجاوبها.. وتعلمها..

الحلم ده جاي لصاحبته علشان يوريها حاجة.. وينصحها نصيحة جاية من أحد أعمق المناطق داخل عقلها.. منطقة موجود فيها كل خبرة وتاريخ البشرية.. وكل حكم وتجارب الإنسانية.. ودي أحد وظائف الأحلام اللي جاية من هذا المستوى..

الحلم عاوز يوريها إنه زي ما فيه جواها بنت بريئة ساذجة طيبة.. فهي برضه في جواها كائن شرس قوي شجاع يقدر يوقف الأذى ويقول لأ.. وجواها كمان امرأة حكيمة تقدر تقودها في رحلتها..

الحلم بينصحها ويقولها: إنتي محتاجة تستخدمي شجاعتك.. وتمشي ورا حدسك.. علشان تنقذي نفسك من الشخص اللي إنتي مخطوفة منه في العلاقة دي.. الحلم مش بس بيزود ثقتها بنفسها.. ده بيسلمها في إيديها أدوات الخروج والنجاة من هذه العلاقة.

زي ما إنت شايف.. كثير من شخوص ورموز الأحلام مش جاية من برة.. بالعكس.. دي أجزاء وتراكيب موجودة ومتأصلة جوا صاحب الحلم نفسه..

كل واحد فيهم ليه بُعد داخلك ويخصك.. وليه عمق وعمر وتاريخ عبر آلاف السنين داخل أرشيف البشرية..

بيخرجوا من جواك في الوقت المناسب.. ويظهرولك في حلم من أحلامك.. علشان يوصلوك رسالة.. إنت محتاجها.. في الوقت ده من رحلتك..

وبالمناسبة.. ييوصفوا إحدى وظائف النوع ده من الأحلام إنها «أحلام تعويضية - Compensatory Dreams».. لأنها بتحاول تعيد التوازن لنفسك وعقلك بالتوجيه «الداخلي» والحكمة «العميقة»..

يلاًبقى ننقل على أحلام المستوى الأخير.. والأعمق.. والأوسع..

ثانية واحدة..

فيه حاجة حصلت معايا فوراً..

أنا خلصت كتابة الفقرة دي.. ودخلت على فيسبوك قبل بدء كتابة الفقرة القادمة.. لقيت حد «مش من أصدقائي» منزل لوحة مرسومة.. جسمي ارتجف بمجرد ما شوفتها.. اللوحة فيها بنت صغيرة مُلقاة على الأرض.. جنبها ذئب شكله مفترس جداً.. وجنبهم بنت أكبر شوية بتهاجم الذئب وبتصرخ فيه.. وورا البنت دي فيه كلب واقف في صمت.. المشهد في حقل كبير.. وموجود على البُعد بيت ريفي.. بنت صغيرة.. كلب.. بنت كبيرة.. بيت.. ذئب..

أنا ما زلت مش مصدق.. ودي أكيد مش صدفة.. أنا خزنت الصورة.. وممكن أعرضها للجمهور في إحدى الندوات اللي هاتكلم فيها عن الكتاب..

أعتقد إننا كده جاهزين للانتقال لأحلام المستوى القادم.. لأنه ده المستوى اللي بيحصل فيه كده بالظبط..



تعالى نراجع الي فات بسرعة..

الأحلام بتيجي من مكتبة كبيرة داخل عقل كل حد فينا..
المكتبة دي مكونة من عدة طوابق / أدوار.. كل دور أكبر وأوسع
من الي قبله..

الطابق الأول.. موجود على رفوفه كل ما هو هنا والآن..
كل الي إنت شايفه وسامعه وحاسه وإنت واعي ويقظ.. واسمه
الوعي الظاهر (Conscious Awareness).

الطابق الثاني.. فيه كل ماتم كُتبه وتجاهله ونسيانه.. من ذكريات
وأحداث ومواقف وغرائز ورغبات وصراعات نفسية داخلك،
من طفولتك وحتى اليوم.. واسمه العقل الباطن الشخصي
(Personal Unconscious).

الطابق الثالث.. وعيك مُحزّن فيه خبرات وأحاسيس حياتك
الجنينية داخل الرحم، حتى وقت الولادة والخروج للحياة. اسمه
لاوعي الحمل والولادة (Perinatal Unconscious).

الطابق الرابع.. ده طابق ممتد بينك وبين بعض الناس الي عاشوا
معاك نفس الخبرات المشتركة ونفس المواقف المتماثلة.. محتوياته كما
هي عندك وعندهم.. وكل حد فيكم له إمكانية الوصول إليها..
الطابق ده مساحته أوسع.. ومحتوياته أكثر.. وليه أكثر من باب..
واسمه العقل الباطن المشترك (Co-Unconscious).

الطابق الخامس.. ده بقى ممتد بينك وبين كل الناس اللي في بيتك.. وواصل بينك وبين كل شركاء بلدك ومجتمعك وثقافتك.. فيه كل اللي عشتوه وشوفتوه مع بعض.. حروب وثورات.. صراعات مجتمعية.. كوارث طبيعية.. صعاب اقتصادية واجتماعية.. وده اللي بيخلي مواطنين بلد معين - على مستوى ما - شبه بعض شوية في السلوك والتصرفات.. وشخصيتهم فيها حاجات مشتركة بتظهر في مواقف معينة.. وجواهم نفس المخاوف والآمال والتوقعات.. الطابق ده اسمه العقل الباطن المجتمعي (Social Unconscious).

الطابق السادس.. مساحته أوسع بكثير.. ومحتوياته أكثر جدًّا.. وأبوابه بعدد كل البشر من بداية الخلق وحتى اليوم.. موجود فيه كل خبرات وتجارب البشرية.. مخزون فيه عصارة كل الحضارات والثقافات اللي اتوجدت على وجه الأرض.. فيه صور نفسية داخلية ثابتة بين كل البشر.. ورموز متشابهة في عقول كل الناس.. وبرامج إنسانية جاهزة للتفعيل في كل الأزمنة والأماكن.. فيه نصائح الأجداد.. وحكم الأجيال السابقة.. وخلاصة حيواتهم.. وحضرتك - بكل تواضع - معاك مفتاح الدخول لهذا الطابق.. زيك زي باقي الناس.. مهما كان سنهم أو عرقهم أو مكانهم.. وأوسع باب لدخول هذا الطابق والنَّهْل مما فيه.. هو الأحلام.. والطابق ده اسمه العقل الباطن الجمعي (Collective Unconscious).

وصلنا دلوقة للطابق السابع والأخبر..

المصدر ده للأحلام، والمستوى ده من العقل / الوعي هو
الأوسع على الإطلاق.. والأعمق بلا منازع.. إنت هنا مش بس
متصل بكل الناس عبر تاريخ البشرية.. إنت هنا متصل بكل
شيء.. كل شيء حرفياً.. الناس والحيوانات والجمادات.. السماء
والأرض والملائكة والشياطين.. الماضي والحاضر والمستقبل..
وعيك هنا شفاف تماماً.. ومُتسع لأقصى درجة.. وممتد لكل
أرجاء الكون..

هنا.. أنت والكون.. واحد.. بالمعنى الحرفي..

المستوى ده اسمه «Transpersonal Level of Consciousness»..
مستوى «الوعي عبر الشخصي».. أشرت إليه سابقاً.. وهاذكر هنا
المزيد عنه..

عقلنا في المستوى ده لا يعترف بحدود الزمان ولا بحدود المكان
ولا بحدود الجسد، ولا حتى بحدود المعرفة «البشرية»..

ذكرت بعض الأمثلة اللي بتوضح ده (زي إنك تكون بتفكر في
حد وتلاقيه بيكلمك في التلفون، أو يخطر على بالك حد فجأة وهو
في مكان آخر - وأحياناً بلد أخرى - فتكلمه تلاقيه تعبان مثلاً،
أو تحس بحاجة قبل ما تحصل، وهكذا).. مش هتطرق هنا لأمثلة
أكثر.. وهاركَز فقط على الأحلام..

الأحلام اللي بتصدر من المنطقة دي من العقل، هي كمان
لا تعترف بحدود الزمان ولا المكان ولا الجسد.. بتتجاوز كل ده
وتتخطاه وتسمو فوقه..

خلينا نشوف أمثلة واضحة علشان نفهم أكثر..

«أحد أصدقائي منذ سنوات تعرّف على فتاة وارتبط
بيها عاطفيًا.. كثير من اللي حواليه كان عندهم بعض
الملاحظات والتحفظات عليها، وقالوله ده بوضوح،
لكنه لم يقتنع وأصر على خطوبتها رسميًا.. قبل الخطوبة
بعده أيام.. حلم هذا الشاب إنه في مكان يشبه قاعة
المحاضرات.. مدرجات متراصة ورا بعض.. ومنصة
مستطيلة في الأمام.. والقاعة كانت مليانة ناس وحركة
وصخب»..

بعد حوالى ١٥ سنة من هذا الحلم.. صديقنا كان واقف في قاعة
محكمة الأسرة.. مدرجات.. ومنصة.. وناس وزحمة وصخب.. في
مشهد استدعى لذاكرته فورًا حلمه القديم.. اللي مافهمهوش في
وقته..

يعني وعي هذا الصديق قدر يخترق الزمن.. ويشوف مشهد
سيحدث بعد ١٥ عامًا.

صديقة أخرى.. كانت هي وزوجها يحاولوا في موضوع الحمل لفترة.. حلمت في إحدى الليالي «إنها شايقة شريط «DNA» يتكوّن قدام عينيها.. وإن كل حلقة منه، فيها وجه لامرأة من زمن مختلف.. ومن حضارة مختلفة.. وكأن هذا الشريط يجمع صفات وأشكال ستات كثير عبر العصور»..

صحيت هذه الصديقة من النوم الصبح.. عملت اختبار حمل.. وجدت نفسها حامل.. وعرفت بعد ٧ شهور إنها حامل في بنت.. حلم مذهل.. والمذهل أكثر إنه يقول بوضوح شديد إن تكويننا النفسي متصل ومتواصل بأجيال وأزمنة وعصور سابقة.

الزمن عند هذا المستوى من الوعي - زي ما وصفنا سابقاً - يفقد خواصه الخطية المعروفة (يعني الماضي ثم الحاضر ثم المستقبل)، ويصبح زمن غير خطي (Non-linear time).. فيه الماضي جنب الحاضر جنب المستقبل.. كلهم حاصلين في نفس البعد الخارق المعجز من الوجود..

كلنا نعرف الحلم الشهير الي حلمه ملك مصر وقت وجود سيدنا يوسف في السجن: ﴿وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضِرٍ وَأُخْرَى يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ إِنَّ كُنْتُمْ لِلرُّؤْيَا تَعْبُرُونَ﴾ (يوسف: ٤٣).

الحلم ده بيعبر بوضوح عن قدرة الأحلام الصادرة من هذا المستوى من العقل/ الوعي على تجاوز الزمان.. واستشراق المستقبل.. لأن تفسير الحلم ده حدث فعلاً بعدها بسنوات.

فيه حلم آخر بيتجاوز حدود الزمان والمكان معاً.. وهو الحلم الشهير لسيدنا يوسف نفسه، اللي شاف فيه الكواكب والقمر والشمس ساجدين له: ﴿إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ (يوسف: ٤، ٥) ..

الحلم تحقق بعد سنوات في مصر، وكانت الكواكب رمز لإخوته.. والشمس والقمر رمز لأبيه وأمه.. والسجود رمز للخضوع تحت إمرته.

الكلام ده مش معناه إن هذه النوعية من الأحلام بتحصل للأنبياء فقط.. النوعية دي ممكن تحصل لأي حد.. لأن هذا المستوى من الوعي موجود عند كل الناس. الحلم التالي أحد الأمثلة:

«حلمت بوالدي الله يرحمه بعد وفاته بثلاث سنين.. كان واقف في غرفة نومي شكله جميل وسعيد جداً، وحضني وقالي ألف مبروك على نتائج شغلك في الموضوع الفلاني، وعلى الجائزة. أنا قولت له بس نتايحي لسه ما اكتملتش.. بعد ست شهور حققت النتائج واطرشت لجائزة عالمية، وسافرت أمريكا وتسلمتها أنا وفريق العمل في احتفال كبير، وتذكّرت الحلم، وبكيت تأثراً».

حكيت في فصل سابق حلم «لينكولن» اللي تنبأ بوفاته بعدها بأيام.. وحلم «لاري بيج» اللي سبق ابتكاره لمحرك بحث «جوجل».. هاحكيلك الأغرب منهم..

تسمع عن جيمس واتسون؟ ده اللي اكتشف شريط الـ «DNA».. واتسون حلم قبل اكتشافه للـ «DNA» بشوية، إنه شايف ثعبانين ملفوفين حوالين بعض، ورأسهم متجهة ناحية بعض.. بنفس الشكل اللي عليه شريط الحمض النووي بالظبط.

الراجل اللي اكتشف حلقة البنزين «بتاعة الكيمياء» (Benzene Ring).. واسمه «أوجست كيكوليه».. الراجل ده حلم بثعبان ملفوف حوالين نفسه على شكل «دايرة».. وبياكل ديله.. الحلم ده سبق اكتشافه وتسميته لـ «حلقة/ دائرة» البنزين الكيميائية مباشرة..

بالمناسبة، رمز التعبان اللي بياكل ديله ده هو أحد أقدم الرموز في التاريخ «واسمه أوروبوراس - Ouroboros».. وموجود في كل الحضارات والثقافات اللي في الدنيا.. وليه معاني كبيرة وكثيرة جدًا.. هانتكلم عنها في وقتها.

أحكيلك حلم حلمت بيه أنا شخصيًا من عدة أيام..

«حلمت إنى قابلت لاعب الكرة المصري الشهير كابتن محمد صلاح.. وزى ما نكون نعرف بعض.. قاعدين بتتكلم ونضحك ونهزّز.. وخلص الحلم»..

بعدها بيومين تقريبًا.. لقيت فجأة كل أصدقائي بيعتولّي.. قنوات تليفزيونية كتير بتتصل بيا.. مواقع إخبارية مختلفة بتحاول تكلمني.. وبيقولولي إن «محمد صلاح» شارك صورة لصفحة من أحد كتبي على إنستاجرام.. وده ما حصلش مرة واحدة.. ده حصل ثلاث مرات (حتى كتابة هذه السطور)..

تعالى بقى أوريك إزاي أحلامنا- ووعينا أيضًا على هذا المستوى، ممكن يتجاوز مش بس حدود الزمان.. ده حدود المكان أيضًا..

السيدة «س» عايشة في مصر، حلمت إن «ابنها اللي عايش في السويد مش عارف يقرأ ويكتب.. رغم إن ابنها كبير ومتعلم ومعاها ماجستير وبيحضّر الدكتوراه بالخارج.. «س» اتصلت بابنها بمجرد استيقاظها من النوم.. وحكت له الحلم.. ابنها بكى على الفور.. وقالت إنه نتيجة امتحانه ظهرت إمبراح.. وإنه ما نجحش المرة دي.. وكان خايف يقولها علشان ما تزعّش..»

إحنا وعينا في المستوى ده، بيقدّر كمان يتجاوز حاجز الحياة والموت.. ويقدر يتواصل مع مَنْ هم على الجانب الآخر من البرزخ.. ناس كتير على مر السنوات وصفوا إنهم شافوا في الحلم آباءهم أو أمهاتهم أو أحد أحبابهم ييطمّنهم عليه ويقول إنه مرتاح ومبسوط في مكانه.. ورسايل أخرى..

بعد وفاة والده.. قعد «م» يدور هو وإخواته على أوراق ووثائق مهمة تخص العائلة.. دوروا في كل مكان بدون جدوى.. كل حجرات المنزل.. مكتب الوالد.. سيارته.. كل مكان محتمل دون الوصول لأي شيء.. وفي ليلة حلم «م» بوالده.. «جايله في المنام يسلم عليه ويقول إن الشنطة موجودة في دولاب حجرته، تحت مجموعة مُرتبة من الملابس.. وإنه كان شايلها في هذا المكان المخفي حفاظًا على محتوياتها.. صحي «م» من النوم.. علشان يلاقي الشنطة في المكان اللي أخبره بيه والده في الحلم بالظبط..»

هنا.. وعي «م» تواصل مع وعي / روح والده رحمة الله عليه.. وعرف منه معلومة ما كانش عنده أي فكرة عنها قبل هذا الحلم..

نفس الكلام مع حلم السيدة الي ذكرته من شوية، والى شافت والدها «المتوفى» بيُهنّئها باستكمال نتائج شغلها وحصولها على جائزة، وهو ما تم بالفعل بعدها بستة شهور.

المستوى ده من الوعي لما يكون نشط عند حد.. بيحصل له موضوع «التزامن» الي شرحته في فصل «الضوء الذي لا تراه».. والأحلام دي كلها أمثلة واضحة عليه..

مش بس كده.. فيه بعض الناس - عند هذا المستوى - وعيهم بيقدر يتجاوز حدود جسدهم.. ويخرج منه تمامًا.. فيقدروا يشوفوا أنفسهم من بعيد.. وكأنهم مُخلّقين في السماء أو في سقف الغرفة الي جسمهم فيها.. في تجربة لا يمكن نسيانها طول العمر.. بنسميها «Out of body experience»..

ممکن يشوفوا ده فيما يشبه الحلم.. ممكن يشوفوه في موقف يكونوا اقتربوا فيه من الموت (حادث لا قدر الله مثلاً)- «Near Death Experience».. بعض الناس حصلت لهم الخبرة دي وهما تحت التخدير في حجرة العمليات.. وقدر وعيهم «المنفصل والمتجاوز لجسدهم» يتجول في باقي حجرات المستشفى ويشوف باقي المرضى.. ويوصفوا كل الي شافوه بالتفصيل بعد القيام من التخدير. أنا سمعت بعض الأمثلة المذهلة للخبرات دي..

وكل الأحلام الي ذكرناها والي فيها تواصل مع شخص آخر في مكان آخر، هي أيضًا أمثلة لقدرة وعينا عند هذا المستوى على تجاوز حدود الجسد..



«كنت موجوعة جدًا لَفَقْد أحد أعلى الناس عليا..
قعدت في الليلة دي أدعي ربنا وأبكي إنه يخفف عني
ويعوضني خير. نمت وحلمت إني قاعدة على كرسي
في الشارع وقدامي ترايزة صغيرة (زي العرضحالجي
بتاع زمان)، وحواليا ناس كتير.. أنا قاعدة مشغولة
جدًا وباكتب في أوراق قدامي.. سمعتهم يقولوا إن
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم جاي.. أنا ما صدقتش
وقولت عليهم دول أكيد بيهزروا.. لقيت سيدنا محمد
صلى الله عليه وسلم فعلاً جه، واخترق زحام الناس
ووقف جنبى مباشرة.. وطبطب على إيدي».

زي ما قولنا.. وعينا هنا لا يعترف بحدود الزمان ولا بحدود
المكان، ولا بحدود الجسد، ولا بحدود السماء والأرض..
وعينا هنا بيكون في أكمل وأجمل وأصفى حالاته.. واللي
يسمىها العالم والطبيب النفسي العبقري ستانسيلاف جروف
(Holotropic state of consciousness) «حالة الوعي
الأكمل».. واللي بتكون نشطة وحاضرة وفعالة طول الوقت عند
الأنبياء والأولياء والصالحين.. واللي بتكون كمان نشطة وشغالة
عند ناس عاديين طبيعيين في أوقات أو مواقف معينة في حياتهم
دون ترتيب أو تحضير.. واللي تقدر إنت شخصياً توصل لها بإنك
تصفي ذهنك وتنقي روحك وتظهر نفسك بطرق مختلفة ومتعددة.

الي بيوصل للمستوى ده من الوعي - من خلال الأحلام أو غيرها - بترفع عن عقله الحُجُب.. وبتزيد بصيرته بشكل كبير وغير معتاد.. يفهم حاجات ما كانش فاهمها قبل كده.. بيلاقي إجابات لأسئلة ما كانش لاقيلها إجابة ربما لسنوات.. وبتنهال عليه المعرفة من حيث لا يعلم.. وَعَيْنَا هُنا بيتجاوز حتى حدود المعرفة البشرية العادية.. ربما يكون هذا النوع من المعرفة هو ما يطلق عليه «المعرفة اللدنية»..

هنا الناس الي بتشوف النبي في المنام..
هنا سيدنا سليمان فهم لغة الطير والنمل..
وسيدنا محمد سمع أنين جذع الشجرة..
هنا التواصل مع الملائكة والشياطين..
هنا الوحي والإلهام..

هنا معنى وعمق الحديث القدسي: «لا يزال عبدي يتقربُ إليَّ بالنوافلِ حتى أحبه، فإذا أحببته كنتُ سمعُهُ الذي يسمعُ به، وبصرُهُ الذي يُبصرُ به، ولسانُهُ الذي ينطقُ به، ويدهُ التي يبطشُ بها، ورجلهُ التي يمشي عليها...».

هنا تقدر تشوف ربنا وصنائه وحكمته في كل شيء، زي ما بيوصف الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه: «ما رأيتُ شيئاً إلا ورأيتُ الله قبله، وبعده، ومعه، وفيه».

وهنا تقدر تحس وتفهم: «لِكَيْ يَطْلُبُوا اللَّهَ لَعَلَّهُمْ يَتَلَمَّسُونَهُ
فَيَجِدُوهُ، مَعَ أَنَّهُ عَنْ كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا لَيْسَ بَعِيدًا». (أعمال الرسل:
١٧-٢٧).

عند هذا المستوى من الوعي.. أنت متصل بكل شيء.. على
تواصل مع كل البشر في كل الأزمنة والأمكنة.. على قُرب من
الحيوان والنبات والجماد..

هنا أنت تترقى السماوات السبع.. وتتدرج الأرضين السبع..
وتملأهم جميعًا.. ويملاؤنك كلهم..

ده مستوى المشاهدات.. والرؤى.. والنبوءات..

مستوى الكرامات.. والكشوفات..

مستوى تواصل الروح بالروح..

مستوى الالتحام مع الطبيعة.. والاتحاد مع الكون..

ده مستوى ذوبان الحدود مع النفس.. ومع الناس.. بل ومع
الخالق جل جلاله.. حيث هو أقرب إليك من حبل الوريد..

هنا.. أنا وأنت.. واحد..
وعبي.. مُتصل بوعيك.. متصلين بوعي الكون كله..

هنا مفيش كلام..
فيه صمت.. وسكون.. وتأمل..
فيه سمو.. وتجاوز.. واختراق..
فيه سعة وجود..
ولا حدود.



إيه رأيك في الأحلام؟

إيه رأيك في عالمها الغريب الجميل؟
إيه رأيك في شفراتها وتفسيراتها ومعانيها؟

إيه رأيك في العلم.. وجماله..
وروعة نقاط التماسّ بينه وبين النفس.. والقلب.. والروح..

طيب إيه رأيك في عقلك.. في وعيك.. ومستوياته؟
وَعَيْكَ اللي زي الهرم..
قمته هو وَعَيْكَ الظاهر.. اللي إنت فيه وحدك تمامًا..
وقاعدته هو وَعَيْكَ المتجاوز لذاتك.. المخترق لكل الحدود..
والمتسع باتساع الكون..

وكان كل حلم، قادم من حجرة سرية داخل أحد مستويات
وعيك.. أو من حجرات متصلة بين أكثر من مستوى.. أو من نفق
طويل متصل بكل الحجرات وكل المستويات..

وكان كل حلم، له عيون.. وآذان.. ولسان.. عيون ترى أبعد
مما ترى عيناك.. وآذان تسمع أقوى مما تسمع أذناك.. ولسان يخبرك
برسائل قادمة عبر الأثير..

وكان كل حلم هو فرصة جديدة.. للرؤية.. والفهم.. والتعلم..

سيجموند فرويد يقول إن الأحلام هي الطريق الملكي للعقل
الباطن..

فريتز بيرلز يقول إن الأحلام هي الطريق الملكي للتكامل
النفسي..

وأنا أرى أن الأحلام هي الطريق الملكي.. إلى النفس..
وإلى الناس.. وإلى الله..

أعتقد أن أفضل شيء ممكن عمله بعد قراءة هذا الفصل..
إنك تختلي بنفسك شوية..
وتتأمل عظمة وجمال الكون..
وعظمة وجمال الوعي..
وعظمة وجمال الخلق..

بعدها تنام..
وتسيب نفسك تتمدد..
وتحترق..
وتحلم.

استراحة

استراحة

العلاج «بالحلم»

«فيه حلم غيّر العلم.. وفيه حلم غيّر التاريخ.. وفيه حلم
بيغيّر علاقة ناس ببعض».

تعرف إن الحلم ممكن يعالج؟

مش بس زي ما وصفنا في «وظائف الأحلام»، إنه ممكن يخفف
من وَقْع الصدمات النفسية، ويساعد في هضمها عقلياً، واستيعابها
نفسياً..

ومش بس زي ما شرحنا بعض التقنيات العلاجية اللي بتحاول
تقلد عمل الأحلام زي الـ «EMDR»..

وكمان مش بس زي ما وضعنا إنه ممكن يحيلك من خلال الحلم
نصيحة.. أو دليل.. أو حل لمشكلة..

الأحلام ممكن تعالج بجد..

أثناء الأحلام.. طبقات وعيك يتم تفكيكها وإعادة تركيبها
ثاني.. في عملية إبداعية فائقة يسميها عالم النفس العبقري د. يحيى
الرخاوي «تعتة» يعني حركة بسيطة»..

أثناء عملية «التعتة» دي يقدر عقلك يوصل لمناطق ما كانش
قادر يوصل ليها أثناء استيقاظك.. يقدر يفتح أبواب مغلقة داخل
طبقات عقلك الباطن.. ويصل إلى ذكريات قديمة.. أو صراعات
حديثة.. أو أحداث منتظرة..

حلم يجب مواقف من ذكرياتك القديمة، ويحولها لصور ورموز
جمعها بعناية من متحف وعيك الجمعي، ويعمل حكاية، تعيد
رؤية ذكرياتك بعين جديدة.. عينك الداخلية.. عين بصيرتك..
فعقلك يشوف اللي ما كانش شايفه.. ويستوعب اللي كان صعب
استيعابه.. ويفهم - على مستوى عميق جدًا- اللي كان مستعصي
على الفهم.. وإنت نايم.. ومش حاسس.. ومش عارف إيه اللي
بيجرى داخلك..

تشوف أبوك اللي كان شديد وعفيّ، رجل في موقف ضعف
 واحتياج..

تشوف والدتك اللي واحشاك بعد وفاتها.. جاية تسلم عليك
وتطمئنك..

وتصحى من النوم.. تلاقى عندك أمل.. مش عارف مصدره..

حلم آخر يحلّل صراعات نفسك الحالية.. ويحط جنبها مشاعر
طيبة وصلتك واتخزنت جواك من شخص قريب وداعم ومحب
ومخلص موجود في حياتك.. ويخلق مشاهد تبقى إنت فيها البطل
مش الضحية.. المنتصر مش المهزوم.. مُحرك الأحداث وليس مَنْ
تُحركه الأحداث..

تشوف نفسك بتقابل لاعب كرة مشهور.. أو قائد جيوش
عظيمة.. أو ناجح في امتحان صعب..
تقوم من النوم مرتاح.. ومتفائل.. وعندك استعداد تبدأ من
جديد..

حلم ثالث يُعيد النظر في اللي شاغل بالك وقالق منامك
ومحسّسك بالهم.. ويحسب حسابات المنطق والواقع.. وأيضًا
حسابات ما هو خارج المنطق وأبعد من الواقع.. ويا إما يخرج لك
من جواك شخصية الحكيم الكبير اللي يدلّك ويرشدك.. أو يتجاوز
حدود زمانك ومكانك وجسدك، ويأتي لك من المستقبل بإحساس
أو استشراف يطمّنك أو يحذرك..
فتنهض صباحًا على إلهام، أو فكرة، أو قرار..

الحلم ممكن يعالج.. زي ما الكتابة ممكن تعالج.. زي ما الرسم
ممكن يعالج.. زي ما الرقص ممكن يعالج.. زي ما أي إبداع ممكن
يعالج.. لأن الحلم عملية إبداعية حقيقية..

بالمناسبة دكتور يحيى الرخاوي ليه نظرية عظيمة بتربط بين
الأحلام والإبداع.. رحمة الله عليه..

بس خلي بالك..

أي عملية إبداعية زي ما بتحمل في داخلها طاقات علاجية.. هي
أيضاً بتحمل في داخلها طاقات قد تكون غير علاجية.. علشان كده
فيه كوابيس.. وأحلام مقلقة.. وأحلام جاثومية (من الجاثوم- الحلم
اللي يحس صاحبه إنه مسجون داخل جسمه ومش عارف يتحرك)..

زي ما ممكن حد يصحى من الحلم.. عنده أمل وحل وراحة
نفسية..

ممكن حد يصحى من الحلم قلبه مقبوض ونفسه مكتوم
وأعصابه مضطربة..

زي ما فيه أعراض نفسية ممكن تخف بعد حلم.. فيه أعراض
نفسية قد تظهر للمرة الأولى بعد حلم.. من أشهرها حاجة اسمها
«Autochthonous Idea - فكرة غريبة مفاجئة»..

زي ما فيه أفكار جديدة وخلّاقة قد تطفو للعقل بعد حلم.. فيه
هلاوس ممكن تقفز للوعي فجأة بعد حلم.. مثل ما نسميه «هلاوس
الاستيقاظ من النوم - Hypnopompic Hallucinations».. ودي
بتحصل بشكل طبيعي عند ناس كتير..

الحلم إبداع..

وزي ما فيه إبداع ممكن يعالج صاحبه.. فيه إبداع ممكن يجنّ صاحبه..

وكان الحلم.. حتى الحلم.. ليه جانب مُضيء.. وجانب مُظلم «ظل».. زيه زيك.. وزى أي حد..

الحلم بيغيّر..

فيه حلم غير العلم.. زي حلم أينشتاين، وحلم كيكوليه، وحلم لاري بيج..

فيه حلم غير التاريخ.. زي حلم ملك مصر اللي فتره سيدنا يوسف عليه السلام..

فيه حلم بيغيّر علاقة ناس ببعض.. زي أحلام العاشقين.. وفيه حلم بيغيّر علاقتك إنت شخصياً بنفسك..

فيه حالياً نوع من العلاج النفسي اسمه «العلاج بالحلم - Dream Therapy».. بيتّم فيه تتبّع أحلام الشخص، وتسجيلها، وتفسيرها، واستكشاف وفهم وتعافي نفسه من خلالها.

تعالى دلوقت أقولك إزاي الحلم بيعالج.. إيه مفردات الروشة بتاعته.. إيه الأدوات اللي بيستخدمها في عملياته الجراحية العقلية كل ليلة..

خلينا نشوف العجب!



اتفقنا إن الي بيكتب الحلم ويصنع شخصياته ويوزع أدواره هو
حضرتك في أحد مستويات وعيك..

وإن الحلم بينسج حكاياته وقصصه من مواقف وأحداث
يومية، وذكريات قديمة، وصراعات مكبوتة، وأمنيات ورغبات
وتطلعات وصدمات.. وغيرها وغيرها..

أي كاتب سيناريو أو مؤلف يكون ليه أدوات معينة معروفة في
كتاباته.. أساليب خاصة بيستخدمها في خَلْق وصياغة الأحداث..
تقنيات وفنيات وتشبيهات واستعارات.. وهكذا..

الأدوات دي مش بس بيستخدمها عقلنا في رسم وتصميم
وتنفيذ الأحلام..

هي كمان الأدوات الي بتخلي الأحلام تؤدي وظائفها النفسية
والجسدية..

هي الي بتخلي الحلم يفتح جروح الماضي بمهارة.. ويطبّب
كدمات الحاضر بلطف.. ويواجه مخاوف المستقبل بذكاء..

الحلم مش بس مؤلف وسيناريست عبقرى..
هو كمان طبيب شاطر حكيم..

فيه أربع أدوات رئيسية بيستخدمها الحلم كل ليلة علشان
يكتب.. ويرسم.. ويعالج..

الأداة الأولى اسمها «استخدام الرموز - Symbolization».. يعني عقلك وهو يصمّم الحلم يختار رمز يحل محل شخص معين أو حدث معين أو موقف معين.. علشان لو الأشخاص والمواقف والأحداث طلعت في الحلم زي ما هي، أو زي ما حصلت بالظبط.. يبقى الحلم ما عملش أي حاجة.. وما فرقش عن الحقيقة.. ولم يؤدّ وظيفته كما يجب. وقصة الرموز ومعانيها في الأحلام زي ما شوفنا قصة كبيرة وعجبية ومكتوب فيها كتب.. ومعمول عنها دراسات وأبحاث كثير جدًا.

يمكن عقلك يختار صاحبك علشان يلعب دورك في الحلم.. أو يختار قطعة علشان ترمز ليكي في حلم تاني.. ممكن يستخدم الوقوع من مكان عالي كرمز لإحساسك بالخوف والقلق، وإنك «على الحافة».. ويمكن يرمز لشعورك بالذنب بإنك تتأخر على الامتحان.. رموز الأحلام زي الشفرة اللي يستخدمها عقلنا علشان يكتب رسالة خاصة ومهمة تصل منك إليك.

الأداة الثانية اسمها «التكثيف - Condensation»، وهي إن الحلم ممكن يجمع بين أكثر من فكرة مع بعض في نفس الوقت، مش مجرد فكرة واحدة فقط.. ويجمع بينهم بشكل بسيط وعبقري في حكاية واحدة أو مشهد واحد.. يعني حد حلم قبل فرحه بيومين إنه راكب عربية جديدة غالية وجنبه عروسته لابسة فستان الفرح، وإن أمه برضه لابسة فستان فرح وقاعدة بتبكي في الكرسي الخلفي.. والعربية عطلت بيهم.. نزل يطلب مساعدة طلع عليه بلطجية ضربوه..

الحلم ده فيه ثلاث أفكار: فكرة إنه فرحان بزواجه وحياته الجديدة (العربية الجديدة الغالية).. وفكرة إن أمه من جواها حزينة إنه هيسيبها وهتاخده منها واحدة تاني (أمه لابسة فستان فرح وبتعيط).. وفكرة إنه خايف يفشل في حياته (ربما حياته الجنسية وربما حياته الزوجية بشكل عام).. ثلاث أفكار ربطتهم الحلم ببعض.. بيوصفوا علاقة أمه بيه.. وبيوصفوا فرحته بزواجه.. وبيوصفوا قلقه وخوفه الداخلي..

الأداة الثالثة أداة غريبة جداً.. اسمها «الإحلال- Displacement».. بمعنى إنه لو كانت إحدى أفكار الحلم مُحَمَّلة بقدر كبير من المشاعر اللي ممكن صاحب الحلم ما يستحملهاش.. فالحلم يوجّه نظر الحالم لفكرة أخرى داخل الحلم علشان يقدر يكمل الحلم ويستوعب رسالته.. يعني في الحلم السابق.. قدر المشاعر الأكبر داخل الحلم كان صدمة الراجل وخوفه الشديد من البلطجية اللي بدءوا يضربوه.. لكن الفكرة والرسالة الأساسية اللي الحلم كان عايز يقولهاله هي خاصة بعلاقته بأمه وبمراته: «خلي بالك، علاقة أمك بيك ممكن تبوّظ جوازك».. وعلشان فكرة زي دي هتكون مُحَمَّلة بقدر كبير من الشعور بالذنب والاستنكار.. فالحلم قرر يوجه نظر الحالم ومشاعره ل ناحية ثانية خالص..

الأداة الرابعة اسمها «المراجعة الثانوية - Secondary Revision».. يعني الحلم وإحنا بنحلمه.. بيبكون عامل زي تصوير الأفلام والمسلسلات.. مشاهد غير مُرتبة زمنياً أو منطقياً.. ممكن المشهد رقم خمسين يتصور قبل المشهد رقم واحد.. وهكذا.. بس بعد ما يخلص الحلم، وفي اللحظات اللي بتسبق قيامك من النوم مباشرة.. بيبدا عقلك يعمل «مونتاج» للحلم.. يُعيد ترتيب المشاهد ترتيباً زمنياً ومنطقياً تعرف تفكره وتحكيه..

مُنتهى العَجَب!

معجزة حقيقة تحدث كل ليلة..

فيه طبعاً أدوات ووسائل وميكانيزمات ثانية بيستخدمها عقلنا لتصميم وتنفيذ وإنتاج الأحلام.. بس كفاية علينا دول دلوقت..



في أكتوبر سنة ٢٠٢٤، أعلنت شركة «REM-Space» في كاليفورنيا، والمتخصصة في تحسين النوم والأحلام، أن علماءها قدروا - من خلال تقنيات متطورة جداً - إنهم يحققوا أول اتصال ثنائي الاتجاه بين الأفراد أثناء الأحلام.. يعني اتنين يتواصلوا مع بعض داخل الحلم بشكل مقصود ومتعمّد، مش صدفة أو تزامن.

عارف ده معناه إيه؟ متوقع هيعمل إيه؟

ده هيفتح الباب لتطبيقات كتيرة جدًا.. ومرعبة جدًا.. من أول علاج الأمراض النفسية، وتطوير قدرات الإنسان العقلية.. لغاية زرع الأفكار والمعتقدات داخل عقول البشر وهما نايمين.. زي ما حصل في فيلم «Inception» بالظبط.

إحنا أمام بداية دخول المعالج النفسي جوّا حلم المريض، وتوصيل رسائل علاجية له أثناء نومه.. وكذلك دخول «أي حد» عنده هذه التقنية إلى عقل «أي حد آخر»، وعمل ما بدا له في طبقات ومستويات وعيه..

أنا هاوِّف خيالي لغاية هنا..



على فكرة..

أول حلم هتحلمه بعد قراءة هذا الكتاب.. هيكون حلم مهم جدًا.. وفارق جدًا..

لأنه هيكون نتاج حركة طفيفة في طبقات وعيك..

وأبجل حاجة ممكن تعملها قبل ما تحلم هذا الحلم، هي إنك تقابل حد بتحبه.. أو تكلم حد بتحبه.. أو تبص لصورة حد بتحبه.. ولو لدقائق.. علشان الحلم هيصنع منكم وبيكم ذكرى طويلة الأمد.

تعرف إنك بعد هذا الحلم.. هتكون غير قبل هذا الحلم؟
لأنك بعد هذا الكتاب.. هتكون غير قبل هذا الكتاب..
وبعد هذه الرحلة.. غير قبل هذه الرحلة.. تمامًا.

الحمد لله..

على نعمة الحلم.

الحب الحقيقي

«الحب رحلة من الوعي.. بالمعنى الأكبر والأعمق»..

إيه هو مفهومك للحب يا دكتور؟

شوف يا سيدي..

لو كل يوم كتبت مفهومي عن الحب.. فكل يوم أنا ممكن أوصف وصف مختلف عن الثاني.. لأن الحب بالنسبة لي شيء مُتحرك وواسع وبيتطور وينمو، كأنه كائن حي..

الحب كائن حي..

الحب عندي زي الوعي.. أو يمكن نوع فريد من الوعي.. وهما الاثنين - في رأيي - مرتبطين ببعض، وبيغذوا بعض.. الحب يغذي الوعي.. والوعي يغذي الحب..

عارف يعني إيه «جَدَل» بتسكين الدال؟
زي البنت اللي «بتجدل» ضفيرة شعرها كده؟

الحب في رأيي (اليوم) هو إن كل المتضادات والمتقابلات تتلاقى
وتنسجم وتبقى في ضفيرة واحدة..

بمعنى..

إني أكون في حالة أو علاقة.. أقبل فيها نفسي من خلال قبول
اللي بحبه ليا.. ونفس الكلام بالنسبة له.. هو كمان يقبل نفسه من
خلال قبولي ليه..

إني أعرف نفسي من خلال الآخر.. والآخر أيضًا يعرف نفسه
من خلالي..

إني أحب نفسي وأحترمها وأقدّرهما.. من خلال حب واحترام
وتقدير اللي معايا..
وهو كمان يحب نفسه ويحترمها ويقدرها.. من خلال حُبي
واحترامي وتقديري له..

إني أقبل الحياة كلها بكل صعوباتها وحيرتها من خلال العلاقة
دي..

إني أسامح نفسي من خلال العلاقة دي..

إني أسامح أحيانًا ناس آخرين بفضل عمل الحب ده فيا..
ناس ما هو مش دعوة بالعلاقة دي من أصله..

الحب هو إن وعيي يوسع من خلال علاقة..
إني اكون رحيم بالناس وبنفسي وبكل شيء من خلال علاقة..
إن روحي تتجاوز الكون كله من خلال علاقة..

كل ده يتضفّر يوم بعد يوم.. يتجدل، ويكبر، ويوسع..
ومفيش يوم فيه زي اللي قبله..

الحب عملية متجددة.. مش إحساس ثابت..
الحب رحلة من الوعي.. بالمعنى الأكبر والأعمق..

طرفا الحب هما طرفا صغيرة..
من بعيد تشوفها حاجة واحدة..
من قريب.. تكتشف إنها طرفين مجدولين..
لأنك مهما قربت واندجت ودوبت في اللي قدامك.. بتفضل
تحتفظ بفردانيتك وخصوصيتك واستقلالك..

إقرا معايا بعض أبيات «تميم البرغوثي» عن «جديلة العاشقين»:

جديلةً طرفاها العاشقان فما	تراهما افترقا.. إلا ليلتجما
في ضمةٍ تُرجعُ الدنيا لِسُتَيْهَا	كالبحرِ من بعدِ موسى عادَ والتأما
قدأصبحاالأصل ممايشبهان فقل	هما كذلك حقًا، لا كأنهما

تقدر تشوف الحب في لحظة التقاء الغضب.. مع الود.. على
كتف الي بتحبه..

تقدر تحسه لحظة تلامس الاحتياج.. مع عزة النفس.. في عيون
الي بتحبها..

ممكن تلمسه في لحظة احتضان سمالك الهادئة المهيبة.. لبحرها
المتقلب الهائج..

لما كل حاجة وضدها يتلاقوا.. بانسجام وهارمونية.. هنا تجد
الحب..

ألم.. معجون بأمل..

عطاء.. يُغني عن أخذ..

مُعانة.. يتبعها التئام..

كلها صفائر مجدولة.. تبدأ من داخل روحك.. وتنتهي بعد
أطراف الكون..

هو ده وصفي وإحساسي بالحب في مرحلتي الحالية من الوعي..
أنا مؤمن إن الحب درجة من درجات الوعي..
ومصدّق إن الوعي شكل من أشكال الحب..

تقدر ترتقي سلم الوعي من خلال الحب..
وتقدر تسمو بمعنى الحب من خلال الوعي..
تقدر تصل إلى نفسك من خلال الحب..
وتقدر تعرف الله عن طريق الحب..

وكل ده.. هو فقط بعض تجليات الحب.. وبعض أوصافه
وصفاته..

فالكلمات لا تُعبر عن المعنى جيداً..
الكلمات تسجن معانيها داخلها..
وتُقلص حجمها وروعها بين حروفها الصماء..
والصفات تختزل ما هو أوسع وأرحب.. فيما هو أضيق
وأصغر..

فلا شيء يتسع للحب..
ولا شيء يسع الحب..

وهو ده..

أيوه ده..

هو ده الحب الحقيقي.



قبل ما تبدأ في قراءة الجزء القادم من الكتاب.. واللي هيخاطب
منطقة جديدة تمامًا في عقلك..

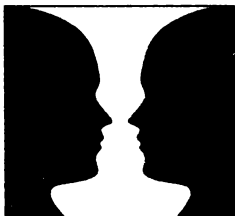
هل بدأت تأخذ بالك إن فيه علاقة شديدة، وخط التقاء بدأ
يتضح شيئًا فشيئًا بين الحب.. والوعي.. والحلم؟

معايا؟

طيب.

انظر.. ماذا ترى

«تأكد بما لا يدغ مجالاً للشك.. إن حواسك بتخدعك..
وانك دائماً ترى جزءاً من الحقيقة».



شاييف الصورة دي؟

شاييف إيه؟

كاس؟

لأ.. ده مش كاس.. دول وشين قُصاد بعض.

استنى..

بص كده لنفس الصورة تاني..

شاييف إيه؟

وشين قُصاد بعض؟

لأ.. دول مش وشين قُصاد بعض.. ده كاس..

فيه إيه؟

إيه الحكاية؟

ليه إنت شوفت كاس.. وغيرك شاف وشين قُصاد بعض.. في حين إن الي أنا شايفه شوية حبر أسود على خلفية بيضا؟!

خلينا نتكلم شوية.. عن الاستقبال.



كل حدث بيحصل.. كل موقف.. كل كلمة وجملة وتفاعل..
بيكون ليهم معنى في دماغك..

فلان لما قال كذا.. كان يقصد إنه يجاملني.. وفلان لما بصلي
بالشكل ده، بصته ليا معناها إنه متغاض مني.. الكومنت ده على
فيسبوك، الي كتبه كان عاوز يستفزني.. واللايك دي معناها إنه مهتم
بيا.. واللي سكت وما اتكلمش خالص، ده معناه إنه بيتجاهلني..

الاستقبال.. إنك تدي معنى للي بتشوفه واللي بتحسه واللي
بتختبره.. إنك تفهمه وتفسره وترجمه وتستوعبه.. «وده غير
الإدراك والإحساس والوعي.. رغم إن الفروقات بينهم طفيفة»..

الصورة الي أنا شايفها دي.. معناها بالنسبة لي وشين قُصاد
بعض.. استقبلتها كده.. هو ده إدراكي ليها..

الصوت اللي أنا سامعه ده.. نبرته حسستني إن اللي بيكلمني
مشتاق ليا..

اللمسة دي.. معناها عندي قُرب ودفا.. نفس اللمسة في توقيت
تاني أو من حد تاني معناها تحرش..
الطعم ده.. حلو بالنسبالي، بس مش حلو خالص بالنسبة
لصاحبي.. مش بيعبه..

الاستقبال إنك تترجم ما تختبره حواسك..
إنك تفهم ما يصلك من معلومات..
إنك تعي ما يحدث من خبرات..
تمام؟
لأ مش تمام..
ليه؟
أقولك ليه؟

فيه شوية تفاصيل هنا.. ما أعرفش إنت لاحظتها ولا..
أنا قولت «إنك تدي معنى للي بتشوفه واللي بتحسه».. لاحظت
كلمة «تدي»؟ يعني إنت اللي بتدي هذا المعنى..
يعني إيه؟ يعني أنا مسئول عن اللي باستقبله؟ أنا مسئول عن
المعنى اللي بأعطيه للأشياء؟
استنى بس.. ما تستعجلش على الإجابة..

التفصيلة الثانية الي أرجو إنك تكون أخذت بالك منها:
«الطعم ده.. حلو بالنسبالي.. بس مش حلو خالص بالنسبة
لصاحبي».. يعني الاستقبال ده ممكن يكون نسبي.. ممكن يختلف
من شخص لآخر..

نعم؟

إنت عاوز تقول إن مفيش «مُطَلَق»؟ وإن كل حاجة ممكن تبقى
نسبية على حسب الي بيستقبلها؟

يا سيدي.. استنى.. ما تتسرّ عرش في الاستقبال.. ثم الترجمة..
ثم الحكم..

ودي التفصيلة الثالثة.. الي حصلت دلوقت فورًا: هو
الاستقبال ده.. بالشكل ده.. من الشخص ده.. ممكن يخليه يوصل
لغاية فين؟
طيب..

اقرا معايا الأول إيه الي بيتحكّم في موضوع الاستقبال..
إيه الي بيخليك تستقبل حاجة بشكل وغيرك يستقبلها بشكل تاني
خالص.. إيه الي يخلي عشر بني آدمين يفهموا نفس الخبرة أو الجملة
أو الكلمة أو الصورة بعشر طرق وتفسيرات غير بعض..
وبعدين نتفاهم..



«اللي اتلّسع من الشُّوربة.. ينفُخ في الزبادي»..

ده مثل مصري معروف ومُعبر جدًّا عن أول حاجة ممكن تفرق في إدراكك أو استقبالك للأمور: «الخبرات السابقة».. يعني اللي اتعرّض للرفض قبل كده.. هيكون حساس شوية للرفض دلوقت.. واللي وصلته رسائل رفض أو تجاهل من حد مهم في حياته مرة ورا الثانية، هيكون تفسيره لمواقف تالية من ناس آخرين إنها برضه رفض.. هيفهم صمت حد على إنه رفض.. هيفسّر نظرة عين حد إنها رفض.. هيتّرجم نبرة صوت حد على إنها توحى بالرفض..

الحاجة الثانية اللي بتؤثر في استقبالك وترجمتك للأشياء هي: «دوافعك/ احتياجاتك».. يعني لو إنت جعان أوي.. ومشيت شوية في الشارع.. مناخيرك هتشم ريحة الكفتة اللي طالعة من المحل اللي هناك، وهتعلّق عندها شوية.. واحتمال ريقك يجري ويسبقك.. لو إنت محروم جنسيًّا.. استقبالك وفهمك وتفسيرك لحاجات ومواقف كثيرة جدًّا هيكون مبني على تفسيرات جنسية.. وهكذا..

الحاجة الثالثة: «مشاعرك».. استقبالك لأي حاجة وإنت مُحبّط أو غضبان.. هيفتخلف عن استقبالك وفهمك وتفسيرك لنفس الحاجة وإنت مبسوط أو فرحان. فيه درجات وأشكال معينة من المشاعر ممكن تعمي العيون وتشوه الاستقبال.. لما تحب حد، هتستقبل كلامه وتفهم مواقفه وتترجم تصرفاته بطريقة..

في حين لو حد ثاني إنت بتكرهه قال نفس الكلام، أو عمل نفس
المواقف والتصرفات، فهمك وتفسيرك وترجمتك ليه هتبقى حاجة
تانية.. وعلى رأي المثل المشهور: «القرد في عين أمه غزال»..
و«ضرب الحبيب زي أكل الزبيب».. شايف المشاعر ممكن تغير
«وأحياناً تُشوّه» الاستقبال لغاية فين؟!!

فيه حاجات تانية كتير بتؤثر على استقبالك لأي حاجة.. وأي
حد.. وأي موقف أو خبرة أو حدث: الاهتمامات والميول الشخصية
ليها دور.. التوقعات ليها دور.. جيناتك واستعدادك البيولوجي ليه
دور.. تركيب مخك ومستوى بعض النواقل الكيميائية فيه ليها دور..
درجة الحساسية والكفاءة الوظيفية لحواسك نفسها ليها دور..

واخد بالك قد إيه؟

شايف فيه كام عامل بيؤثر ويغير ويفرق ويشوّه استقبالنا؟

إنت عارف إن أحد الأبحاث العلمية وجدت إن بعض الأطفال
بيتولدوا وعندهم تغير تشريحي معين في إحدى مناطق المخ، بيخليهم
يستقبلوا «الوجوه الحيادية - Neutral Faces» «اللي مش بتعبر عن
شعور معين»، على إنها «وجوه غاضبة - Angry Faces»؟!!

تصور إن الأطفال دول بيوصلهم إن أبوهم أو أمهم غضبانين
منهم، برغم إن أبوهم وأمهم وشهم حيادي ومش بيعتوا ليهم أي
إشارات أو علامات أو تعبيرات فيها غضب؟

تخيل قد إيه ده ممكن يؤدي نفسيتهم وينتهي بيهم لعدد لا حصر له من المشاكل والاضطرابات النفسية؟ مُتخيل إن ممكن حد يستقبل حاجة إنت ما بعتهاش أصلاً؟!
لسه.. لسه..

كل الحاجات اللي فاتت دي هي العوامل الموجودة فيك إنت كمُستقبل.. في الشخص اللي بيحس ويترجم الإشارات والمعلومات والمواقف..

فيه عوامل تانية في الجهة الأخرى.. في المعلومات والصور والأصوات والأشياء نفسها.. في المواقف والأحداث اللي بيتتم إرساها لغاية ما توصلك وتستقبلها.. العوامل دي بيسموها «قواعد الجيشتالت للاستقبال – Gestalt Rules of Perception» (جيشتالت هو اسم مدرسة شهيرة في علم النفس).

على سبيل المثال.. عينك دايمًا هتلقط الحاجات اللي «شبه» بعض، أسهل وأسرع ما تلقط وتستقبل الحاجات المختلفة عن بعض.. لما تروح عند الفكهاني، عينك هترتاح للنظر لصفوف التفاح المرصوصة مع بعض، أكثر من كام تفاحة مبعثرة بين الرفوف.. علشان كده المحلات والسوبر ماركت وغيرها بيرصوا الحاجات اللي شبه بعض مع بعض.. لأن ده بيسهل ويسرع استقبالتها، وبالتالي بيعها.. غالبًا من غير ما يعرفوا أو يقصدوا كده..
الخاصية دي اسمها «الشبه / التشابه – Similarity».

وجود الحاجات «جنب» بعض كمان، بيخليك تستقبلها إنها ليها علاقة ببعض.. يعني لما تدخل كافيهِ وتلاقي واحد واقف جنب واحدة، هتفتكرهم مرتبطين، لغاية ما تلاقي فجأة واحد تاني جاي من بعيد يقف جنبها ويكلمها.. لما صاحبك تعجبه عربية غالية راكنة في الشارع، بيتصور وهو ساند عليها، علشان اللي هيشوف الصورة هيفتكر تلقائياً «من خلال هذا الوضع» إنها بتاعته.. اللي بيتعمل في الفوتوشوب وتركيب أجزاء صور جنب بعض علشان تستقبلها إنها ليها علاقة ببعض (زمان في الاستوديو كانوا يحطوا خلفيات متعددة تتصور قدامها علشان تظهر كأنك في مكان غير الاستوديو).. الحكاية دي اسمها «القرب / التقارب - Proximity».

شايف قد إيه استقبالك ممكن ينخدع.. ممكن يُعاد توجيهه.. ممكن يتم التلاعب بيه؟!!

طب إنت عارف إن مخك أحياناً ييملا الفراغات الناقصة في اللي بتستقبله، وده اسمه «الإغلاق / الإنهاء - Closure».. يعني أبعتلك أو أوريك أو أظهرلك حاجة ناقصة ومش كاملة وإنك بتكملها من عندك وتشوفها كاملة.. لو حطيت قدامك مجموعة نقط في شكل مستقيم، عقلك هيستقبلها على إنها خط واحد، لو كتبتلك كلمة ناقصة حرف، عقلك هيكمل الحرف ده من عنده وهيفهمها (وممكن أفاجئك بعدها بحرف تاني غيره، وتطلع كلمة تانية خالص)..

حاجة تاني..

عارف أفلام الرسوم المتحركة بتتعمل إزاي وبتعتمد على إيه؟
مجموعة كبيرة من الرسامين يرسموا عدد كبير جدًا من الصور
والمشاهد اللي تتعرض بالتتابع على الشاشة، وييجي عقلك وإنت
بتتفرج، يكمل أجزاء الثواني اللي بين الصورة والثانية، علشان
يشوف المشاهد كاملة.. بيكملها من عنده.. من توقعاته، بناء على
ما رآه للتو.. والحكاية دي اسمها «الإكمال - Continuity».

وأخيرًا.. اللي حصل معاك لما شوفت الصورة اللي عرضتها لك
في أول الفصل.. وكل الرسومات واللوحات اللي بتلاقيها زياها على
النت، ويقولك يا ترى شايف إيه في الرسمة دي؟ فإنت تشوف
وش بنت جميلة، وغيرك يشوف بيت، وغيركم يشوف شجرة.. ده
مبني على قاعدة بسيطة جدًا.. هي إن كل واحد فينا عقله بيقرر
يشوف إيه في مقدمة الصورة.. ويشوف إيه في الخلفية.. لو خليت
اللون الأبيض في الخلفية هتشوف كاس.. ولو قررت تشوف اللون
الأسود في الخلفية هتشوف وشين قُصاد بعض.. دي اسمها قاعدة
«الشكل / الخلفية - Figure / Background».

شيء مُرعب.. مش كده؟! مكتبة سُر مَن قرأ
تصوّر إن كل ده بيتحكّم في استقبالك للأمور؟
كل ده ممكن يغيّر إدراكك للأحداث؟
كل ده ممكن يتلاعب في فهمك واستيعابك ورؤيتك لأي شيء؟

استنى.. لسه..

ده الاستقبال بالليل غير الاستقبال بالنهار.. وفي النور القوي
غير في الإضاءة الخافتة.. وفي الحر غير في البرد والصقيع.. ولما
تكون وحدك غير لما تكون وسط مجموعة.. واستقبال الشيء
الثابت غير استقبال المتحرك والمتغير.. واستقبال حاجة لأول مرة
غير حاجة استقبلت زيها قبل كده..

والتكرار.. والإيجاء.. والسياق.. وعلاقتك بنفسك..
والأحكام المسبقة... و... و...

كفاية دول؟

ماشي.. كفاية دول دلوقت..

خُذ نَفْسَك..

كمان نَفْس..

غمّض عينيك.. وفتحها تاني..

وتعالى نكمّل.

مكتبة

t.me/soramnqraa



وبناء على ما سبق.. وبكل صدق وأمانة وإخلاص.. وبكل علم
وبحث ودراسة وإثبات.. مهم جدًا جدًا إنك تعرف إن استقبالك
للأشياء.. قد يختلف تمامًا عن حقيقة الأشياء..
مثلاً..

الكرسي اللي إنت قاعد عليه دلوقت.. الخشب الصلب اللي
بيتكُون منه.. هاته وحطه تحت ميكروسكوب ضخّم مُكبّر..
هتلاقيه مش صلب ولا أي حاجة.. هتلاقي مسافات شاسعة بين
ذراته وجزئياته.. وكأنها بتسبح في مساحة واسعة من الهواء.. نفس
الكلام ينطبق على الجدار/ الحائط اللي قدامك أو جنبك دلوقت..
لون البحر الأزرق ده.. مش أزرق خالص.. إنها مياه البحر
امتصت كل أمواج الضوء ما عدا طول موجي معين انعكس على
عينيك، وترجمه مركز الاستقبال البصري في المخ على إنه «لون
أزرق».. بُص لنفس مياه البحر دي بالليل وإنت تعرف..
حواسنا قد تخدعنا.. حواسك تخدعك..
وإليك هذه المفاجأة..

النجمة اللي إنت شايفها في السما فوقك دلوقت.. واللي تبعد عنك
سنة أو عدة سنوات ضوئية.. ممكن ما تكونش موجودة أصلاً.. ممكن
تكون ماتت أو انفجرت أو التحللت.. بس إنت شايفها لأنها أرسلت
ضوءها في الفضاء من سنة أو عدة سنوات «اللي يقطعها الضوء في
سنة ضوئية واحدة يساوي اللي يقطعها الضوء في حوالي ١٠١٠٨ سنة
أرضية - عشرة آلاف ومائة وثمانى سنوات».. مُتخيل؟

الصور الي التقطها التلسكوب الجبار جيمس ويب، والي نشرتها وكالة ناسا الفضائية من فترة، بتوضح لنا مجرات بعضها على بُعد ١٣ مليار سنة.. عارف ده معناه إيه؟ معناه إن النجوم والمجرات دي أرسلت الضوء بتاعها للفضاء من ١٣ مليار سنة، يعني معظمها دلوقت إما غير مكانه، أو حجمه، أو انتهى من الوجود أصلاً.. لكننا شايفينها.. إنت قادر تشوف بعينيك الكون من ١٣ مليار سنة.. إنت شايف بعينيك حاجة مش موجودة دلوقت في الحقيقة..

يعني مش بس استقبالك ممكن يتغير أو يتشوّه أو ينخدع بعدة عوامل ومتغيرات.. ده إنت ممكن تستقبل حاجة مش موجودة أصلاً..

وبعدين بقى؟!

إنت هتشككنا في نفسنا ليه يا دكتور؟

ده أنا كده هأشك في كل حواسي والي باستقبله منها..

لأ.. ما تشكّش.. أنا عايزك تتأكد..

عارف الأفلام الأجنبية اللي فيه في آخرها تويست درامي يقلب الأحداث ورؤيتك وفهمك ليها رأساً على عقب؟ ويخليك تحس إنك كنت شايف وفاهم، بس في الحقيقة إنت ولا كنت شايف ولا كنت فاهم..

تأكد بقى بما لا يدع مجالاً للشك.. إن حواسك بتخدعك..

وإنك دائماً ترى جزءاً من الحقيقة.. ليس أكثر..



اتكلمت في فصل «إنت شايفني؟» من كتاب «علاقات خطيرة»
عن ظاهرة نفسية اسمها «الطرح - Transference»، إنت فيها
ممكن تستقبل حد معين وتتعامل معاه على إنه حد تاني خالص..
تبقى باصص له وسامعه وحاسه ولا مسه.. لكن رد فعلك ليه..
ومشاعرك ناحيته.. ما تكونش بتخصه هو.. وتكون بتخص صورة
قديمة في ذهنك..

شايف موضوع الاستقبال ده واصل لغاية فين؟
واصل من داخل نفسك وبيتك وعلاقاتك.. لأبعد نقطة في
الكون..
مُستغرق داخلك حتى قلبك.. ومُمتد خارجك حتى الفضاء
السحيق..
يبدأ من خلايا مُحك.. وينتهي داخل الثقوب السوداء.

بالمناسبة.. الفصل الأول في كل كتب ومراجع علم النفس، هو
فصل «الاستقبال - Perception».. لأنه مبني عليه كل شيء في
النفس البشرية.. كل شيء..
وبالمناسبة برضه.. أنا ما اتكلمتش عن اضطرابات الاستقبال..
إيه اللي يحصل لو جهاز الاستقبال عندنا باظ أو تعطل أو حصل فيه
مشكلة.. كل اللي فات ده هو الاستقبال الطبيعي اليومي العادي..
واللي شوفنا فيه إزاي أصلاً ممكن استقبالنا وحواسنا تتلاعب بينا.

«الخداع البصري-Optical illusion» هو أحد اضطرابات الاستقبال.. إنك تشوف العباية المتعلقة على الشماعة كأنها راجل واقف جنب الباب..

«التمويه-Camouflage» اللي بتمارسه بعض الكائنات علشان تستخبي من أعدائها بإنها تعيش وسط بيئات ليها نفس ألوانها، واللي بيخلي الجنود يلبسوا لبس أصفر في الصحراء والجبال.. علشان يخدعوا استقبال أعدائهم ويصيبوه بالاضطراب.

إنك تعدي بموقف وتحس إنك عدت بنفس الموقف قبل كده.. اللي بيسموها ظاهرة «Deja Vu»، دي أحد اضطرابات الاستقبال (من وجهة نظر معينة).

بعض مرضى الهوس.. بيسمعوا الأصوات أعلى من حقيقتها.. ويشوفوا الألوان أزهى من أصلها.

بعض مرضى الاكتئاب.. بيسمعوا الأصوات أخفت من حقيقتها.. ويشوفوا الألوان أبهت من أصلها.

وبعض مرضى الذهان.. يشوفوا ويسمعوا ويحسوا ويستقبلوا.. حاجات مش موجودة أصلاً.

لحظة واحدة يا دكتور..

مش إنت لسه قايل إننا كمان لما بنبص للنجوم فوقنا، ولما بنشوف
صور المجرات بتاعة التلسكوب، بنستقبل حاجات ممكن ماتكونش
موجودة دلوقت أصلاً.. هو إيه كده الفرق بيننا وبين اللي عندهم
الاضطرابات دي؟!

وهنا..

سأصمت قليلاً..

أو كثيرًا..

لأن الفاصل بين الحقيقة.. والوهم..

والواقع.. والخيال..

سيبدأ في التلاشي..

إنت عارف لو الوضع اتعكس هيحصل إيه؟

يعني لو روحنا للقمر في يوم ما.. ووجّهنا تلسكوب «جيمس
ويب» مثلاً للأرض علشان يصورها، هيبعتلنا صور من قد إيه؟
من ٣, ١ ثانية ضوئية «دي المسافة الضوئية بين الأرض والقمر»..
طيب ولو روحنا أبعد؟ عشر سنين ضوئية.. هنشوف صور
حصلت على الأرض من عشر سنين.. طب لو روحنا أبعد؟ ألفين
سنة ضوئية.. هتشوف بعينيك وبكل تفصيل ما حدث على الأرض
من ألفين سنة، هتشوفه بيحدث الآن..

اصمت بقى معايا من فضلك.. قليلاً..

أو كثيرًا.



شوفت فيلم «Focus»؟ وتأثير الإيحاء على الاستقبال؟
طب قرأت عن تجربة سولومون آش بتاعة الـ «Group
Conformity»، وتأثير المجموعات على استقبال أفرادها؟
ولّا فيلم «Fight club»؟ أو «The Others»؟ أو «Beautiful
Mind»؟ أو «Sixth Sense»؟

طب «Interstellar»؟

سمعت عن نظرية الجيشتالت القائمة كلها على الاستقبال؟
ماشوفتهمش ولا سمعت عنهم؟
طيب..



الحقيقة..

إيه هي الحقيقة؟

وأي حقيقة نقصد أصلاً؟

الحقيقة اللي إنت شايفها دلوقت؟ والي ممكن غيرك يكون مش
شايفها أصلاً.. أو شايف غيرها ومتأكد إن هي دي الحقيقة برضه..
ولّا الحقيقة اللي إنت بتفهمها تاني دلوقت بشكل جديد؟
ولّا الحقيقة اللي هي ولا دي ولا دي؟

الصورة الي قدام عينيك .. ولّا حقيقتها الي من ١٣ مليار سنة؟
الإحساس الي إنتي حاساه ناحية حبيبك؟ ولّا أصله الي كان
ناحية والدك أو والدتك؟

الصلب المصمت الي هو مش صلب ولا مصمت .. ولّا السائل
الي هو مش سائل .. ولّا اللون الي هو مش لون؟

الحقيقة الي هي الكاس؟ ولّا الوجهين قُصاد بعض؟
ولّا الأجزاء الي عقلك كمّلها من عنده؟
ولّا ترجمتك وفهمك وتفسيرك على حسب ميولك ومشاعرك
واحتياجاتك؟

أي حقيقة في كل دول؟
فين الحقيقة وسط كل دول؟

إيه ده؟
هو موضوع الاستقبال ده هيدخلنا كمان في الفلسفة؟
في الحقيقة؟
في معنى الحقيقة؟
في نسبة الحقيقة؟
هو إحنا هندخل علم النفس، في الفيزياء، في الفلسفة؟

وبعدین طیب؟

مش عارف.

بجد مش عارف.

عاوز تفتح عینیک اکثر؟

ولّا نخلینا کده أحسن؟

طب عارف إنک بتستقبل وإنّنا نایم؟

كله.. منك

«نحن نرى العالم بما نحن عليه.. ليس فقط بما هو عليه».

- بابي.
- عيون بابي.
- العروسة بتاعتي زعلانة شوية.
- زعلانة من إيه يا حبيبتى؟
- صاحبته في الحضانة قالتها إنها مش بتحبها.
- يوم آخر:
- بابي.
- روح بابي.
- شايف القمر والنجمة اللي جنبه هناك؟
- آه شايفهم يا حبيبتى، ما لهم؟
- بيعجبوا بعض أوي..



عقلنا شاطر جداً في محاولة الدفاع عن نفسه ضد اللخبطة الداخلية.. ويتجنب كثيراً الأشواك الشعورية.. ويبعد عنه بقدر الإمكان أي مواد غير مُستساغة أو مهضومة.. ويحاول يحمي نفسه منها بكل طريقة..

علشان كده طوّر لنفسه مجموعة هائلة ومُحكمة من طرق الحماية.. وأساليب الردع النفسي.. بنسميها «وسائل الدفاع النفسية- Psychological Defence Mechanisms».. وهي كثيرة ومتعددة.. ومهمة جداً..

إحدى وسائل الدفاع النفسية الشهيرة.. اسمها «الإسقاط».. يعني ببساطة ألقي عليك ما يخصني، وأشوفه إنه يخصك إنت.. أشرت ليها قبل كده في أكثر من موضع.

جوايا مشاعر كراهية ناحية حد.. بس أنا مش قادر أواجه نفسي بإني إنسان ممكن يكره.. فأرمي عليك -بشكل غير واعى- المشاعر دي.. وأحس إنك إنت اللي بتكرهني.. وابقى مصدق ده جداً.. وأقول وأستغرب: هو بيكرهني بالشكل ده ليه؟!

جوايا مشاعر زهق.. وعقلي مش عارف يتعامل معاها.. وعاوز يتخلص منها.. فيرميها على حد تاني.. ويقول له: هو إنت ليه زهقان كده؟

مشاعر غضب.. أنانية.. حب.. مشاعر عجز.. طمع.. مشاعر ذنب.. مشاعر جنسية.. أي نوع وأي شكل من المشاعر أو الدوافع أو النزعات..

موضوع «الإسقاط» ده حكايته حكاية.. كبيرة أوي.. لأنه تاني وسيلة دفاعية بنستخدمها في حياتنا.. من بعد ما نتولد بأيام/ أسابيع.

الطفل بيتولد وجواه شعور فظيع بالخوف.. خوف شديد هائل.. رعب.. بنسميه «الخوف من السحق - Fear of Annihilation».. لأنه بيلاقي نفسه مجرد حبة لحمه حمرا وسط زحام شديد من العمالق.. أصوات عالية.. مشاهد غريبة تحترق عينيه.. جوع بينهشه من هنا.. وعطش يوجعه من هنا.. مغص.. ونعاس.. وضعف جسماني ونفسي لا حدود له.. بيخاف ويترعب ويرتعد من إنه يُسحق.. ينتهي.. ينداس.. يموت.. يختفي وسط هذا العالم القاسي.. ويعزز ده غريزة الموت الي موجودة في تكوينه الفطري زيها زي غريزة الحياة بالظبط.

الخوف ده، من شدته، بيقت نفسيه الطفل الصغير.. يفكك بنيانه النفسي الوليد الضعيف.. يقسم العالم الداخلي للطفل نصفين.. نصف فيه كل المشاعر الطيبة: الشبع.. المتعة.. الراحة.. الهدوء.. الحب. ونصف آخر فيه كل المشاعر السيئة: التوتر.. الإحباط.. الغضب.. الكره.

ودي أول وسيلة دفاع نفسيه بنستخدمها (أو عقلنا بيستخدمها) في حياتنا.. اسمها الشطر/ الانقسام (Splitting).. نفصل محتويات عالمنا الداخلي عن بعض.. نبعد المحتويات الطيبة ونحطها في صندوق مقفول في أحد أركان نفسنا لحمايتها.. ونعمل إيه بالمشاعر السيئة الصعبة الأخرى؟!

أيون..

نعمل الوسيلة الدفاعية الثانية.. نعمل فيها اليي بيعمله أي طفل في اليي مش بيعجبه من أكله وشربه في أول حياته.. يرجّعه.. يتقيؤه (To project).. بس على المستوى النفسي.

نرميها بره.. نتخلص منها بإلقائها على مَن حولنا.. نتعامل معها على إنها لا تخصنا أصلاً. أنا مش غضبان.. هما اليي غضبانين.. أنا مش زعلان منهم.. هما اليي زعلانين مني.. أنا مش عاوز أخربشهم وأعضّهم وأجرّحهم (وده بيحصل أحياناً).. هما اليي عاوزين يعملوا كده.. طبعاً «هما» هنا بالأساس هي «أمه» اليي في وشه طول النهار والليل.. واللي مكتوب عليها تستحمل نتيجة وأثر كل ده.

هدية غالية جداً.. بيقدمها لنا عقلنا في الوقت المناسب.. درع واقى قوي وفَعّال.. يخلينا مش بس نتخلص من مشاعر مش عارفين نتعامل معاها.. لأ.. ده إحنا نشوف إنها ما كانتش موجودة جوانا أصلاً.

الهدية دي اسمها «الإسقاط - Projection»..

بس كده؟

لأ..

الإسقاط ليه وظيفة ثانية.. ويمكن أهم..

الطفل قبل ما يتعلم الكلام.. مش بيكون قدامه أي طريقة
يوصل بيها الي جواه لأمه غير «الإسقاط».. والي بيكتمل
بوظيفة تانية ربنا بيمنحها للأم علشان تقدر تستقبل الي بيعته
الطفل ليها اسمها «التقمص».. يعني هو بيعت.. وهي تستقبل
وتحس وتفهم.

زهقان.. مش عارف يقول كده.. قوم يعيظ يعيظ لغاية
ما يزهقها.. فتعرف - بشكل تلقائي - الي جواه.. وتحاول تحتويه.
غضبان.. مش قادر يتكلم ويعبر.. يفضل وراها لغاية ما تفقد
أعصابها.. فتحاول تهدّي نفسها وتهديّه (باتكلم عن الأم السوية).
موجوع.. جعان.. نعلان.. عطشان.. محتاج يتحضر.. تحس بيه
من غير ما يتكلم.. تظبط موجتها النفسية على موجته.. وتقوم معاه
برد الفعل الي هو مستنيه بالظبط.. تديله الي هو محتاج له كما هو.

الإسقاط هنا له وظيفة اللغة والتعبير والتوصيل.

تمام؟

تمام..

أومال إيه الي ممكن يكون مش تمام؟

أقولك..

اللي ممكن يكون مش تمام؛ هو إنك تستخدم الإسقاط ده وإنك كبير.. وبشكل خارج النطاق الطبيعي المناسب.. بدل ما تقول: أنا غلطان.. تقول: إنت اللي غلطان.. بدل ما تقول: أنا مسئول.. تقول: إنت اللي مسئول.. بدل ما تقول: أنا دماغى شغال.. تقول: هو إنت دماغك شغال كده ليه؟!

تشوف إن «فلان» مستقصدك.. و«علان» ده أناى أوى.. والبنت دى هي اللي بتدعوك للتحرش بيها، وهي المسئولة عن تعذيبك عليها.

يعنى تستخدم الإسقاط كوسيلة للتخلي عن مسئولية مشاعرك وأفكارك وتصرفاتك واندفاعاتك.. ترميها براك بدل ما تحتويها جواك.. تلقىها على الآخرين بدل ما تنسبها لنفسك.. تتخلص منها بدل ما تحاول تواجهها وتحلها وتشوف هتعمل فيها إيه..

الإسقاط.. لما يُستخدم فى غير مكانه.. وفى غير توقيته.. وفى غير جُرعته المناسبة.. ممكن يعمى صاحبه عن نفسه.. ويشوّه استقباله تمامًا.. ويخلّيه يصنع عالم كامل من الوهم.. ليس له أى علاقة بالحقيقة.. أو - فى أحسن الأحوال - علاقته بالحقيقة ناقصة وغير دقيقة.

أوبا..

يعني هل ممكن يا دكتور الواحد يكون شايف في الناس حاجات
مش موجودة فيهم؟
آه..

طيب هل ممكن الواحد يكون مترجم بعض المواقف والأحداث
بناءً على اللي جواه، مش على حقيقة اللي حصل؟
آه..

يا نهار أبيض.. ده معناه إن رؤيتنا للعالم يا دكتور ممكن تكون
مشوّهة بدرجة أو بأخرى؟
طبعًا آه.. وده الأغلب الأعم.. زي ما وضّحت في الفصل
الخاص بالاستقبال.

موضوع الإسقاط مش مجرد وسيلة دفاع نفسية.. لأ.. هو
ظاهرة حياتية يومية.. بنعيش بيها.. ونتأقلم على بعض الصعوبات
عن طريقها.. وممكن - بمزيد من الوعي - نعرف عن نفسنا أكثر
من خلالها.

تعالى أوريك ما هو أعجب..
عارف لما تبص للقمر بالليل.. وتشوف فيه بعض الأشكال..
مرة غزال.. مرة وش بيضحك.. مرة حرف أو كلمة معينة.. تفتكر
الحاجات دي موجودة على القمر فعلاً؟ لأ طبعًا.. أmaal جت منين؟

جت من جواك.. عقلك أسقطها على سطح القمر المضيء..
اللي زي ما يكون مرآة استقبلت اللي إنت شوفته فيها.. لو مُودك
حلو.. هتُسَقَط على صورة القمر وش بيضحك.. عينيك هتوصل
الخطوط والأجزاء السوداء والبيضا اللي باينة قدامك، وتعمل منها
شكل وش بيضحك.. لو حاسس بالرشاقة أو الجمال أو الرغبة في
الهروب.. هتُسَقَط على سطحه البعيد شكل غزال (عينيك هتكوّن
من انعكاسات الإضاءة وقَطَع الظلام شكل غزال).. وهكذا..
وعلى فكرة.. نفس الكلام ينطبق على أشكال السحاب في السماء..
اللي بَنُسَقَط عليها ما بداخلنا.. ونراها ونفسرها بناء على ذلك.

عارف الشخص اللي دايمًا يشكك في نوايا الآخرين ويخونهم..
اللي مش بيصدق حد أبدًا.. أهو الشخص ده من جواه مليان نوايا
سيئة.. ومستعد وجاهز للخيانة طول الوقت.. وبينه وبين الكذب
والخداع شعرة.. لكنه مش مستحمل ده في نفسه ومش عاوز
يواجهه.. فيُسَقَطه عليك.

وده تفسير المثال الشهير بتاع الراجل اللي بيضيق على مراته أو
بنته.. ويراقب تليفونها ويشك في نواياها.. على الرغم من براءتها
وحسن سلوكها.. وكل ما تكلمه يقولها أنا واثق فيكي إنتي، بس
مش واثق في الرجالة. أهو ده موجود جواه كل اللي هو شاكك
فيه.. وطريقة تعامله الوحيدة معاه.. إنه يرميه على اللي قدامه.

واللي يقولك البنت دي هتموت عليا، وهي مش معبراه.. دي بتعبدني، وهي مش شايفاه أصلاً.. دي مش عايزة غيري، وهي في حته تاني تماماً.. هو في حقيقته اللي هيموت عليها وبيعبدها ومش عاوز غيرها.. لكنه مش قادر يواجه إحساسه بالعجز وعدم الوصول.. فيُسقط مشاعره عليها.. ويشوفها جاية من ناحيتها.. فيتبسط.. ويفتخر.. ويحس إنه روميو عصره، ودون جوان زمانه..

ده كمان تفسير إنك تشوف حد فوق مكانه.. وأكبر من حقيقته. ده اللي ورا تقديس الأشخاص.. وإعطائهم أكبر من قدرهم.. أنت بتُسقط عليهم من داخلك رغبتك في تقديس نفسك.. وإعطاءها أكبر من قدرها.

اللي بيفرعن حد.. هو في حقيقته فرعون صغير في انتظار فرصة.

اللي بتتضايق وتتغاضب أوي من أي واحدة مهتمة بنفسها وحاسة إنها جميلة.. وتقول عليها: هي مالها شايفة نفسها كده ليه؟ هي في حقيقتها اللي شايفة نفسها جداً.. ومش عاوزة حد يشوف نفسه غيرها.

وعلى الجانب الآخر..

إلى يشوف كل الناس طيبين.. هو في حقيقة طيب جدًا.

إلى بيحسن الظن بغيره.. هو من جواه نيته حسنة للغاية.

إلى يشوف الخير قبل الشر في الآخرين وفي الأحداث
وفي المواقف.. نفسه مليانة خير.. من كتره وعظمته وسخائه..
تم إسقاط بعضه على ما حوله.

كَمَلْ كلامك يا دكتور..

أقولك على سر.. بس ماتقولوهوش لحد خالص؟

فيه وجهة نظر شهيرة ومعتبرة.. بتقول إن كل عالم نفس ابتكر
نظرية في تفسير السلوك الإنساني والتعامل معه.. هو في الحقيقة
كان بيحلّل نفسه.. وإن ده كان أحد أهم مصادر اكتشافه وصياغته.

أقولك على سر ثاني؟

إحنا أحيانًا بنعرف بعض الشخصيات من خلال إالى بتسقطه
علينا.. يعني حد بتحس معاه إنك مُتهم طول الوقت.. يبقى هو
غالبًا من جواه حاسس باللاتهام والاضطهاد.. حد بتحس معاه إنك
تحت الكونترول والسيطرة التامة.. يبقى ده غالبًا اتعرض للكونترول
والقهر في إحدى فترات حياته المهمة، ربما طفولته.. وهكذا.

يعني إنت - لو دارس ومتدرب - ممكن تقرا الناس من خلال إسقاطاتهم على العالم.

وتقدر - لو متخصص - تعرف تكوين وتركيب نفس مَن أمامك عن طريق ما يُسقطه منها خارجها.

نحن نصبغ العالم بألواننا الشخصية.

نحن نرى العالم بما نحن عليه.. ليس فقط بما هو عليه.

رؤيتنا للأشياء.. وللناس.. ولأنفسنا.. مشوشة - إلى حد كبير - بما نُسقطه عليهم من داخلنا.

ده تفسير علاقة العمى الي شرحتها في كتاب «الخروج عن النص»، الي مش بتشوف فيها الطرف الآخر، وبتلبسه حد تاني غيره.

وده برضه تفسير ظاهرة «الطرح» الي اتكلمت عنها في فصل «إنت شايفني؟» بكتاب «علاقات خطرة»..

وأيضًا تفسير كتير من الضلالات الفكرية والهلوس السمعية والبصرية.

علشان كده فيه نوعية من الاختبارات النفسية اسمها «الاختبارات الإسقاطية».. بنعرض على الشخص فيها بعض الأشكال والصور الهلامية غير الواضحة.. ونطلب منه يقولنا هو شايف الشكل ده إزاي.. و مترجم الشكل ده إزاي.. وحاسس ناحية الصورة دي بإيه.. بس يا سيدي.. نعرف إيه جواه على طول.

وعلشان كده إحنا بنقدر نحلل نفسية «بعض» الناس من خلال رسوماتهم.. لأنهم يُسقطوا ما في عالمهم الداخلي على الورق..

وعلشان كده برضه إحنا نقدر نحلل نفسية «بعض» الناس من خلال كتاباتهم.. هما بيضعوا أجزاء من تكوينهم النفسي على الورق.. ودي فكرة فرع شهير في الأدب.. اسمه «التحليل النفسي للأدب».

وطبعًا أوضح وأشهر ما يمكن معرفة دواخل كثير من الناس به.. هو أحلامهم.. اللي بيتم فيها إسقاط بعض محتويات النفس في صورة رمزية مشفرة على شاشة عرض الحلم الكبيرة.

بالمناسبة.. تعرف جهاز البروجيكتور (Projector)؟

تعرف هما سمّوه بروجيكتور ليه؟ لأنه بيعمل إسقاط (Projection) ..

لأنه يُسقط الصور والنصوص وغيرها على شاشة العرض أمامه..

إحنا جوانا فيه بروجيكتور.. يستطيع إسقاط أي شيء من
الداخل إلى الخارج.. ثم نلتفت إلى المعروض.. وننسى العارض..

نحن نُسقط أنفسنا.. أو أجزاء منها.. على صفحات العالم
المفتوحة أمامنا..

ثم نُصدّق الوهم.. ونُكذّب الحقيقة..
نُفسر الرؤية.. ونُنكر الرائي..
نجري وراء التجليات.. ونجهل المُتجلي..

نضع الحُجُب.. بأعيننا.. على أعيننا..
فنرى الظاهر.. ونغفل الباطن..
ونُطلق الأسماء.. ولا ننطق المسمّى..
حتى في علاقتنا ورؤيتنا واستقبالنا لله عز وجل..

اقرأ معايا كلمات جلال الدين الرومي المعبرة:

«إن الطريقة التي نرى فيها الله، ما هي إلا انعكاس للطريقة التي
نرى فيها أنفسنا، فإذا لم يكن الله يجلب إلى عقولنا سوى الخوف
والملامة، فهذا يعني أن قَدْرًا كبيرًا من الخوف والملامة يتدفق في
نفوسنا، أما إذا رأينا الله مُفعماً بالمحبة والرحمة، فإننا نكون كذلك».

أنا عارف إنت حاسس بإيه دلوقت..

إنت حاسس إن فيه مناطق في ذهنك كانت مضلّمة وبتنور..
وإن فيه أجزاء من مُحك كانت مقفولة وبتفتح..
وإن عقلك حدوده بتتسع..

وإن فيه أسئلة جديدة بدأت تتسلّل إليك:
هي فين الحقيقة؟ قد إيه حواليا حقيقي وقد إيه أنا صنعتة من
داخلي؟ طيب هو ينفع مجموعة ناس يشتركوا في إسقاط حاجة
واحدة موجودة جواهرهم كلهم إلى خارجهم؟

اللي إنت حاسه ده يا صديقي اسمه «الوعي»..
اللي سببه الاكتشاف..
ونتيجته الرؤية..
وأثره الدهشة.

واللي هاطلب منك إنك تستعد للمزيد منهم..
مع كل صفحة قادمة من الكتاب.



تقدر تفهم دلوقت معنى الجملة الأشهر في عالم الحب والرومانسية: «أنا حبيت نفسي معاه»؟ واللي اتقالت واتعبر عنها بآلاف الصيغ على ألسنة المحبين والعاشقين.. ومن أجملها ما قالته كارمن سليمان: «حابة نفسي.. علشان حبّاك»..

تقدر كمان تفهم معنى كلام الرومي: «ما تبحثُ عنه يبحثُ عنك»؟ طيب إيه رأيك في: «لا تستطيع أن ترى نفسك حقًا إلا في قلب شخص آخر» (شمس التبريزي).

و«النور الذي تتركه داخل غيرك، يضيء داخلك» (شمس التبريزي) أيضًا.

و«نحن لا نرى الأشياء كما هي.. بل نراها كما نحن أنفسنا» (هنري توملينسون).

و«كلُّ يبحثُ عما يعكس داخله» (برنارد شو).

و«كَمَا شَخْصٌ يُفَكِّرُ فِي نَفْسِهِ، هَكَذَا هُوَ» (الأمثال ٢٣: ٧).

والدعاء الشهير اللي باحبه وأحب أذكره دايماً: «اللهم أرنا الأشياء كما هي».

كل دول بيوصفوا نفس المعنى.. ويُشيروا إلى نفس المفهوم.. نحن نُسقط بعض ما بداخلنا إلى الخارج.. ثم نحبه.. أو نبحت عنه.. أو نراه.. أو لا نراه.

تصوّر إنك ممكن تكون مفرّق نفسك على العالم.. وموزّع أجزاء منها على الناس.. شايف في كل حد حته من نفسك.. وحاسس من كل حد حاجة تخصك؟

طيب سؤال يا دكتور: هو ما ينفعش يكون اللي قدامي فيه بعض الصفات اللي أنا بأسقطها عليه؟ يعني يكون فعلاً طماع أو فعلاً مؤذي أو فعلاً أناني.. أو فعلاً هتموت عليا وبتحبني حب جامد؟ آه ينفع طبعاً.. ويحصل كثير..

حلو.. طب أعرف منين بقى اللي أنا حاشه ده تبع غيري ولا تبقي أنا؟ أفرق إزاي بين حقيقته وبين اللي رميته عليه؟ مين الأصل ومين الصورة؟ فين الحقيقة؟ إزاي أشيل الغمامة من على عيني؟ أقولك..

أول ما تلاقي نفسك مُستفز جداً، مُستفز، مش بس متضايق أو مستغرب..

أول ما تلاقي نفسك مُستفز جداً من صفة معينة في اللي قدامك.. أول ما تحس جواك بغليان شديد- خارج النطاق الطبيعي- ناحية سلوك أو تصرف معين في غيرك.. أول ما تبقى مُستثار، بمعنى «irritated» جداً جداً..

اعرف على طول إن جواك شبه الصفة دي بالظبط.. وإن عندك القابلية للسلوك اللي إنت هتتجنن منه ده بالحرف.. وإنك غالباً شايف جزء منك، زي ما إنت شايف جزء منه.. وإنك محتاج تراجع نفسك.. وتقف معها وقفة.

وعلى الجانب الآخر..

أول ما تلاقي نفسك مبهور بحد.. وشايفه فوق الوصف وبعد
الخيال..

أول ما تلاقي نفسك طائر بحد فوق السما.. ومعدّي بيه كل
الحدود..

اعرف برضه إنك رامي عليه أجمل ما فيك.. وشايف فيه كل ما
تتمنى أن يكون مثاليًا فيك..

نحن نُقدس في الآخرين ما لم يقدره أحدٌ فينا.

طيب وبعد ما أكتشف ده وأراجع نفسي.. إزاي أشيل الغمامة
من على عيني تمامًا؟
أنا عاوز الحقيقة كاملة..

تاني؟؟

بجد؟

إنت عاوز تعرف الحقيقة بجد؟ وبسرعة كده؟
إنت عاوز تشيل الغمامة من على عينيك مرة واحدة.. وتشوف؟
مُستعد إنك تشوف؟
مُستعد إنك تتحمّل الصدمة؟

طيب واحدة واحدة..

وبالراحة..

لأن النور المفاجئ بعد الضلمة، ممكن يؤذي ويضر..

إنت مش متخيل إحنا ممكن نكون عاملين إسقاط من عالمنا
الداخلي إلى عالمنا الخارجي إلى أي مدى!
أبعد مما تتصور.. أبعد بكثير..

خلينا ناخذ وقتنا.. وهتوصل لوحدك.. في التوقيت المناسب.

اعرف بس الأول إن عملية استعادة ما تم إسقاطه.. أو جمع/
لملئة ما تم تفريقه وتوزيعه منك على الآخرين وعلى العالم، اسمها
«الاسترجاع - Recollection».. وهي تحتاج نية.. وشجاعة..
وإخلاص.. ومجهود.. وقدرة على التحمل..

الخطوة الأولى فيها هي الرؤية.. الاكتشاف.. اكتشاف إن فيه
حاجة اسمها «إسقاط» أصلاً..

والخطوة الثانية هي وضع احتمالات من خلال الوعي اللي
حضرتك بتوصل له في رحلتك.. احتمال إن ده يخلصني.. احتمال
إن ده يكون تبعي.. احتمال أكون أنا اللي مسئول.

والخطوة الثالثة إنك تسأل نفسك: طيب أنا عملت كده ليه؟ أنا ليه ممكن أكون بارمي ما يخصني إلى خارجي؟ ليه مش قادر أقبله؟ ليه مش عارف أواجهه؟ إيه الخطأ أو الصح فيه؟

والخطوة الرابعة إنك تتأكد بقدر الإمكان.. وتقر وتعترف قدام نفسك - وبمتهى الرحمة - إنك الصاحب الأصلي لما ألقيته خارجك.. والمالك الأصلي له.. والمسئول الأول عنه.

والخطوة الخامسة والأخيرة - لو تأكدت من ذلك - هي إنك تسترجع كل ما أسقطته للخارج إلى داخلك مرة أخرى.. تُعيد امتلاكه.. تحتويه وتستوعبه ولا تتهرب منه.. تتحمل مسئوليته.. تراه في نفسك.. وتنسبه لها.. تُحاوره وتجادله وتحاول قبوله.. حلّه.. علاجه.. توفيق أوضاعه.. أيّا ما كان.

العملية دي مليانة دهشة.. وخضة.. وألم.. وشغل على النفس.. ومحتاجة وقت.. وجهد.. وصدق.

العملية دي..

رحلة لوحدها..

وقتها.. ووقتها فقط..
ستتضح لك حقيقة العالم كما هو..
وحقيقة الآخرين كما هم..
وحقيقتك أنت شخصيًا..
والتي ربما ستكتشفها لأول مرة..

ربما ستكتشف يومًا ما..
إن كله.. منك.

يلاً بينا نكمل..
علشان قربنا نوصل.

ظلك..

« كل ما يُزعجك في الآخرين.. قد يقودك إلى فهم نفسك »..

كارل يونج

من أجمل مشاهد فيلم «Heat».. مشهد المحقق «آل باتشينو» وهو قاعد على ترابيزة في أحد المقاهي مع المجرم «روبرت دينيرو» ويتكلموا عن أنفسهم وعن بعض. المشهد ده في رأيي هو نقطة القمة في رسالة مهمة وصلتني من الفيلم.

اللي يشوف ويقرا المشهد ده كويس.. هيكشف إن الاتنين فيهم شبه من بعض جدًا.. ده حياته مضطربة وده حياته مضطربة.. ده عنده مشاكل في العلاقات وده عنده مشاكل في العلاقات.. ده جواه خير، وده جواه خير.. ده فيه شر، وده برضه فيه شر.. ربما بنفس القدر.. رغم إن كل واحد فيهم «من برة» عكس الثاني تمامًا. الفيلم على مدار أحداثه يحاول يضاوي بين تفاصيل حياة الاتنين.. يعرض الجانب الشخصي لكل واحد فيهم.. الجانب العاطفي.. الجانب الاجتماعي.. وهكذا..

علشان يوصل في المشهد العبقرى ده إنه يحطهم قُصاد بعض.. وكأن كل واحد فيهم باصص في المראה.

بعد ما ينتهى المشهد.. يتضح ليك على طول إن كل واحد فيهم هو «ظل» التانى.. المحقق من جواه فيه شخص مستهتر مُخادع متلاعب.. والمجرم من جواه فيه شخص ملتزم شريف واضح.. المحقق ليه وجه آخر خفى ما يفرقش كثير عن المجرم.. والمجرم ليه وجه آخر خفى ما يفرقش كثير عن المحقق.. الاتنين وجهين لعملة واحدة.



تفتكر الحاجات اللي إنت مش عاوز تشوفها في نفسك.. بتروح فين؟

بمعنى أوضح.. وزى ما اتفقنا في الفصل السابق.. كل واحد فينا جواه شوية شر.. شوية مكر.. شوية خوف.. شوية طمع.. شوية أنانية.. على شوية جنون.

فيه ناس عارفة ده.. ومعتبراه جزء من الطبيعة البشرية.. لكنها مش بتمارسه.. بتسمو فوقه وتتجاوزوه.. وتختار بكامل إرادتها ووعياها إنها ماتبقاش هذه النسخة من نفسها.

وفيه ناس بتسيب نفسها لكل ده.. وتختار إنه يكون مسلكها في الحياة.

طيب الناس اللي مش عاوزة تشوف ده في نفسها.. اللي بتنكره وتعتبره مش موجود جواهرهم أصلاً: «أنا لا عمري كنت، ولا يمكن أكون، ومستحيل أبداً يبقى فيا أي قدر من الأنانية».. «أنا أبعد ما يمكن عن الطمع».. «أنا آخر واحد في الدنيا ممكن يستهتر أو يندفع».. الناس دول بيودوا الحاجات دي فين.. رغم إنها موجودة زي ما قولنا كجزء من الطبيعة البشرية.. اللي فيها الفجور.. وفيها التقوى.. اللي فيها الخير.. وفيها الشر.

أقولك يا سيدي..

الحاجات دي كلها.. وغيرها.. بتتخزن في جزء من شخصيتنا اسمه «الظل - Shadow».. ومن اسمه.. الظل هو الجانب الآخر منك.. الجزء اللي مش باين.. المختبئ.. اللي محدش يعرف عنه حاجة.

الظل موجود عندنا كلنا.. جزء من تركيبتنا.. وعلى فكرة.. مش لازم اللي متخزن في «الظل» يكون حاجات سيئة وشريرة.. ممكن يكون موجود فيه الضعف الشديد اللي مستخبي ورا وش متجهم.. الطيبة المتناهية المتدارية ورا قسوة وجهود.. الحب الغاضب اللي اختفى ورا الكره الظاهر.

عارف إيه تاني ممكن يكون موجود في ظلك؟ في الجزء المختبئ منك وراء ظهرك.

كل ما دفتته من نفسك الحقيقية اللي اتولدت بيها زمان، واللي لما لقي إن الظروف والتربية والمجتمع مش مرحبين بوجوده كما هو، قرر يتوارى عن الأنظار.

تلقائيتك أو شجاعتك أو اختلافك.

كل ما شعرت منه بالعار أمام الناس في يوم من الأيام.. ووصلتك رسالة إنه ما ينفعش يظهر منك.

كل ما تم تشويهه من رجولتك.. وكل ما تم وأده من أنوثتك.

فيه تاني؟

آه طبعا.. كثير.. فيه حاجات مرعبة..

والمرعب أكثر.. هو اللي يحصل لما ماتعترفش بوجودها.. وتنكرها.. وتتعالى عليها.

كان معروف عن دكتور «عسكر» رحمه الله، مؤسس قسم الطب النفسي بقصر العيني، إنه لما يلتحق بالقسم طبيب نفسي جديد، يسأله سؤال غريب: هو إنت يا ابني جاي تتعالج عندنا؟

الدكتور «عسكر» كان عاوز يوصل للطبيب الجديد إن فيه جانب آخر من شخصيته، ممكن هو نفسه ما يكونش شايفه.. وإنه محتاج يشتغل على نفسه، ويحل مشاكلها قبل ما يعالج المرضى.

تلميذه العالم الكبير دكتور «يحيى الرخاوي» رحمه الله، كان
ينصح الأطباء النفسيين في بداية حياتهم العملية، ويقولهم: أول
سؤال تسأله لنفسك بعد ما تقعد مع المريض.. هو إيه وجه الشبه
الي بيني وبينه؟!!

طبعًا الأطباء كانوا بيتخضوا، ويتلخبطوا، وما يفهموش إيه
المقصود، لكنهم بعد فترة، يفهموا هو كان عاوز يقول إيه..

المعالج النفسي الشاطر.. هو الي يستكشف مشاكله النفسية
الأول.. ويحلها.. قبل ما يتصدى لعلاج الناس.

عارف مين هو أخطر مُحقق؟
هو الي يكون جواه أخطر مجرم.. لأنه هيعرف يفكر زيه..
ويتوقع نواياه وحركاته.. ويقراه بمنتهى الوضوح.

طيب عارف مين هو أخطر مجرم؟
هو الي يكون جواه أخطر محقق.. لأنه برضه هيعرف يحط نفسه
مكانه.. ويسبقه دايماً بخطوة.

ده بالضبط الي كان بيقوله مشهد فيلم «Heat».. كل واحد
منهم هو «ظِل» الآخر..

أفضل كوميديان.. دايماً جواه أصعب مآسي.
أقرب صالح.. هو اللي شاف في نفسه الفجور.. وقرر عدم
الاستسلام ليه..
وأعظم عفيف.. هو اللي عرف قُدرته على الانحراف.. وما
استخدمهاش.

طيب نعمل إيه؟
مبدئياً نعرف..
تفتّح عينيك.. وتشوف بوضوح.
تعرف إن فيه جانب آخر منك مُحْتَبى وراء ظهرك.. تؤمن إنك
مش ملاك.. ولا شيطان.. تصدق إن جواك الاتنين..
المعرفة في أولها تحُض.. وتؤلم..
وماله!

طيب وإيه فائدة ده؟ وهاعمل إيه بعد ما أعرف؟
في الحقيقة ده ليه فوايد كتير.. وهيترب عليه حاجات أكثر بعد
ما تعرف.

أول هذه الفوايد.. إن ده المعنى الحقيقي لجهاد النفس.. إنك
تبقى عارف إنك قادر على الكذب.. بس تَصُدِّق.. وتبقى متأكد
إنك تقدر تسرق.. بس تبقى أمين.. وتكتشف في نفسك مهارات
المكر والخداع.. لكنك تُصر إنك تبقى واضح ومباشر..

الشريف الحقيقي.. هو اللي يبقى قدامه الشرف والخيانة..
ويختار الشرف..

والخلق الحقيقي.. هو اللي يشوف في نفسه الأخلاق والفساد..
ويختار الأخلاق.

والطيب الحقيقي.. هو اللي يعرف عن نفسه الطيبة والجبروت..
ويختار الطيبة.

وكذلك الرحمة والافتراء.. والسلام والعنف.. وغيرهم...

اختيارات واعية.. وقرارات مسئولة.. مبنية على رؤية وجهد،
مش على إنكار واستسهال، أو اضطرار وضغط.

طيب واللي ينكر وجود «ظله».. ويتعالى عليه.. ويتصور إنه
مُنزّه عن بشريته وإنسانيته..
أهي دي الحاجة الثانية..

لما تنكر وجود هذا الجزء منك.. ولا تتعامل مع نفسك بكل
تواضع، على إنك بشر جواه كل شيء.. فممكن تبدأ في إسقاط
الجزء ده على غيرك.. وتعتقد إنه جاي من خارجك.. تشوفه في حد
تاني.. وتُحلي مسئوليتك منه.. تقول هو طماع.. بدل أنا جوايا بعض
الطمع أحياناً. هي جبانة.. بدل أنا في بعض المواقف باكون جبانة..
هتأبيكرهوني.. بدل أنا باكرههم (ويمكن ده يكون من حقي)..
..

استقبالك للآخرين وللعالم يبقى - بهذا الشكل - مُشوّه بهذا
الظل الثقيل..

المشكلة بقى هي إنه ممكن كمان هذا الظل يبدأ يتصرف لوحده من ورا ضهرك.. يسرقك ويضحك عليك، ويظهر فجأة من حيث لا تدري ولا تحتسب.. تغلط غلطة كبيرة فجأة.. تقع في حفرة من حُفر نفسك على حين غفلة.. تطلع منك تصرفات غريبة عن طبيعتك (الي إنت مُتصوّر إنك عارفها).. ويظهر منك وجه غير معتاد (كما يراه الناس).

أما الحاجة الثالثة.. فهي الأهم.. والأفيد.. وهي إنك لما تتعرّف على ظلك.. وتتضح أمامك ملامحه.. تقرر تصاحبه.. يعني إيه أصحابه يا دكتور؟ إحنا هنهزر؟ إهدأ بس كده.. وخليك معايا..



في إحدى جلسات العلاج الجمعي.. فُوجئت بقائد الجلسة يقترح على أحد الحضور، ويقول: «اقبل الحرامي الي جواك».. الراجل اتخض.. وبقي مش عارف يقول إيه أو يعمل إيه.. كرر المعالج اقتراحه أكثر من مرة.. كلنا كنا مذهولين ومش فاهمين.. الراجل كان شخص خلوق جدًّا.. وأمين جدًّا..

بعد شوية المعالج وضح لنا جميعًا.. إننا كلنا جوانا هذا «الحرامي»، ولو ماشوفنا هوش، وعرفنا إنه موجود، واختارنا بوعي ومسئولية إننا «لا نكونه» فهو ممكن يظهر في أي سلوك عابر.. أو تصرف مفاجئ.. أو زلة غير محسوبة.

كانت رسالة جديدة.. وقوية.. محدش مننا ناسيها لغاية دلوقت:
«إذا ماشوفتش الحرامي اللي جواك.. وقبلته.. ممكن تكونه في يوم
من الأيام».

وزي ما وضّحت قبل كده كثير.. القبول غير الموافقة.. وغير
الاستسلام.. القبول هو الخطوة الأولى للمصالحة مع النفس، ثم
التغيير.

نقبل إيه تاني جوانا يا دكتور؟
ده كان سؤالنا للمعالج القدير..
تقبّل يا بُني الجنون اللي جواك.. وتقبّل الانتحار اللي جواك..
وتقبّل القتل اللي جواك..
يا نهار أبيض؟ أنا جوايا كل ده؟
آه يا ابني.. أي حد ممكن يتجنن في لحظة.. وممكن ينتحر فجأة..
وممكن يقتل بدون مقدمات.

لو ماشوفتش في نفسك القدرة على دول.. والاستعداد الخفي
ليهم.. وقررت قرار واعى إنك لا في يوم من الأيام هتنتحر..
ولا في يوم من الأيام هتتجنن.. ولا في يوم من الأيام هتقتل..
فأنت مُعرض لأهواء نفسك وتقلباتها العاتية، كما الريشة.

هو ده معنى أصاحب يا دكتور؟
لأ..

أومال إيه؟

أصاحب «ظلي» يعني بعد ما أتعرف عليه.. وأقبله.. وأقرر إني
ما أستسلمش ليه.. أبداً أستخدم طاقته لصالحى وليس ضدى..
أدمج صفاته فى شخصيتى بجانبها المفيد وليس المؤذى.. أخط
إيدي فى إيدته ونمشي سوا مع بعض كرفقاء طريق.. بيسمّوا ده
«التكامل مع الظل - Integration of the Shadow».

هو فيه جانب مفيد للظل؟
آه طبعاً..

من غير طاقة القتل.. ما كانش هيبقى فيه تصميم ولا إرادة ولا
وصول لأي هدف.

من غير لمحات الجنون.. ما كانش هيبقى فيه إبداع.. واختلاف.
من غير مهارات التمويه والمكر.. ما كانش هيفوز أي لاعب فى
أي لعبة تنافسية.

من غير بعض البارانونيا والشك.. ما كانش فيه حد هيعرف
يتقي شر عدوّه ويحتاط ليه.

من غير المرور على بعض الحزن.. مش هيكون للفرح أي طعم.
من غير إحساسك بالعظمة أحياناً.. ما كنتش هتقدر تحط كل
واحد فى حجمه.

عالم النفس البريطاني كيفين ديوتن في كتابه «حكمة السيکوباثين - The Wisdom of Psychopaths»، استعرض عددًا من الدراسات التي بحثت مدى انتشار بعض الصفات السيکوباثية في الناس العاديين، بدرجات مختلفة.. وإزاي وجود هذه الصفات «بدرجة غير مَرَضِيَّة، وبشكل غير مؤذي» ممكن يكون عامل من عوامل النجاح في بعض المِهَن:

المديرين التنفيذيين يحتاجوا «الصمود الشديد وسط الفوضى»..

المحاميين يحتاجوا «جمود القلب والقدرة على المناورة»..

رجال الإعلام يحتاجوا «الثبات أمام العيون والكاميرات»..

مندوبي البيع يحتاجوا «الجرأة وعدم الحرج، والرغبة في جمع أكبر قدر من المال / الفائدة»..

الجراحين محتاجين «أعصاب فولاذية ومناعة شديدة ضد الضغط العصبي»..

الصحفيين محتاجين «مهارة جذب العقول»..

الطَّبَّاحِينَ مُحْتَاجِينَ الْقُدْرَةَ عَلَى «الذَّبْحِ وَالسَّلْخِ وَالتَّعَامُلِ مَعَ السَّكَاكِينِ وَالنَّرَانِ وَالْدُمَاءِ»..

وكل الصفات دي موجودة في تركيبة الأشخاص السيكوباتيين
(لكن بدرجات مَرَضِيَّة ومُؤَذِيَّة) ..

بعض مقتطفات الكتاب نشرتها مجلة التايم في ٢١ مارس ٢٠١٤.

وكأنك تقدر تصنع من هذا «الظل» مَصْل.. يحتوي على
الميكروب نفسه.. كي يحمي.. ويُدافع.. ويحفّز المناعة.. بدلاً من أن
يُمرض.. ويُدمّر.. ويقتل..

وكأنك ممكن تحوله إلى آلة موسيقية تشارك في عزف أوركسترا
نفسك.. جنباً إلى جنب مع باقي الآلات.. بدلاً من أن تعزف
وحدها.. في نشاز مُنفّر..

وكأنك تستطيع جذب ظلك للنور.. بدلاً من أن تدعه يجذبك
للظلام..

فاكر فصل «حواء.. هيلينا.. مريم.. صوفيا»؟
عارف إيه اللي بيخلي حواء أو هيلينا تنضج.. وتتطور.. لغاية
ما تبقى صوفيا؟

إنها تشوف «ظلمها».. وتتعرف عليه.. وتقبله.. وتروّضه..
وتتكامل معاه..

طيب فاكر فصل «رجل الغابة.. رجل البيت.. رجل الكلمة..
رجل المعنى»؟

أهو برضه اللي بيخلي رجل الغابة يوصل إنه يكون رجل المعنى..
هو إنه يشوف «ظله».. ويتعرف عليه.. ويقبله.. ويروّضه..
ويتكامل معاه..

رحلة النمو والتطور النفسي.. هى رحلة التعرف على ما خفي
عليك منك.. واستعادته.. بعد مواجهته..

قولت إيه؟

نعرف ونشوف.. ونقبل ونصاحب؟
ولّا ننكر.. ونطنش.. ونضحك على نفسنا..
نشوف حاجتنا فينا.. ونحترمها.. ونعيد توجيهها..
ولّا نرميها على غيرنا.. وترمينا على هلاكنا..

تفضل تقول: «هو اللي عمل».. «وهما المسئولين».. و«أنا
ماليش دعوة»..

ولّا تبدأ تقول: «طب أنا دورى إيه؟».. «احتمال أكون
مسئول».. «يمكن ده تبعي أنا»..

إذا كان في كل قصة، يوجد بطل وشرير..
ففي قصتك.. أنت كلاهما.

أذكر هنا بكل احترام جملة شهيرة للمرحوم د. أحمد خالد
توفيق: «بدلاً من التطفل على خصوصيات الآخرين.. حاول أن
تتطفل على المناطق المظلمة في عقلك.. تلك البقع التي لم تحظَ بنعمة
الفهم حتى الآن».

يَلَّا إِيْدُكَ فِي إِيْدِ ضِلْكَ ..
وَتَعَالَى مَعَايَا لِلْمَغَامِرَةِ الْمَثِيرَةِ الْقَادِمَةِ.

وَخَلِيْكَ فَآكِر .. وَمَا تَنْسَاش :
لَوْ عَاوَزَ ظِلُّكَ يَخْتَفِي ..
سَلَّطَ عَلَيْهِ النُّورَ .

ألف وجه

أكشن - أول مرة؛

تبدأ الأحداث بمشاهد يومية عادية من حياة البطل.. عايش حياته لايه ولا عليه.. والدنيا ماشية.. فجأة تحصل حاجة غير متوقَّعة.. حدث مفاجئ.. يتلخبط ويختار.. ويبقى مش عارف يعمل إيه أو يمشي في أي اتجاه.. يقرر البطل - رغم تردُّده وعدم ثقته الكبيرة في نفسه - إنه يقبل التحدي.. ويبدأ المغامرة..

في طريقه.. يقابل حد مؤمن بيه ومصدق إنه يقدر.. حد شايف فيه اللي هو مش شايفه.. يعلمه.. يدربه.. يُصقل موهبته ويكشف إمكاناته.. يقف جنبه.. يسنده ويدعمه.. يديله من خبرته وتجاربه.. ويؤهله إنه ياخذ الخطوة الأولى.. في اتجاه المجهول..

صاحبنا بيوصل لنقطة، يعرف فيها ويتأكد إنه ماينفعش يرجع لورا.. وإنه مفيش قدامه غير المواجهة.. ومفيش بديل عن ملاقة مصيره..

يبدأ يعدي بمصاعب.. تحديات.. أهوال.. اختبارات.. كل واحد فيهم أصعب من اللي قبله.. وكل واحد يبجهزه ويسلمه للي بعده.. يقع ويقوم.. يتكسر ويتجبر.. عوده يقوى وأزره يشتد.. ومع كل خطوة.. وفي كل مرحلة.. بيتغير ويتطور.. بيعرف حاجات ما كانش عارفها عن نفسه.. يكسب شوية مكاسب.. لكنه بيخسر في الطريق حاجات تانية..

يقف شوية.. ياخذ نفسه.. يضمّد جراحه ويستوعب آلامه.. يستجمع قواه من جديد.. قبل ما ياخذ الخطوة الجاية..

ييجي أوان الاختبار الأصعب.. والمحنة الأشد.. اختبار يضع كل اللي عرفه واكتسبه ووصل له على المحك.. ومحنة تحطه في مواجهه قاسية جدًا مع أعتى خصومه.. وصراع ضخم مع أكبر مخاوفه..

يحارب بكل قوته.. ويستخدم كل أسلحته.. وبعد صعوبة شديدة.. يتجاوز هذا التحدي.. سواء بالفوز.. أو بتعلّم درس مهم منه..

ومن اللحظة دي هو خلاص ابتدى يبقى شخص تاني، غير اللي كان عليه في الأول.. نسخة جديدة غير اللي بدأ بيها المشوار.. نسخة أقوى.. وأشجع.. وأقدر.. وحتى لو فشل.. واتغلبت عليه محنته.. هو مش هينفع يرجع نفس الشخص القديم.. هو أصبح إنسان مختلف تمامًا..

وآن دلوقت أوان الرجوع..

في طريق العودة.. تحصل المفاجأة الي ما كانش عامل حسابها..
والصدمة الي ما كانش متوقعها.. تحدي آخر جديد.. معركة
حاسمة أخيرة.. أصعب وأخطر بكثير من كل الي فات.. تحدي
رهيب لشجاعته.. وامتحان جبار لقدراته.. ومواجهة على خط
النار لكل ما وصل إليه..

وغالبًا بيكون مضطر في إحدى لحظات هذه المعركة الأخيرة إنه
يضحي تضحية شديدة وصعبة وغالية.. ما كانش عامل حسابها،
ولا متوقعها أو شايفها قدامه.. ويمكن يفقد هنا ناس غالية عليه..
لكنه بيعمل كده، بكل الاضطرار.. والاختيار.. والألم.. ليُعلن
نهاية الشخص الي بدأ الرحلة للأبد.. وولادة شخص آخر تمامًا..
وكأنه انسلخ من نفسه القديمة.. إلى نفس جديدة أخرى..

يكمل طريق الرجوع.. ويوصل.. ومعه الفرح.. والأمل..
والإجابات.. بعد ما فقد الي فقده.. وكسب الي كسبه.. وضحي
بالي ضحي بيه..

كات (CUT) ..



الكلام ده فكرك بحاجة؟

سمعت الحكاية دي قبل كده؟

طب شوفتها قبل كده؟
ولّا أقولك.. شوفت كام نسخة منها قبل كده؟
تعالى أوريك.. بس فتّح عينيك كويس..
علشان يمكن تكون دي آخر مرة هتشوف فيها العالم زي ما
إنت متعود عليه..



أكشن.. ثاني مرة:

فيلم «ماتريكس»..

«نيو» بيشتغل مُبرمج كمبيوتر بالنهار، وهاكر بالليل.. حياة
عادية رتيبة.. فجأة تجيله رسالة إنه لو عاوز يعرف أكثر عما يُسمى
«الماتريكس»، يتبع «الأرنب الأبيض».. «نيو» يتردد ويرفض،
لغاية ما يشوف علامة تخليه يقرر إنه يبدأ الرحلة.. نيو يقابل
«مورفيوس» اللي يختاره بين إنه يكتشف الحقيقة، أو إنه يفضل
عايش في اللي يعرفه.. يختار «نيو» الحقيقة.. ويصحى يلاقي نفسه
في عالم جديد.. يعدّي بتحديات واختبارات، يدخل في صراعات
ومعارك، لغاية ما يتأكد مورفيوس إن «نيو» هو الشخص المنتظر..
نيو يقابل العرافة اللي تخليه يراجع نفسه، ويشك ويتساءل عن
اللي عرفه واتعلمه ووصل له.. وبعدين يسيبها ويكمل طريقه..

يواجه مجموعة الأشرار في معركة طاحنة، يكتشف فيها قدراته ويتعلم يطوعها ويستخدمها، ويقدر يهزمهم بمساعدة الفتاة الجميلة «ترينيتي».. وفي طريق العودة، تحصل خيانة من «سايفر» ويتحسس «نيو» داخل الماتريكس، حيث المواجهة الأخيرة بينه وبين العميل «سميث».. وللمفاجأة «سميث» يقتل «نيو».. لكن «ترينيتي» تبعت له رسالة تبث فيه الحياة، وكأنه يتولد من جديد.. علشان يرجع للعالم شخص آخر تمامًا، غير اللي بدأت بيه الأحداث.



أكشن.. قالت مرة:

حكاية «الملك الأسد - Lion King».. تم عرضها في أكثر من عمل فني..

«سيمبا» ابن الملك الأسد «موفاسا».. يُفاجأ بعمه «سكار» الطامع في المملكة بيتآمر على أبوه ويقتله.. «سيمبا» يخاف ويقرر الهرب.. يقابل شبح أبوه في الطريق، يتكلم معاه، وينصحه إنه يتحمل المسؤولية، ويرجع حقه.. سيمبا يوصل لنقطة اللاعودة لما بيطارده أعوان «سكار» ويحاولوا يقتلوه.. فيهرب منهم في الصحرا.. وهنا بيظهر له أصدقاء يساعده ويقفوا جنبه.. سيمبا يستعد للمعركة، ويواجه «سكار» مواجهة حاسمة، يتخلص فيها منه.. ويستعيد الملك.. ويرجع المملكة للاستقرار والأمان

الي كانت عايشة فيه.. بعد ما حوّلته رحلته من طفل صغير إلى بطل
شاب شجاع.. يتجوز حبيبته «نالا»، ويخلّف منها الأمير القادم.



هو إزاي كده؟ دي نفس الخطوات والمراحل بالظبط!
هو الشبه ده مقصود؟
طيب معناه إيه؟
اصبر طيب..



أكشن.. رابع مرة:
فيلم «واحد من الناس».. ده الوصف الي مكتوب حرفياً على
مواقع الأفلام العربية:
«محمود» شاب بسيط، يعمل حارس أمن في جراج سيارات، تسير
حياته هادئة، إلى أن تنقلب عندما يشاهد جريمة قتل، ويُجبر على تزوير
شهادته فيرفض أن يبيع ضميره، فتقتل العصابة زوجته، ثم يدخل
السجن، وعندما يخرج، يُعد خطة للانتقام ممن قتل زوجته.



أكشن .. المرة قبل الأخيرة:

كل أفلام جيمس بوند .. كل أجزاء مهمة مستحيلة .. كل أفلام
ديزني .. مارفل .. هاري بوتر ..

عاوز عربي؟

«همام في أمستردام» .. «بطل من ورق» .. «شمس الزناتي» ..
«ملاك وشيطان» .. «مطب صناعي» .. «أبو علي» .. «دائرة
الانتقام» .. «حتى لا يطير الدخان» .. «حب في الزنزانة» .. «النمر
الأسود» .. «اللعب مع الكبار» .. «إسماعيلية رايح جاي» .. «سيدة
القصر» .. «شباب امرأة» ..

تاخذ مسلسلات؟

«لن أعيش في جلباب أبي» - «حديث الصباح والمساء» - كل
مسلسلات الأبطال الشعبيين - وحتى «رأفت الهجان» ..

لسه ..

كل قصص الحب .. كل قصص السيرة الذاتية ..

بس .. بس .. بس ..

هو فيه إيه؟

هو إيه ده؟

إيه الحكاية؟

بدايات متشابهة..

خط سير واحد.. نفس الخطوات.. نفس المراحل..

هي الحاجات بتكرر كده إزاي؟

هو أنا إزاي ما أخذتش بالي من الشبه ده قبل كده؟

هو فيه إيه يا دكتور؟

شوف يا سيدي..

اللي حضرتك شايفه وملاحظه ده.. الخطوات والمراحل اللي
عمالة تتكرر زي ما هي باختلاف الأسماء وبعض التفاصيل..
اسمها العلمي « رحلة البطل - Hero's Journey ».. أو خرينا
نسميها اختصارًا « الرحلة »..

وزي ما إنت شايف كده.. « الرحلة » دي بتكون من ١٢
خطوة.. أساميهم وأوصافهم العلمية كالتالي:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1 - (The ordinary world) | شخص عايش حياته اليومية العادية |
| العالم العادي الطبيعي | |
| 2 - (Call to adventure) النداء | تحصل حاجة مفاجئة |
| 3 - (Refusal of the call) | يتردد في بدء الرحلة ويمكن يرفض |
| رفض النداء أو التحفظ | |
| 4 - (Meeting the mentor) | يُقابل حد يؤمن بيه ويعلمه ويدلّه |
| مقابلة المعلم | |
| 5 - (Crossing the threshold) | يوصل لنقطة اللاعودة ويبدأ رحلته |
| عبور البوابة | |
| 6 - (Tests, Allies, Enemies) | يواجه اختبارات مُتتالية ويعرف |
| اختبارات، حلفاء، أعداء | أصدقاء، ويقابل أعداء |
| 7 - (Approach the inmost cave) | يرتاح شوية وَيستجمع قواه ويرتب |
| دخول الكهف الأوغل | أوراقه للخطوات القادمة |
| 8 - (The Ordeal) المحنة | يواجه التحدي الكبير |
| 9 - (Reward) المكافأة | يكسب التحدي ويخرج منه أقوى |
| | وأشجع |
| 10 - (The Road back) | يبدأ طريق الرجوع |
| طريق الرجوع | |
| 11 - (Resurrection) | يُفاجأ بمعركة أخيرة حاسمة |
| البعث من جديد | |
| 12 - (Return with the Elixir) | يتجاوزها وينجح في العودة بكل |
| العودة | ما كسبه أو حصل عليه |

الي وصف الحكاية دي وحلل خطواتها، كان عالم الميثولوجيا الأمريكي المعروف جوزيف كامبل (Joseph Campbell).. «كامبل» قارن بين كثير جدًا من الأساطير المسجلة والمتوارثة في تراث معظم الحضارات.. وكثير من حكايات الفولكلور الشعبي في مختلف الثقافات.. وكذلك عدد كبير من الأعمال الفنية والدرامية.. علشان يوصل لاستنتاج مذهل جدًا:

فيه خط واحد ماشي في هذا النوع من الحكايات والقصص.. فيه خطوات متشابهة.. ومراحل متطابقة.. فيه خط سير متماثل.. مع بعض الاختلافات في الترتيب أو التفاصيل..

رحلات البطولة في كل العصور.. وكل الثقافات.. وكل الحضارات.. متشابهة.. تكاد تكون متطابقة..

من أول إيزيس وأوزوريس.. لغاية أبو زيد الهلالي.. مرورًا بالملك آرثر..

عنتر بن شداد في الجزيرة العربية.. سندباد في بلاد الرافدين.. أدهم الشرقاوي في مصر..

هرقل في اليونان.. جلجامش في بابل.. كيشوريوتان في اليابان..

سوبر مان.. سبايدرمان.. أيرون مان..

إيثان هانت.. جون ويك.. البروفيسور..

أدهم صبري.. النمر الأسود.. وحتى جعفر العمدة..

جوزيف كامبل كتب كتاب مشهور عن الحكاية دي.. اسمه
«البطل ذو الألف وجه - The Hero with A Thousand Faces»..
الكتاب اترجم للغات كتير.. منها العربية.

السؤال دلوقتي بقى:

ليه؟

ليه هذا التشابه والتطابق والتماثل رغم اختلاف الأماكن
والأشخاص اللي ألفوا وحكوا هذه الحكايات؟
ليه نفس الخطوات والمراحل رغم فروق الأزمنة والعصور بين
اللي صاغوا هذه الروايات؟
ليه مفيش فرق في خط السير، رغم تعدد السياقات والثقافات
والحضارات اللي خرجت منها هذه الأساطير؟

السؤال الثاني:

طيب ده معناه إيه؟ هل ده ليه معنى أصلاً؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

السؤال الثالث والأهم:

إيه علاقة ده بيا أنا؟

هل كل ده ليه علاقة بيك؟

الحقيقة إن كل ده ليه معنى.. وليه سبب..

وليه علاقة شديدة بيك.. وبيا.. وبيننا كلنا..



اتفقنا إننا في أوقات كثير جدًا (أكثر مما تتخيل) بنُسقط ما في داخلنا إلى ما في خارجنا.. وبنرى أجزاء من أنفسنا في الناس والأشياء أماننا.. وبنلوّن صفحات العالم والأحداث والمواقف بألواننا النفسية الخاصة بنا..

وإننا بعد ما بنعمل كده، بنرجع نستقبل ما أسقطناه، ونعتقد «ونصدق» إنه جاي من خارجنا.. ومصدره هو غيرنا.. وأصله ليس منا..

لما تقف إنت وصديقك أمام لوحة فنية.. إنت تشوف فيها أمل وتفاؤل.. وهو يشوف فيها يأس وتشاؤم.. فأنت أسقطت على اللوحة الجزء اللي فيه أمل جواك.. وهو أسقط على نفس اللوحة الجزء اليأس اللي جواه.. وكل واحد منكم رجع واستقبل من اللوحة اللي رماه عليها..

لما تبُصِّي إنتي وصاحبك للسحاب.. وإنتي تشوفي شكل «حصان أبيض».. وهي تشوف كلمة «بحبك».. يبقى إنتي أسقطتي على السحاب «رمز الحصان الأبيض - اللي جواكي» واللي يعني الجمال والإصرار وسرعة الوصول للهدف.. وهي أسقطت «شعورها أو احتياجها الداخلي للحب».. وكل واحدة منكم شافت اللي جواها قدام عينيها..

لما فلان يتحرّش بفلانة.. وحده يقعد يبرّر له فعله، ويديله العذر في اللي عمله، ويلقي اللوم على الضحية، فهو في الحقيقة بيبرر (للمتحرش اللي جواه هو شخصياً) أفعاله وجرائمه.. هو أسقط المتحرش اللي جواه على هذا الشخص وتعامل معاه كما يتعامل مع نفسه في الموقف ذاته..

اللي بيكدّب الناس وما يصدقهم مش ويخونهم طول الوقت، هو من جواه كداب وغير صادق وخائن، وأسقط ده على الناس.. واللي بيصدق الناس، ويفترض فيهم حُسن النية، وطيب المقصد، هو من جواه صادق.. حَسَن النية.. طيّب المقصد..

لو إديت عشرة أشخاص ورقة وقلم.. وقلت لهم شخبطوا ولوّنوا وارسموا اللي بييجي في خيالكم.. كل واحد هيرسم اللي جواه.. هيسقط ما في عالمه الداخلي على الورق..

عالمنا الداخلي هو المصدر الأساسي لما نسميه «خيال»..

تمام؟

تمام..

عارف اللي بيكتبوا قصة أو رواية.. واللي بيؤلفوا سيناريو مسلسل أو فيلم، بيحبوا شخصيات حكاياتهم منين؟ أيوه.. بالضبط..

من جواهرهم..

كلنا جونا جزء طيب.. وجزء شرير.. جزء حكيم.. وجزء
مُخادع محتال.. جزء جميل.. وجزء قبيح..

كلنا جونا المهرج.. والمفكر.. الساذج.. والفيلسوف.. جونا
السيد.. وجونا العبد..

جونا المتدين.. والملحد.. المؤمن.. والكافر..

جونا الطفل.. والراشد.. والوالد..

جونا الضحية والجاني والمنقذ..

كلنا جونا البطل.. وجونا الوغد..

طلّع دول من جواك.. وحُطهم / أسقطهم على الورق.. وادّي
لكل واحد اسم وقصة وخط درامي.. تبقى عملت عمل فني
إبداعى.. مصدره هو: أنت..

تصور بقى لو جيبنا عشرة أشخاص وقولناهم احكولنا
حكاية.. ألّفوا لنا قصة.. اكتبوا لنا رواية.. ولقيناهم كلهم حكوا
وألّفوا وكتبوا نفس القصة والتفاصيل والأحداث!

طيب ولو جينا ألف واحد.. ولقيناهم برضه حكوا وألّفوا
وكتبوا نفس القصة والتفاصيل والأحداث!

طيب ولو خليناهم عشرة آلاف.. وكل واحد منهم جاي من
مكان وزمان وثقافة ومجتمع وحضارة غير التاني.. وكلهم حكوا
وألّفوا وكتبوا نفس القصة!

ده اللي حصل فعلاً..

ناس ما يعرفوش بعض.. عاشوا في أزمنة وأمكنة مختلفة..
وخرجوا من مجتمعات وحضارات وثقافات متعددة.. كلهم
نسجوا -دون أي اتفاق- نَفْس الخيوط.. وحكوا نفس الحكاية..
ورسموا نفس خط السير.. دول عملوا منها أسطورة.. ودول
عملوا منها قصة شعبية.. ودول عملوا منها فيلم أو مسلسل..
واستمرت كل المجتمعات والبلاد والثقافات في ترديد وتكرار
وإعادة إنتاج وصياغة نفس القصة -مع اختلافات بسيطة في
التفاصيل- على مدى عشرات الآلاف من السنين.

عارف ده يقول إيه؟

يقول إن هذه «الرحلة» هي في الحقيقة جزء من التكوين النفسي
بتاع كل البشر.. كل الناس.. في كل الأزمنة والعصور.. وإنها
متخزنة في مستوى الوعي اللي بتتلاقى ونتشابه فيه جميعًا، بغَضِّ
النظر عن المكان والزمان والمجتمع والثقافة (فاكر اسمه؟ الوعي
الجمعي).. وإنه تم إسقاط «هذا الجزء من تكويننا النفسي» على كل
الحكايات والأساطير والقصص والروايات والدراما والأفلام..
اللي ليها نفس التركيبة وخط السير..

يقول إننا كلنا.. بلا استثناء.. جوانا هذه السردية.. وهذا
التسلسل.. وهذه الخطوات.

كلنا.. اتولدنا بيها.. وعشناها.. وبنعيشها كل يوم..

معقول؟

آه.. معقول..

كلنا.. اتولدنا بيها.. وعشناها.. وبنعيشها كل يوم..

كل واحد فينا بيعدي بالرحلة دي في ثلاث صور: مرة وقت الانتقال من الطفولة إلى المراهقة/ البلوغ.. ومرة أخرى بشكل يومي أو شبه يومي.. ومرة في شكل رحلة وعي واستكشاف نفسي داخلي (لمن يُقرّر ذلك)..

تعالى أقولك إزاي..

تعالى أحكيك حكايتك.. قصدي حكايتي.. وحكايتنا كلنا..

الرحلة الأولى والأشهر والأكثر وضوحًا، هي رحلة انتقالك من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة/ البلوغ.. والطفولة والبلوغ هنا مقصودين، سواء بمعناهم العُمري أو بمعناهم النفسي (وده الأهم)..

لما كنت طفل مُعتمد على أهلِكَ في معظم أمور حياتك.. وعاش وسط بيتك ومجتمعك وناسك..

وبعدين لقيت إنك بتكبر ويبقى ليكَ أفكار مختلفة.. وإرادة مغايرة.. واختيارات أخرى..

وكان عليك إنك تقرر وتختار.. بين إنك تفضل في منطقة راحتك اللي تعرفها.. وبين إنك تقول «لأ».. وتخطو خطواتك الأولى نحو المجهول..

ظهر لك دليل على الطريق.. شخص.. كتاب.. شيخ.. كاهن..
كورس تعليمي..

ظهر لك كمان أصحاب جدعان حقيقيين.. وغيرهم كشفت
لك الأيام نذالتهم وعداوتهم..

دخلت في اختبارات وامتحانات.. ووقعت في شرك وأفخاخ..
استجمعت قَوالك.. ولملمت نفسك..

وفي لحظة معينة.. كان عليك إنك تواجه كل اللي حواليك..
أهلك.. أبوك.. أمك.. مجتمعك.. عادات وتقاليد وأعراف فقدت
معناها مع نموك وتطورك.. وما بقيتش مقنعة بالنسبة لك..

الي بيقدر يواجه هذا التين الضخم.. ويقاومه.. وينتصر
عليه.. يبعدي ويكمل..

والي ما يقدرش.. بيفضل طفل صغير تحت جناح والديه..
أو تحت خضوع جوانب معينة في مجتمعه.. أو تحت أسر بعض
العادات اللي أصبحت غير صالحة له ولزمنه.

الي بيكمل.. بيفرح - رغم الألم.. ويكبر - رغم كل قوى
الشد للطفولة والاعتمادية.. ويخلق لنفسه مكان وسط العالم - رغم
صعوبة ذلك..

بواجه.. ويعاند.. ويعافر.. ثاني وتالت ورابع..

بيتولد في خلق جديد.. بيتحول من طفل ضعيف هَس.. إلى
رجل (أو امرأة) صلب مشدود الأزرر..

ويرجع يعمل علاقة جديدة، وبشكل ناضج وعادل ومُتزن، مع أهله، ومجتمعه، وناسه.. هو موجود وهما موجودين، ولا يَمْحِي أحدهم وجود الآخر.. هما ليهم صوت وهوليه صوت، ولا يكتُم أحدهم صوت الآخر.. هما ليهم حقوق وهوليه حقوق، ولا يسلب أحدهم حقوق الآخر..

دي الرحلة النفسية لهجرة أي طفل أو طفلة إلى أرض البلوغ، وانضمامهم لعالم الرجال والنساء.. كلنا مرينا بيهها.. ونجحنا أو فشلنا فيها.. وكلنا اتحفر في عقلنا ووعينا وذاكرتنا وتكويننا النفسي خطواتها ومراحلها وتفصيلها..

في القبائل القديمة.. من كل الحضارات.. زي ما كانوا بيعملوا طقوس للولادة وللأسبوع وللزواج وللجنائز.. كانوا بيعملوا طقوس احتفالية عند وصول الطفل لمرحلة البلوغ، والانتقال لعالم الكبار.. كانوا بيسموها «Initiation Ceremony».. وكل حضارة كان ليها تفاصيل مختلفة لهذه الطقوس: منها الذبح.. منها معركة رمزية حاسمة.. منها تعريض الشخص لاختبارات جسدية صعبة جداً...

لكن دلوقت، وفي مجتمعاتنا بالأخص.. محدش بيحتفل بانتقال طفل لعالم الكبار.. علشان كلمة «لأ» بتزعج..

ومحدث بيرحب بخلاص حد من الاعتمادية.. علشان الاستقلالية بتهدد..

ومحدث بيشجع حد إنه يصنع لنفسه مساحة من الوجود..
علشان المعظم عايش بقاعدة: «إما أنا، وإما أنت»..

أنا قولت إن الصورة دي من صور «الرحلة» بتوصف الانتقال من مرحلة الطفولة بمعناها العمري أو النفسي.. يعني هي مش بس تخص الأطفال.. هي تخص كل حد بيحاول يكبر.. وكل حد بيحاول يختار اختيار مختلف.. وكل حد بيقدر يقول «لأ» ويبقى نفسه.. من أول اختيار اللبس والمظهر.. لغاية الدراسة والسفر والجواز والطلاق.. اللي بيعمل ده.. بيخرج من عالم الراحة والعادية والاستسهال.. ويدخل عالم الجديد والصعب والمجهول..

طيب..

تعالى نشوف الصورة الثانية من صور «الرحلة».. الصورة اليومية/ شبه اليومية..

مش إنت شوفت بعينك - ويمكن أكثر من مرة - حد يبقى عايش حياته العادية، وبعدين يحيله خبر.. أو مكالمة تليفون.. أو نتيجة إنترفيو.. فتقلب حياته رأسًا على عقب «سلبًا أو إيجابًا».. ويبدأ رحلة شاقة.. يعدي فيها بتحديات صعبة.. لغاية ما يوصل للي هو عاوزه؟

حبيب راح.. ابن اتولد.. وظيفة بدأت.. جوازة انتهت، تخلي حد
يخوض طريق طويل من الصعوبات.. يقابل فيه ناس يساعده..
ويواجه فيه ناس حاقدين عليه.. لغاية ما يلاقي اللي بيدور عليه..

كل مرة بتتخط فيها في اختبار عسير أو ابتلاء شديد.. دي بتكون
«رحلة».. بنفس الخطوات اللي قولناها..

كل مرة بتكون قدام قرار صعب.. واختيار غير معتاد..
دي برضه بتكون «رحلة».. أو على الأقل فرصة «لرحلة».. بنفس
التفاصيل السابقة..

وكل مرة بتقدم فيها على تغيير.. وبتحاول تدفع ثمن هذا
التغيير.. دي كمان بتكون «رحلة».. زي ما اتوصفت بالظبط..

الخروج من الحياة العادية.. مقابلة الدليل أو المعلم أو المرشد..
نقطة اللاعودة.. ظهور الأصدقاء ورُفقاء الطريق.. اكتشاف
الأعداء والأندال والخونة.. المواجهة والصراع الحاسم.. التغيير
والولادة من جديد.. دفع الثمن.. وينتهي الأمر بإنك تبقى بني آدم
تاني.. مختلف عمن بدأ الرحلة.. نفس الخطوات، بنفس التابع..

إنت فاكّر إن كلمة «الرحلة» الموجودة في كتير جدّا من مقولاتنا
اليومية.. وأمثالنا وحكمنا ونصايحنا.. وحتى أغانيها.. بكل اللغات
والأشكال والألوان.. جاية من فراغ؟

لأ طبعًا..

كلها جاية من هذه المنطقة الداخلية المشتركة داخلنا جميعًا..
كل وصف أو مثال أو استعارة أو كناية أو تشبيه في أي لغة
يخص «الرحلة» و«الطريق» و«المشوار» بالمعنى النفسي الحياتي
السابق، هتلاقيه في حقيقته وفي عمقه بيُشير إلى خطوة أو تفصييلة
من خط السير الي وصفناه:

«الكنز في الرحلة»..

«يظهر الطريق حينما تُقرر أن تبدأ الرحلة»..

«يظهر المُعلّم حينما يكون التلميذ مُستعدًّا»..

«اختر الرفيق قبل الطريق»..

«دي رحلتك في الحياة»..

«أنا شاهد على رحلتك»..

«إحنا رُفقاء الرحلة»..

«في دائرة الرحلة.. عيون مرة تباعد.. خطاوي مرة تعاند..
رحلة أيا رحلة.. يا صعبة يا سهلة»..

وغيرهم وغيرهم.. انتهاء بكل ما يصف موت شيء من أجل
ولادة وحياة شيء آخر- حتى في الأغاني: «علشان حاجات
تعيش.. حاجات كتير لازم تموت».. و«علشان حاجات تعيش..
بتموت حاجات كتير»..

كلهم جاين من خلاصة الخبرة الإنسانية.. واقتفاء أثر التجربة البشرية.. الي تجمّعت والتقت في وعيك.. ووعيي.. ووعي كل الناس.. في هذا الجزء الأثري النفيس من تركيبتنا النفسية..

اقرا معايا كلمات من تتر المسلسل الجميل «حديث الصباح والمساء»:

«لحظة ميلاد الفرح كان فيه حبيب رايح..
وفوق طريق الأيام تجري الحياة مشاوير..
ونشوف ملامح الزمن متعادة في المواليد..
وإحنا البشر كلنا أعمار ورق بيطير..
دايرة تدور بالبشر ويّا الزمان بتفوت».

اقرا كمان رباعية صلاح جاهين العبقريّة:
أنا كنت شيء وصَبحت شيء ثم شيء
شوف ربنا.. قادر على كل شيء
هَز الشجر شواشيهِ ووشوشني قال:
لا بد ما يموت شيء علشان يحيا شيء
وعجبي!

وما أجمل ما قاله أبوبكر الشبلي: «يُميتك الحق عن ذاتك، فتحيا له».. موت ثم حياة.. موت، ثم ولادة جديدة.

حاسس باللي أنا حاسه؟
حاسس ضربات قلبك الهادية؟ والدفء الساري في أناملك؟
حسّهم أكثر.. ويلاً نكمّل...



تعالى بقى نشوف الصورة الأخيرة.. والنسخة الأصلية..
والأعمق تمامًا.. لكل رحلة.. وأي رحلة..

عرفتها؟

أيون.. مضبوط..

رحلة وعيك.. إنت.. أيوه.. وعيك إنت..

أعتقد إنك عارفها كويس..

لما كنت عايش حياتك العادية.. في تلك المساحة الضيقة من
الوعي..

بس فيه هاجس من جواك عمّال يقولك إن فيه حاجة ناقصة..
وإن مش هو ده آخرك.. وإن فيه عالم آخر شاسع مخبئ خلف ستار
الواقع.. وإن هذا العالم في انتظارك..

تتجاهل هذا الهاجس مرة، وتنصت ليه مرة.. لغاية ما أخذت
القرار.. وخطّيت أول خطوة في طريق، عمرك ما مشيت فيه..
ولا تعرف حتى هيوصلك لفين..

يظهر من داخلك صوت فطرتك الحكيمة في الوقت الي انت محتاجه.. يقولك أيوه إنت تقدر.. ما تسمعش كل كلامهم.. جرب.. خاطر.. أنا مصدق فيك.. إنت عندك إمكانيات كثير ما تعرفش عنها حاجة..

يسندك من جواك إحساسك إنك تستاهل أحسن.. ورغبتك إنك تتغير بجد.. وكل رسالة طيبة وصلتك من حد بيحبك.. ويهزك شوية خوفك من المجهول.. وضعفك قدام احتمالات الفشل.. وعدم معرفتك بكل قدراتك.. تقع وتقوم.. وتقع وتقوم..

الي بيسندك النهارده يهزك بكرة.. والي بيهزك النهارده يسندك بكرة.. إحساسك بإنك تستاهل يزيد ويقل.. وخوفك لما تقبله ياخذ حجمه.. ولما ماتقبلهوش يتعملق ويتحول لرعب.. تاخذ نفسك شوية.. وتجري وتلهث شويتين..

ييجي وقت.. ما ينفعش فيه غير إنك تواجه أعنى مخاوفك.. وتتحدى أبشع وحوشك الداخلية.. مهما كنت بتتجنب ذلك.. أو بتحاول تأجله..

وييجي أوان إنك تواجه «ظلك» وتبص له في عينيه وتقوله: أنا أهو..

وتلوي دراع ظلامك وغرائذك واندفاعاتك وشياطينك الداخلية، وتقرب منهم وتهمس في آذانهم جميعًا: أنا هاملك زمامكم..

تحوض المعركة الداخلية الصعبة.. بكل الشجاعة الممزوجة
بالخيرة.. وبكل الإصرار المخلوط بالأمل.. وبكل الدروع
والأسلحة المدججة بالنس..

وتنتصر..

يستسلم لك ظلك.. وينكشف ظلامك تحت نور روحك..

وتخرج من المعركة لست أبداً كما دخلتها..

إنت دلوقت مش البسيط الطيب المُسلم بتاع زمان.. إنت بسيط
بس ليك عمق.. وطيب بس ليك مخالب.. ومُسلم بس مُستعد
للحرب في أي وقت.. ظلك أصبح جزءاً أصيلاً منك.. وظلامك
صار مُكمّلاً لنورك..

وفي طريق عودتك لنفسك.. وقبل الوصول بقليل.. يظهر
خوف جديد أخير.. ما ينفعش تكمل طريقك من غير ما تواجهه..
غول داخلي غير مُتوقّع.. ما ينفعش تُنهي رحلة وعيك وتطورك
ونموك من غير ما تتجاوزه.. مهما كان الثمن..

وتوصل أخيراً للكنز المدفون جواك.. وتعرُّ أخيراً على نفسك
الحقيقة الأسيرة داخلك..

وهنا.. وفي اللحظة دي.. بتلتحم كل صفات رجولتك
«النفسية» من شجاعة وإقدام ومسئولية، مع أنوثتك «النفسية»
من قُرب وحب واحتواء.. ليُعلنوا للكون ولادتك، وبُعثك من
جديد.. بعد موت نُسختك السابقة..

ثم تعود.. لتبدأ رحلة وعي جديدة..

دي رحلة الوعي الداخلية.. رحلة استكشاف نفسك.. رحلة
استنارة عقلك واتساع مداركك..

يمكن تخوضها بينك وبين نفسك في تجربة ترقّي ذاتي وتصفية
روحية..

ويمكن تخوضها مع كل تحدي أو اختبار أو ابتلاء خارجي
يواجهك..

دي الرحلة الأصلية قبل وبعد كل الرحلات الأخرى..

رحلتك وحدك.. الي غالبًا محدش يعرف عنها حاجة..

بتعيشها لوحداك، ومش باين عليك..

وتموت فيها لوحداك، وعلى وشك ابتسامة تُخفي دموعك..

وتتولد تاني لوحداك، ومحدش يحس ألم هذه الولادة غيرك..

دي الرحلة التي لو لم تُخضها في حياتك.. فكأنك لم تحيا..

رحلة فردية تمامًا.. رغم كل ما فيها من أحداث.. ومن فيها

من ناس..

كل الروايات والحكايات والأساطير الي بتصف البطولة
والبطل ورحلته.. هي إسقاط جمعي مُتكرر ومتشابه لهذه السردية
النفسية الموجودة داخلنا كلنا..

وكل الرحلات السابقة (رحلة الخروج من الطفولة - رحلات
الاختبارات الحياتية أو اليومية) هي تجليات خارجية لهذه الرحلة
النفسية الداخلية..

وأحيانًا.. بل في معظم الأحيان.. بتخوض رحلة استكشاف
ونمو نفسي داخلي.. في نفس الوقت اللي بتخوض فيه رحلة أو
تجربة حياتية خارجية.. في تصادف كوني عجيب..
أوبًا..

هو ده ليه علاقة بموضوع «التزامن»؟
طبعًا..

لأنك - زي ما شرحنا - على أحد مستويات وجودك.. مفيش
أي حدود ولا حواجز بينك وبين الزمان ولا المكان ولا الأحداث
ولا كل الخلق..

ولأنك على هذا المستوى تكون في تناغم تام مع الكون..
واتساق روحي ونفسي وجسدي مع الطبيعة والسماء والأرض
والبشر والحجر..

ولأنك.. ولأننا جميعًا نسير في نفس الفلك.. وندور في نفس
المدار..

فالنداء اللي بيطلع من جواك.. ممكن يتزامن مع نداء آخر من براك..
صوت فطرتك الداخلية الحكيمة.. بيستدعي من الكون
ظهور الشخص الحكيم والدليل والمعلم.. استحضارك للخوف
الداخلي.. بيجلب كل ما يخيفك من الخارج..

واستحضارك للوَنس والحب والفرحة الداخلية.. بيجلب
الطمأنينة والأمان والارتياح..

مواجهة ظلك الداخلي.. ممكن تيجي في نفس الوقت اللي
بتكون فيه في مواجهة تحدي خارجي..

درجة تطور أنوثتك النفسية، بيخليك تشوف وتنجذب وتجذب
أنثى على نفس درجة التطور..

ودرجة نمو رجولتك النفسية، بيخليكي تشوفي وتجذبى
وتنجذبى إلى رجل على نفس سلم النمو..

ووصولك لنفسك الحقيقية.. بيحصل أحيانًا مع وصولك
لهدف ومعنى حياتك، لو كان حقيقي..

ده أصل التزامن.. وتفسيره.. ومعناه..
حركة وعيك.. تتزامن مع حركة الكون كله..
إنت فاهمني..
مش كده؟



عارف كل رمز من رموز هذه «الرحلة» كما وصفتها كل
المجتمعات والثقافات والحضارات من خلال أساطيرها
وفنونها وحتى أعمالها الأدبية، بيرمز لإيه؟ أصله إيه جواك وجوّا
كل البشر؟

تعالى انبهر..

دائمًا هتلاقي في نهاية كل «رحلة بطل» حاجة من اتنين: العثور على كنز.. أو تحرير فتاة أسيرة أو مخطوفة أو تم التأمر عليها «وممكن البطل يتجوزها أو يرتبط بيها»..

ركز كده هتلاقي ده بيحصل وبيتكرر كتير أوي، بشكل مذهل ومثير للتأمل.. بالرغم من اختلاف القصة والسيناريو وبعض التفاصيل..

الفتاة بترمز للنفس الحقيقية (المخطوفة أو المدفونة أو المحبوسة).. نفس صاحب الرحلة.. نفسك..

والكنز هو كل ما فقدته من نفسك الحقيقية، وقدرت أخيرًا إنك تسترده.

تحوض طريق طويل.. وأهوال صعبة.. لغاية ما توصل ليها.. وتحمرها.. وتستردها.. و«تتحد- تتزوج» بيها من جديد..

دائمًا هتلاقي التحدي الأكبر والمواجهة الأشد - خاصة في الأساطير والدراما - بتكون مع حد شرير.. كائن شرس.. وحش خارق.. ظاهرة فوق العادة (بحر هائج.. غابة متوحشة... إلخ).

ده بيرمز لكل القوى «الداخلية» اللي بتقف قُصاد الإنسان في طريقه.. واللي أهمها زي ما قولنا ظِلِّك وظلامك الدفين.. اللي بيشدك لورا.. واللي مش عايزك تتغير.. قوى صعبة وضخمة وقادرة على التدمير..

دائمًا هتلاقي البطل في بداية الأحداث - عايش في عالمه العادي..
عنده إمكانيات مش بيستخدمها.. أحلام مش محققها.. طاقات
مدفونة غير مُفعّلة.. أحيانًا تلاقيه مقاتل سابق.. مُحقق متقاعد..
أو شخص يبدو عادي جدًّا.. لكن أنا وإنّت وكل الجمهور عارفين
إنه مش كده على الإطلاق..

ده أصله «أنت» لما تكون مش مفعّل إمكانياتك.. ومش مستخدم
طاقاتك.. ودافن نفسك بالحيا.. قبل ما تخوض «الرحلة»..

ودائمًا هتلاقي أحد أصدقاء البطل.. في لحظة من اللحظات..
بيطلع خاين.. دخيل.. أو مدسوس..

أو أحد أعداء البطل.. وسط سخونة الأحداث.. ببيغيّر موقفه..
ويقف جنبه.. ويقدم له العون في لحظة فارقة للغاية..

ده بيرمز للجزء اللي بيواجهك من جواك.. الجانب اللي ماتعرفهوش
عن نفسك.. الجزء اللي كان نقطة ضعفك.. وأصبح نقطة قوتك..
أو اللي كنت فاكر إنه نقطة قوتك.. وطلع نقطة ضعفك.. اسمه في
أرشفيف العقل الجمعي: «مُغير الوجه Shape-shifter».

وكثير جدًّا بيكون فيه مشهد مُثير للغاية في نهاية معركة البطل
الأخيرة الحاسمة، يبدو فيه إن البطل مات.. اختفى.. انهزم.. لكننا
نكتشف بعدها بلحظات إنه ظهر.. أو فتح عينيه.. أو خرج من
تحت الأنقاض..

ده رمز لخطوة ولادتك من جديد، اللي بتسدل الستار على نسخة
البطل القديمة.. وتُعلن بعث نسخة جديدة تمامًا منه..

لو لاحظت تكرار الرموز دي في معظم الحكايات والقصص..
فعلاً مش هتصدق..

ده غير الرمز الأشهر.. والصورة الأروع.. عند وصول البطل
لنهاية رحلته.. وعثوره على الكنز.. أو تحريره للأسيرة.. أو ارتباطه
بها.. رمز النور اللي بيظهر في الأفق.. أو النهار الجديد اللي بيطلع..
أو أشعة الشمس اللي بتبزغ من وسط الظلام..

دائماً النور بيرمز للوعي.. في الحكايات.. في الأساطير..
في الأحلام.. في التراث الشعبي..
وبرضه هتلاقي ده بيتكرر في كتير من كلامنا وأمثالنا ومقولاتنا
المأثورة..

عرفت كل ده بيتكرر ليه؟

الله ينور عليك..

لأنه جاي من جوانا.. من جواك.. من جوا كل البشر.. على مر
كل العصور..

تركيبتنا النفسية المشتركة.. تم إسقاطها على الورق..
رحلتنا الداخلية المتشابهة.. تم صياغتها في الكتب والكتابات..
مشوار وعينا الإنساني.. تم رسمه ونقله وعرضه على الشاشات..



تعرف إن كثير جدًا من قصص الأطفال الشهيرة.. فيها نفس خطوات الرحلة.. وإنها في عمقها ومعناها بتوصف بالظبط تغير شخصية بطل القصة.. وولادته نفسيًا من جديد.. بعد مواجهة الجانب المظلم منه وترويضه.. وإن فيه عالم نفسي معروف (اسمه جوردون بيترسون)، اختص في تفسير قصص وحكايات الأطفال من الناحية النفسية، وربطها برحلة «البطل ذو الألف وجه» وبعلم النفس التحليلي.. قصص الأطفال زياها زي الدراما.. بتكون فيها الرموز أكثر.. والأحداث أوضح.. والشخصيات في صورتها الخام.. إلى جانب إن الصورة الأولى لهذه الرحلة - زي ما وصفنا - هي الانتقال من الطفولة إلى المراهقة والبلوغ.

فاكر قصة «بينوكيو»؟ الولد «المصنوع من الخشب» اللي كانت مناخيره بتطول لما يكذب؟ فاكرك «بينوكيو» اتحول لولد «حقيقي» إمتى وإزاي؟ وقع في الميه (رمز للعقل الباطن).. واتبلع جوا بطن حوت (رمز الظلام الداخلي).. ثم أنقذته الجنية الطيبة (رمز للأنوثة الحقيقية).. فاتعلم الدرس.. وتحول إلى إنسان «حقيقي»..

طيب فاكرك «أليس في بلاد العجائب»؟

فاكر رحلة «أليس» بدأت إزاي؟ وقعت داخل «جحر الأرنب - رمز للعقل الباطن».. وفوجئت بعالم مليان كائنات وأشخاص (شخوص ومحتويات عالمها الداخلي).. واجهت في الآخر الملكة الشريرة (رمز لظلمها اللي بيحتوى على عكس صفاتها وشخصيتها).. فواجهتها وانتصرت عليها، وعادت من رحلتها «أليس» ناضجة وجديدة تمامًا.

«هارى بوتر» اللي خاض رحلته في «الغابة» ووحوشها..
و«موانا» اللي اجتازت رحلتها في «البحر» وأمواجه العاتية.. وحتى
«بول» في فيلم «Dune» الأخير، اللي عبّر «الصحراء» بعواصفها
الشديدة وامتطى «ثعبانها المرعب»..

الغابة بوحوشها.. والبحر بكائناته.. والصحراء بعواصفها..
كل دول رموز لخوض الرحلة الداخلية إلى الأعماق.. ومواجهة
شخوص وغيلان وأهوال العقل الباطن «الظل»..

طيب عارف فيلم «Frozen» الشهير؟ واللي أطفال جيل كامل
حبوه وتأثروا بيه.. تقدر تشوف دلوقت بوضوح إن «إيلسا» اللي
كانت تبدو مؤذية، هي في الحقيقة «ظل» أختها «آنا» الطيبة البريئة..
وإن هذا «الظل» لم يتغير، ولم تتم استعادته وإصلاحه، غير بعد ما
أختها الطيبة قبلتها وحببتها واتصاحت معاها، وحضنتها حضن
صادق (رمز للتواصل والاكتمال).. وإن «إيلسا» و«آنا» هما في
أصلهم الجانبين الأساسيين في تركيبة كل البشر: الخير والشر..

رحلة نمونا وتغيّرنا الحقيقية هي رحلة قبول جانبنا الآخر،
واحتوائه، وإعادة توجيهه في طريقنا وليس ضدنا.

بالمناسبة.. إنت عارف فيه كام قصة من قصص الخيال
والأساطير بتنتهي بإن البطل / البطلة تفوق من سُبات عميق
«وكانها ميتة بالحيا- زي ما بنوصف دايمًا النفس الحقيقية المدفونة»،
عن طريق حضن صادق أو قُبلة طيبة.. من أول «الجمال النائم-
Sleeping Beauty» لغاية «ماليفيسنت - Maleficent»..

هل فيه رمز أوضح من كده يقول إن كل دول وغيرهم
أصلهم واحد.. ومعناهم واحد.. وجايين من إسقاط بشري
تاريخي واحد؟

«لو عاوز تبقى حقيقي.. واجِه ما أنكرته من نفسك.. اتصالح
مع ما دفتته منها.. واستعيد ما خاصمته فيها.. واجِه.. واتصالح..
واستعيد.. نصفك الآخر.. ظِلّك».



عرفت «الرحلة» دي أصلها إيه؟
أصلها رحلة داخلية حدثت وتحدث داخل كل الناس.. كل
يوم..

أصلها رحلتك.. رحلة وعيك..
مش بس رحلة وَعْيِك.. هي رحلة الوعي الإنساني كله.

هي آثار أقدام الإنسانية.. محفورة في عقلك..
هي جينوم الحياة.. مُستقر في خلايا روحك.. من قبل أن تُولد..
هي القِبلة النفسية الي بتسعى ليها نفوس كل الناس.



إذا كان «كامبل» قدر يشوف خطوات «الرحلة» في الأساطير
والحكايات الشعبية والدراما..

و«بيترسون» قدر يشوفها في قصص وحكايات الأطفال..
خليني أقولك بقى: هل أخذت بالك إن رحلات الأنبياء -
عليهم جميعًا الصلاة والسلام - ليها أيضًا نفس خَط السير.. نفس
مراحل وخطوات رحلات البطولة؟

تقدر تفكر كده وتكتشف: النداء.. المُعَلِّم والدليل.. الرفيق..
الأعداء.. المواجهة.. تحقيق الهدف.. العودة..
لما يكون أسمى نداء هو الوحي..
ويكون أصدق رفيق في رحلة محمد صلى الله عليه وسلم.. هو
أبو بكر..

وتكون أعتى مواجهة داخل حوت يونس..
وأغلى كنز هو هداية الناس..
وأعجب ولادة هي ولادة المسيح..
وأعجز عودة هي عودته في آخر الزمان..

شايف بصمات الخلق الواحدة الموجودة عبر الزمن والكون
والناس؟

شايف البطولات العظيمة والأبطال الحقيقيين؟
شايف الأساس.. والأصول.. ثم الصور؟

على فكرة.. أنا قولت إن فيه ثلاث صور وأشكال للرحلة..
لكنهم في الحقيقة أربعة.. بس الرابعة دي محتاجة كتاب لوحدها..
لأنها رحلة تكوين وعيك أصلاً، رحلة ولادته من «اللاوعي»..
رحلة بزوغ شمس وعيك من ظلام ما قبل الوجود.. رحلة خلق
«الوعي» نفسه، وإيجاده، وصُنعُه.. واللي اتكتب بالفعل عنها كتاب
مُعقد جداً اسمه «History and Evolution of Consciousness»،
واتقال فيه بالحرف الواحد إن رحلة الوعي الإنساني المبدعة - رحلة
وَعْيِكَ - بخطواتها ومراحلها اللي وصفناها، نقدر نفسّر بيها كل
الفنون والآداب والعلوم والتكنولوجيا والأديان (مغزى الأديان
في فَهْمِي واعتقادي)، وإن هذا هو مركز وأصل الإبداع الحقيقي..
اللي وراء «كل ما تمّ فعله أو قوله أو التفكير فيه» على مَرّ التاريخ..

“All art, religion, science and technology, everything
that has ever been done, spoken, or thought, has its
origin in this creative centre” "pg. 210".

مفيش كلام تاني دلوقت..

خُذ نفسك..

وارتاح شوية..

وابدأ راجع قصة حياتك.. وخطواتها ومراحلها..

ومشوار وعيك.. وهضابه ومرتفعاته ومنحنياته..

واسأل نفسك وصلت فين.. وإزاي..

قبل ما تدخل على التويست.. اللي بييجي في آخر الفيلم..

ويخليك تُعيد النظر في كل حاجة من أول وجديد..

لأن ده اللي هيحصل..

في الفصل القادم..

الفصل الأخير.

في دايرة الرحلة

تيجي نبص للكتاب من الأول.. بعد ما وصلنا للآخر؟
 تيجي نعيد فهمه.. بعد ما وصفنا «الرحلة»؟
 تيجي نستعيد ما «أسقطناه» على الورق.. وأسقطه مَنْ قبلنا على
 الألواح.. والأحجار.. وجُدران المعابد؟
 تيجي «نرجّع» كل حاجة لأصلها.. لحقيقتها.. لأجزائها الحية
 «داخل» نفوسنا؟
 تيجي نفك الشفرة.. ونحل الرموز؟
 تعالى..



عرفت مين هي حواء.. ومين هيلينا.. ومين مريم..
 ومين صوفيا؟
 دي مراحل تطور الأنوثة النفسية داخل كل أنثى.. داخلِك.. تبدأ
 رحلة وعيك النفسي بأن تكوني «حواء».. وتنتهي بأن تُصبحي «صوفيا»..

تبدأ بـ «حواء» الي بتدّي طول الوقت، وتستحمل بلا حدود، وتهتم بلا حساب.. وتنتهي بـ «صوفيا» الي بتجمع بين الذكاء والدهاء.. واللين والقسوة.. والنضج والتجربة.. وجاذبية العقل والروح والجسد.

عرفت مين هو رجل الغابة.. ومين رجل البيت.. ومين رجل الكلمة.. ومين رجل المعنى؟

دي مراحل تطور الرجولة النفسية داخل كل رجل.. داخلك.. تبدأ رحلة وعيك النفسي بأن تكون «رجل الغابة»، وتنتهي بأن تصبح «رجل المعنى».. تبدأ بـ «رجل الغابة» المفتون بجسده، المغرور بغرائزه، المستكشف للمجهول من النساء.. وتنتهي بـ «رجل المعنى» المليء بالحكمة.. والسكينة.. والوعي..

ولا تكتمل رحلة «رجل المعنى» إلا بمقابلة «صوفيا» الساكنة داخله..

ولا تكتمل رحلة «صوفيا» إلا بمُلاقة «رجل المعنى» الساكن داخلها..

طيب عرفت مين هي الجميلة.. ومين هو الوحش؟
الجميلة هي النفس الحقيقية.. والوحش هو الظل والظلام الداخلي.. تظل نفسك الحقيقية تحاول وتحاول أن تروّض ظلك.. وأن تُهذّب ظلامك.. لغاية ما تكسب ثقته.. وتصاحبه.. وتخرج منه أجمل ما فيه.. ويلتقيان ويتلاقيان.. في آخر الرحلة..

أعتقد إنك كده عرفت مين هي «النداهة»..

هي أيضًا كل قوى الظلام داخلك.. كل ما يسحبك للاستسلام والاستكانة.. كل ما يشدك للخلف في رحلة وعيك.. كل ما يقف في طريقك ويعوقك ويجبرك على الانهزام والتراجع.. هي عقلك الباطن بأعماقه وسواده وغياباته..

كل دول جواك.. كلهم أجزاء منك.. كلهم أنت..

طيب.. والتزامن..

هو التزامن حركة وعيك.. مع حركة وعي الكون..

هو الكون ليه وعي؟

طبعًا.. كل حاجة ربنا خلقها ليها وعي..

قدرت تكتشف إن استقبلنا للناس والمواقف والأحداث..

للدنيا كلها.. مصبوغ بما أسقطناه من داخلنا إلى خارجنا؟

وإننا بنبلون العالم بألواننا الشخصية..

وأن ما تراه خارجك.. يعكس ما لم تره داخلك..

صدقت إن كله.. منك؟

هتقدر ترجع ما أسقطته، وتسترد ما تبرأت منه.. وتعيد

امتلاكهم وتحمل مسئوليتهم جواك تاني؟

طيب شوفت رحلة الوعي الإنسانى الداخلية واللى بتنتهي
بتحرير النفس الحقيقية الأسيرة، تم إسقاطها على إيه ولّا إيه
ولّا إيه؟

على الفن.. وعلى الأدب.. وعلى الأساطير والحكايات
الشعبية.. وعلى الأحلام.. وحتى على العلم..

عرفت إن معظم الرموز اللي في كل دول «الفن - الأدب -
الأساطير والحكايات - الأحلام - العلم» وغيرهم، بتعبّر عن جزء
مننا.. من نفسنا.. من شخصيتنا.. من تركيبتنا الداخلية.. من أحد
مستويات وعينا الإنسانى الممتد؟

عرفت إنك الأصل في كل الحكايات؟
وإنك المصدر بتاع كل التفاصيل والرموز؟
وإن العالم كله.. مطوي داخلك؟

بمناسبة الرموز..

إنت عارف إيه أكثر رمز متكرّر ومتشابه في كل الحضارات
والثقافات عبر التاريخ؟

ثعبان.. ملفوف حوالين نفسه في شكل دائرة.. ورأسه بتأكل
ذيله.. اسمه أوروبوروس (Uroboros).

الرمز ده لقيوه مرسوم على جدران الكهوف والمعابد الخاصة
بكل الحضارات القديمة: في مصر.. في الصين.. في اليونان..
في أستراليا.. الهند.. كله.. كله.. نفس الرمز.. هو هو كما هو..
طبعًا إنت فاهم دلوقت التكرار ده معناه إيه..

معناه إن الرمز ده بيعبر عن حاجة داخلية واحدة موجودة داخل
نفوس كل البشر.. ومشاركة على مستوى الوعي الجمعي بتاع كل
الناس في كل زمان ومكان..

عارف الرمز ده بيعبر عن إيه؟
بيعبر عن أهم معنى وصل للإنسان من بداية الحياة.. وفهمه..
واستوعبه.. معنى «الدائرة»..
ويعبر أيضًا عن أعرق جزء من نفسه.. قرب منه.. وحسه..
وعرفه.. وأسقطه من داخله إلى خارجه.. أيضًا في صورة «دائرة»..
ويعبر كذلك عن إحساسه بعلاقته بغيره.. بالآخرين من الناس
والأشياء.. برضه في شكل «دائرة»..
وفي الحقيقة تفسير ده.. وراه أبعاد فلسفية وروحانية كثيرة
جدا.. هاحاول أوضحها دلوقت.



منذ بداية خلقنا ووجودنا على هذه الأرض .. لاحظ الإنسان إن
فيه قاعدة ثابتة واضحة تحكم هذه الحياة .. هي إن كل حاجة بتبدأ ..
ثم تنتهي .. لتعود من جديد ..

نهار .. يعقبه ليل .. يليه نهار جديد ..
زراع .. ثم حصاد .. ثم زراع مرة أخرى ..
جفاف .. فيضان .. ثم جفاف آخر ..

استيقاظ .. نوم .. ثم استيقاظ ..
ضعف في الطفولة .. قوة في الشباب .. ثم وهن في الكبر ..

منازل القمر .. حركة الشمس .. مواقع النجوم ..
الأيام .. الشهور .. السنين ..
ولادة .. ثم موت .. ثم بعث ..

حتى الرحلة .. رحلة النمو والنضج والتغير .. تبدأ بالخروج عن
النص .. وتنتهي بالعودة إلى الحياة، بوعي جديد ..

كل حاجة .. كل شيء .. يدور في دائرة .. أولها يُسَلَّم آخرها ..
وطرفها مُتصل بطرفها .. بدايتها .. هي نهايتها .. ونهايتها تُمهد
لإعادة بدايتها ..

دوران متكرر ومستمر..
دورات مُعَادَة ومتجددة..
الأرض دائرة.. حول الشمس..
والشمس دائرة.. حول مركز المجرة..

الرحم دائرة.. والحضن دائرة.. والحياة دائرة..
وكل كائن فيها له «دورة حياة».

ولأن الرموز مصدرها الأهم هو البيئة الي عايشين فيها.. فكان
الاختيار العبقري للرمز: ثعبان.. ملفوف حول نفسه.. رأسه بتأكل
ذيله.. علشان يعبر عن رؤية وفهم الإنسان للحياة.

مش بس كده..

من أهم الدروس الي اتعلمها آباؤنا وأجدادنا من أول
التاريخ.. إننا بتعرض لنفس التجربة كل شوية بأشكال مختلفة..
لغاية ما نفهمها.. وإننا بنكرر أخطاءنا كما هي - بصور متعددة -
لغاية ما نتعلم الدرس.. وإنك هتفضل تقع في نفس الفخ وتقوم
وتقع تاني وتقوم لغاية ما تكتشفه وتعرفه وتتجنبه.. وده الي سماه
العلم لاحقاً بـ «التكرار القهري».

برضه مش بس كده..

الإنسان جرّب.. وفهم.. وتأكد.. إن الدنيا «دوّارة».. بالمعنى
الحرفي والصحيح.. وإن اللي بتعمله النهارده بيتردّ لك بكرة.. وإنه
كما تدين تُدان.. وإنه على الباغي «تدور الدوائر».. وإنه «كاس
وداير»..

التشبيه ده مش صدفة.. ده أثر تجارب الإنسانية داخلنا..
وخلاصة خبرة كل مَنْ سبقونا.

علشان كده الثعبان - كما تم رسمه في هذا الرمز - رأسه بتأكل
ذيله.

لأن عملك وسلوكك وتصرفاتك.. هينعكس عليك..
ولأنك بإيدك تؤذي نفسك.. كما إن بإيدك تُزكيها وتطورها..
ولأنك زي ما بتحمل غرائز بقائك من يوم ولادتك «الراس
اللي بتأكل»، فأنت أيضًا تحمل بذور فنائك من يوم ولادتك
«تأكل ذيله»..

ولأنك زي ما بتسعى للتكاثر والتلاقح والتجدد، فأنت أيضًا
ساعٍ سعيًا حثيثًا إلى موتك.. لا محالة.



الدائرة مش بس بتعبّر عن رؤية وفهم الإنسان للحياة خارجه.
لأ..

هي كمان بتعبّر عن رؤيته وفهمه لنفسه هو شخصيًا.. الإنسان
في كل البلاد والأماكن.. ومن كل المجتمعات والحضارات
والثقافات.. لما قرر يسقط شيء واحد مشترك من داخله
إلى خارجه.. قرر يرسم شكل «دائرة».. مرة في شكل ثعبان
ملفوف.. مرة في شكل «رحلة» حياتية.. ومرة في شكل ممارسات
سلوكية متكررة.

الدائرة هي الشكل الوحيد اللي بيجمع المتضادات.. وبتتلاقى
فيه كل المتقابلات..

زي نفوسنا بالظبط: فيها الأبيض وفيها الأسود.. فيها الشر
وفيها الخير.. فيها الرحمة وفيها القسوة.. فيها «الحكيم» وفيها
«الظل».. فيها «الأنوثة» وفيها «الرجولة».. فيها «النداهة» وفيها
«اليقظة».. مع بعض.. في نفس الوقت.. وفي نفس الحيز.

الدائرة هي الرسمة الوحيدة اللي مالهش بداية.. ومالهش
نهاية..

زي أرواحنا.. قديمة منذ الأزل.. وخالدة حتى الأبد.

الدائرة هي المكان الوحيد اللي مافيهوش أقطاب.. ولا اتجاهات..
ولا زوايا.. واحد صحيح.. كل مُتكامل.. مُتصل مُتواصل..
زي وَعِينا.. المتصل بكل شيء..

وعلشان إحنا نفوسنا خُلقت من نفس واحدة..
وعلشان إحنا أرواحنا أصلها نفخة من روح واحدة..
وعلشان إحنا وَعِينا.. كلنا.. مُتصل.. ببعضنا..

فالدائرة هي أيضًا الرمز العبقري الأول والأخير..
لكوننا.. كلنا.. واحد..
واحد..

أرجوك..
هنا.. وقّف قراءة لمدة دقيقة..

واتنفس نفس عميق..
وارجع كمّل..



يوم ٢٥ فبراير ٢٠٢٤، قام الجندي الأمريكي بسلاح الطيران «آرون بوشنيل» بإحراق نفسه أمام السفارة الإسرائيلية بواشنطن، احتجاجًا على الحرب الإسرائيلية الوحشية - بدعم أمريكي وأوروبي، على غزة.. والتي تضمّنت كل أنواع الجرائم والمجازر والمذابح بشكل لا يُمكن وصفه غير بالإبادة الجماعية.

«آرون» مش فلسطيني، ومش عربي، ومش مُسلم.. لكنه تعاطف مع القضية لأقصى درجة.. زيه زي كثير من الأمريكان والأوروبيين ومواطني كل دول العالم، اللي كانوا بيخرجوا بشكل يومي في مظاهرات حاشدة، تضامناً مع أصحاب الأرض.

فيه أمثلة كثير زي «آرون» عبر التاريخ، وفي قضايا إنسانية مختلفة ومتعددة.

مثال «آرون» هو أعلى نقطة على طيف شعور إنساني عظيم يصل إلى حد القيمة والفضيلة.. اسمه «التعاطف».. اللي بيبدأ من إحساسك بوجع غيرك.. ومشاركته ألمه أو سعادته.. وينتهي بذوبانك فيه.. والتحامك به.. وكأن وجعه هو وجعك.. وألمه هو ألمك.. وشعوره هو شعورك (فيه ناس كثير بيوصفوا الوصف ده حرفياً).. برغم اختلاف العرق واللون والدين وأي اختلاف آخر.

كلنا (أو خيلنا نقول مُعظمنا) عندنا هذا الشعور بدرجة أو بأخرى.. إلا مَنْ تشوّهت نفسه، اضطراراً أو اختياراً.

التعاطف ليه تفسيرات كتير.. نفسية.. وعلمية.. وإنسانية.
نفسياً.. هو قُدرتك إنك تضع نفسك مكان غيرك.. وتحس
بيه.. ثم ترجع مكانك مرة أخرى.

علمياً.. مُخنا فيه خلايا خاصة تقدر تلتقط مشاعر من أمامنا..
وتحلينا نحس اللي هو حاسه.. بل أحياناً نتحرك نفس حركته..
اسمها «الخلايا المرآتية».

لكننا هنا.. وبعد ما كشفناه من مستويات وطبقات وعينا..
هاقول إن التفسير الأعمق.. والأصدق.. والأبسط.. والأكثر إعجازاً
لشعور التعاطف.. هو إننا كلنا.. في أصلنا وحقيقتنا.. واحد.. كلنا..
كل البشر واحد.

كلنا مخلوقين من نفس واحدة..
كل أرواحنا نُفخت من روح واحدة..
كل وعينا.. مُتصل.. داخل دائرة كونية واحدة..
ومش باتكلم عننا كلنا كبشر فقط..
أنا باتكلم عننا كلنا ككل شيء.. عن الوجود كله.. عن كل
الموجودات.. بشر وحجر.. نبات وحيوان.. جماد وطيور.. سماء
وأرض.. هواء وماء وتراب.. كل شيء..

وهنا.. تنحلّ كل الألغاز..
وتنفك كل الشفرات..
وتتكشف كل الحُجُب..
حُجُب الزمان.. وحُجُب المكان.. وحُجُب الجسد.

اللي بيخليك تحس بحد على بُعد أميال منك.. هو إننا كلنا، في الأصل، واحد.. نفس واحدة.. تعددت وتفرقت.. لكنها لم تنس أصلها ولا مصدرها.

اللي بيخلي الأم تعرف اللي جوّا ابنها من غير ما يتكلم، والحلم يوصل اللي ماتوا بالي عايشين، والخواطر تتوارد بين ناس ما يعرفوش بعض، هو إننا كلنا واحد.. مُتصل.. متواصل.

اللي بيخلي النفوس «الحقيقية» تتعارف.. وكأننا اتقابلنا قبل كده.. والأرواح «الصافية» تتآلف.. وكأننا مش غرباء عن بعض.. هو إننا كلنا.. واحد.. فينا من بعض.. ولينا في بعض.

اللي بيخليك تستقبل رسائل من الكون.. في توقيت إنت محتاجه.. وبطريقة إنت محتاجها.. هو إن حركتك ماشية مع حركة الكون.. ووعيك متصل بوعي الكون.. وإنك إنت والكون كله.. واحد.

نفوسنا تدور مع دوران الطبيعة.. والأيام.. والفصول.. علشان كده مشاعرنا في الربيع والصيف غير مشاعرنا في الخريف والشتاء.. وحتى بعض الأمراض النفسية.. لها شكل موسمي يتناوب مع فصول السنة.

أرواحنا تدور - معًا - في فلك الكون الواسع.. من غير أي حدود لزمان أو مكان.. تلتقي - جميعًا - عند بارئها ليلاً أثناء نومنا.. ثم تعود لتسكن أجسادنا من جديد، كل يوم، مع دقائق قلب الصباح الأولى.

وعينا.. بيدور.. وبيتسع.. وبيصعد.. من الظلمات إلى النور.. في رحلة نفسية وروحية بدأت قبل ولادتك.. ولا تنتهي بموتك.

المصدر واحد.. والجوهر واحد..

الكل واحد..

والكل في دوران..

طبعًا مش المقصود بده إطلاقًا ما يُسمى بـ«وحدة الوجود» اللي اتكلم عنها بعض الصوفية ووصفوها.. المقصود إننا كلنا - مع كل اختلافنا وفردانيتنا - مُتصلين ببعض.. ومتواصلين مع بعض.. وواصلين لبعض.. بدرجة أعمق وأعقد من أي تصوّر.

وعلشان كده المعنى العميق والعظيم جدًا لـ ﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَانَتْ أَحْيَا النَّاسِ جَمِيعًا﴾.

نفس واحدة بكل النفوس.. نفس واحدة فيها كل النفوس.. نفس واحدة تساوي كل النفوس.

عارف إيه أجمل إحساس ممكن تحسه دلوقت؟

إحساس إنك تذوب - بإرادتك.. في هذا المحيط الواسع.

إحساس إنك نقطة متناهية الصغر داخل دائرة قُطرها هو قُطر الكون.. وفي نفس الوقت.. أنت الدائرة كلها.

إحساس إنك قطرة في بحر النور..

وإن النور بيتسلل داخلك..

من مصدر النور الحقيقي.

إحساس إنك جزء من «كُل» عظيم..

وإنك أيضًا «كل» يحوي بداخله الكثير والكثير.

إحساس إنك جُزء صغير..

وفيك انطوى العالم الأكبر..



شوفت البشر - عبر تاريخ وجودهم - لما أسقطوا حكاياتهم
الداخلية، وصراعاتهم مع مكونات نفوسهم وشخص عالمهم
الداخلي، وجهادهم نحو الوعي والنور، عملوا إيه؟
عملوا حكاية ليها نفس الخطوات والمراحل في كل وقت وكل
مكان..

وظهرت أساطير رحلة البطل.. وحكايات الأبطال الشعبيين..
وأفلام ومغامرات السوبر هيروز..

شوفت الإنسان لما حب يرسم «نفسه»، ويخط أعماق ما في
داخله، على جدران المعابد.. والألواح.. والبرديات.. والصحف..
لغاية «الماندالا» اليوم؛ وتعني «الدائرة» باليونانية القديمة، رسم إيه؟
رسم دائرة..

وصارت الدائرة «في علم الرموز» بترمز للوحدة.. والكمال..
والخلود.. والنفس.. والزمن..

عارف إيه الصورة اللي حضرت في ذهني فورًا؟
رحلة الحج.. خطوات السعي.. ودورات الطواف..
ومعنى وجودهم في كل الأديان..
معنى أن تعود من هذه الرحلة «كيوم ولدتك أمك»..
معنى أن تخرج.. لتجد نفسك.. وتولد من جديد..
رُفِعَت الأقلام.. وجَفَّت الصحف..



رحلة وعيي «الحالية» بدأت منذ عشر سنوات..

كنت في إحدى جلسات العلاج الجمعي بالقاهرة، وإحدى الحضور سألت سؤال.. السؤال ده لخطب عقلي.. وقلب كياني رأساً على عقب..

وكان هذا هو النداء..

ترددت في تلبيته.. لكنني قررت المغامرة..

خرجت نحو المجهول.. ما أعرفش رايح فين ولا إزاي.. فترة من عدم التوازن.. أسئلة كتير بدون أي إجابات.. ألغاز كتير بدون تفسير..

وظهر الدليل.. طبطب على كتفي.. وقال لي تعالى.. هتوصل.. فتح لي باب للوعي من داخلي.. لمس عقلي وقلبي وروحي.. ساعدني أشوف النور اللي جوايا.

لقيت ناس زيي.. شبيهي.. اتوئست بيهم.. ومشينا شوية مع بعض..

وناس تانية وقعت في الطريق.. ما نفعلش يكملوا.. مابقيناش خلاص شبه بعض..

وكان التنين الأول.. هو النص المجتمعي الثابت الجامد الموروث.. فكان «الخروج عن النص»..

وكانت المعركة الثانية.. فلترة كل «العلاقات الخطرة»..

ثم المعركة الثالثة.. كلمة «لا» الواعية المسؤولة.. «بطعم الفلامنكو»..

ثم رؤية واكتشاف ومواجهة «ظلي» الذكوري الشرقي.. وكانت
- وما زالت - مواجهة صعبة وقاسية..

ومع كل معركة.. يموت مني شيء.. ليُولَدَ ويحيا داخلي شيء
آخر.. ينتهي شيء.. ويبدأ شيء جديد..
و«كنت شيء.. وصبحت شيء.. ثم شيء»..

وها أنا أبحث عن الكنز.. ما زلت...
بادور عليه معاكم.. فأنتم رُفقاء رحلتي..

كل واحد منكم موجود جوابا.. زي ما أنا متأكد إني موجود
جوا كل واحد منكم..

كل كلمة كتبها لكم.. كنت باكتبها لنفسي معاكم..
كل شعور وصل مني إليكم.. تخطى - بصدق - كل حواجز
المكان والزمان..

كل نبضة وعي.. دقت في روحي.. تزامنت مع نبضات وعي
دقت في أرواحكم..

واجتمعت.. وتوحدت.. واتحدت..

علشان تعمل نغمة كونية مُتفردة..

عزفناها.. وبنعزفها.. وهنفضل نعزفها - بإذن الله - مع بعض..

علشان نوصل معًا لآخر الرحلة..
ونحرر معًا كل ما تمّ أسرّه منا..
وَنُبْعَثُ جَمِيعًا فِي خَلْقِ نَفْسِي جَدِيدًا..

ينظر مباشرة في عيون العالم.. ويهمس في أذن الكون بكل ثقة قائلاً:
إحنا كبرنا مع بعض..
واتغيرنا مع بعض..
ووعينا مع بعض..

كبرنا..

واتغيرنا..

ووعينا..

مع بعض..

الحمد لله.

بعد النهاية

خلال السنوات اللي فاتت.. كنت باخضّر مع أولادى بعض أفلام «مارفل» في السينما.. «أفينجرز» بقى و«سبايدر مان» وكده.. كنت بالاقى بعد ما الفيلم يخلص وتتر النهاية ينزل، الناس لسه قاعدين مكانهم ومش بيخرجوا.. أسأل الأولاد: هو فيه إيه؟ مش هنمشي؟ الناس مش بتخرج ليه؟ كانوا بيقولولي إنه فيه مشهد بيظهر بعد تتر النهاية ما يخلص.. مشهد صغير لكنه مُشوق والناس كلها عارفة كده وبتستناه..

بعد انتهائي من كتابة هذا الكتاب.. وصلني وسمعت مجموعة من الأحلام من أكثر من حد، وفي سياقات مختلفة.. كلها أحلام عن الحمل والولادة.. وعلشان مفيش حاجة صدفة.. ولأني شوفت وحسيت بأهميتهم وعلاقتهم بالكتاب، ومعناه، ورحلته.. فأنا قررت أكتبهم هنا.. بنفس ترتيب سماعهم ووصولهم ليا.. في مشهد «ما بعد نهاية الكتاب»..

الأحلام دي حِلَمها ناس غير بعض، مش شخص واحد:

«في الحلم عرفت إني حامل، وكانت صدمة وكارثة كبيرة لأنني
مش عايزة أحمل.. الحلم ده اتكرر أكثر من مرة، وكلها مشاعر
سلبية ورفض وعايزة أتخانق».

«حلمت إني حامل وعندي مشاعر تقبّل وانبساط ودفع».

«حلمت إني حامل ولسه في الأول.. بطني مش باينة لسه.. وكنت
مبسوطة وعمّاله أقول إن مش باين عليا، بس أنا حامل ومُتقبّلة».

«الحلم كان إن فيه سيدة حامل، وكانت في حالة ولادة بدون أي
ألم أو صراخ، وأنا كنت باساعدها في عمليه الولادة بالضغط علي
بطنها، والتأكد من وضع الجنين، وإنه في مكانه السليم.. السيدة
كانت شبهى وكان شعرها طويل وأسود زبي».

«أنا مش متجوزة.. حلمت إن عندي طفل ونسيته، وفجأة
افتكرت إني سبته عند حد، ولما تذكّرت اتخضيت وطلعت أجري
أدور عليه».

«حاضرة حفلة وطلعت ارتاح شوية في الدور الثاني، لقيت طفل ما أعرفه جميل عُمره خمس سنوات قالي ليش تخلّيتي عني؟ استغربت كيف تخلّيت عنه وأنا أصلاً ما شوفته بحياتي».

«حلمت إن فيه حد بيدّيني طفلة صغيرة ويقول لي دي بنتك، رضّعها. وأنا أخذت الطفلة».

«حلمت إنه فيه ست بتموت، وفي نفس الوقت أنا فردت بطانية مُطرّزة للعرايس، ما كنت شائلة همّ زي شعوري زمان، وشلّت الغطاء من وجه بيبي صغيرة وكان في زينة وفرح، في نفس الوقت اللي فيه حد حيموت».

«كان النهار بيطلع ولقيت طفلة سمرا «شبه لوني»، وبتجري عليا عايزة تلعب معايا أو تحضني».

«حلمت كان عندي طفل وعايزة أحويه في ونسط الهيصّة والدوشة اللي موجودة، وعمّالة أدور عليه، علشان دي مسئوليتي».

صديقي الحبيب.. صديقتي الغالية..

بعد كل هذه الرحلة.. بعد كل هذه الكتب.. بعد كل هذا الوعي:
نُسختك الجديدة.. حقيقتك الأصيلة.. طفلك / طفلتك النفسية
المنتظرة.. مستنياك.. داخلك..

في انتظار أن تقبلها.. وتفرح بها..
في انتظار أن تلدها مهما كان ذلك مؤلماً.. أو خطراً..
في انتظار أن تُرحب بها.. وترعاها.. وتحميها.

إوعى تتخلى عنها..

إوعى تخذلها..

دي مسئوليتك.

محمد طر

مكتبة

t.me/soramnqraa

هذا الكتاب عن الحُب.. وعن الوعي.. وعن الأحلام..

عن الحُب.. بحقيقته وعُمقه.. وأصدق ما فيه..
أربعة أنواع من الرجال، وأربعة أنواع من النساء.. أهم ما يمكن أن
تقدمه، وما لا يجب التنازل عنه في أى علاقة حُب.

عن الوعي.. بمستوياته وطبقاته ومحتوياته..
كل مستوى منهم، إيه الي موجود فيه، ومن إمتى، وهل يخصك وحدك
فقط.. معنى الأحداث الي بتحصل مع بعض، لكنها مش صدفة.. معنى
إنك تسمع كلمة من حد، إنت محتاج تسمعها في التوقيت ده.. أو تشوف
حلم، يوصل لك رسالة معينة إنت مستنيها دلوقت..

وعن الأحلام.. بأنواعها ووظائفها ومعانيها..
بنحلم ليه.. وإزاي.. وإيه الي هيجصل لو ما حلمناش.. كل حلم جاي
منين، وعاوز يقول إيه.. ومعنى إنك تشوف حلم ويتحقق.. هنفهم بعض
رموز الأحلام.. ونفك بعض شفراتها.. بشكل علمي مُبسط وواضح..
ونكتشف أخيراً العلاقة الوثيقة والمهمة بين الحب.. والوعي.. والأحلام..

هذا الكتاب.. ليس عن الآخرين..
هذا الكتاب عنك.. من الداخل.. من الأصل..

قبل أن تقرأ هذا الكتاب..
قُل «وداعاً».. للعالم كما تراه وتعرفه..
ثم «أهلاً».. لعالم جديد ومختلف تماماً..
وداعاً..
ثم أهلاً

محمد طهر

مكتبة

t.me/soramnqraa

دار الشروق

www.shorouk.com