

## الفصل الأول

### الصحة النفسية (4)

الحركة، والوعي، والعقل، والمعلومات

(هوامش على متني أوسط: تصحيح وإكمال)

مقدمة:

حين راجعت نشرة الثلاثاء الماضي، وجدت أن ما جاء بها من نقد "يوتوبيا الصحة النفسية في عصر المعلومات"، لا يصلح أن ينفصل عن ما سأكمل به هذه النشرة، كما وجدت أن ما نشر يحتاج إلى تصحيح بسيط هنا وهناك، لكنها تصويبات هامة، وأحياناً ضرورية، فقررت آسفاً أن أعيد نشر أغلب ما سبق نشره بعد التصحيح، مع هذه النشرة، لعل النقد والتصحيح يصلان مكتملان معاً، مع أسفي للتكرار، لكننا اتفقنا أن "نؤلف هذا العمل الجديد معاً".

ملحوظة:

ما حفزني أكثر على التكرار هو أنه لم يصلني أي تعقيب على الجزء الأول حتى من تلاميذي وزملائي المضطربين لذلك، ربما نظراً لصعوبة التناول، أو لانتظار التكملة، فهذا هي مكتملة، وسوف نرى!!!

(لم أكرر نشر المقدمة التي تؤرخ لتطور فكري في هذه المرحلة، إذ لم يحدث فيها تعديل، وسوف أبدأ بإعادة نشر ما احتاج إلى تصحيح أو تعديل)

..... خرجت بالانطباعات التالية:

- 1- إن الحديث عن الصحة النفسية لا لزوم له أصلاً
- 2- إن استمرار الحياة لأفراد نوع بذاته، ومن ثم النوع كله، هو دليل ضمني على سلامة المسيرة، ومن ثم على توفر ما هو صحة نفسية (وغير نفسية)

3- إن كل ما على الإنسان أن يفعله "ليبقى" (صحيحاً) هو أن يحول دون أن تتشوه مسيرة تطوره أو تنحرف أو تجف، وهذا في ذاته هو أنجح الدعائم لما يصلح أن نسميه صحة، نفسية أو غير نفسية

4- إن الوعي بأبعاد ما يجرى في عالمنا الآن، ومحاوله استيعاب التأثير السلبي أو الإيجابي للمعرفة الجديدة، والأدوات الأحدث، والتقنية المتطورة، يزيد من مسؤوليتنا للعمل على الخيلولة دون انحراف مسيرة الجنس البشري أو تشويهها أو إجهاضها

5- إن أى إنجاز، أو تنظير، إنما تقاس إيجابيته على المدى الطويل بمدى إسهامه في إنجاح بقاء النوع وتطوره

6- إنه يمكن قراءة هذا المقال من جديد في ضوء كل ذلك، جنباً إلى جنب مع التذكرة بحقى في تطور فكرى من واقع الممارسة، ومن ثمّ: النقد المناسب

.....

وفيما يلي بعض ذلك، مع مراعاة أن ما سُود بالبنط الأسود الثقيل هو ما سوف يأخذ نصيباً أكبر في مناقشته في الهوامش :

### نص المتق (مجلة شموع عدد يونيو 1997)

"... ماذا ينبغي أن يقال عن الصحة العقلية في ظروف العصر الجديدة، لقد شعبنا حديثاً عن مسائل التوتر، والقلق، والسرعة، والضغوط، كلام كثير معاد، وصحيحٌ بعضه (للأسف)، لكنه أبداً لا يصل إلى مستوى المواجهة التي ينبغي أن نتحمل مسئوليتها أمام ضمائرنا باعتبارنا بشراً نعيش معاً سنة 1997، ومطلوب منا الآن أكثر من أى وقت مضى أن نساهم في صناعة التاريخ بوعي قادر وإلا...."

السؤال الصدمة الذى لا ينبغي أن يغيب عنا أبداً يقول:

هل الإنسان معرض للانقراض؟

والاجابة المسئولة هي: نعم !!

هذه هي الصيحة الحقيقية التي يمكن أن تكون موضوع هذا الحديث عن الصحة العقلية، وهي الصيحة المخترمة والخطيرة في آن، وهي التي يمكن أن تساهم في المسيرة حقيقة وفعلاً - وقد تعمدت أن أستعمل لفظ الصحة العقلية وليس الصحة النفسية، لأن مسألة صحة العقل هي محور الوجود البشري، والعقل ليس عضواً جسدياً بقدر ما هو وعى كلى، صحيح أن محور نشاطه هو الدماغ إلا أن كلياته حضوره تشمل كل الجسد، وتمتد إلى دوائر التواصل حوله، أقول إن الإنسان المعاصر وقد غمره فيضان المعلومات قد أصبح في حاجة إلى إعادة صياغة وجوده من الأساس. لم تعد المسألة مسألة توازن داخلي، وتكيف



لا تتحقق باخلو من الأعراض، وإنما بالقدرة على استيعاب معنى الأعراض (خاصة إذا ظهرت في صورة ما يسمى المرض) [1] لإعادة تشكيلها في قوة دفع جديدة. وهى لا تتحقق بالسكون الآمن، وإنما بالحركة المتعددة التوجه.

### الهامش (3)

أعتقد أن المقصود هو "التعرف على"، وليس "تعريف" معنى لوجود الفرد البشرى، ومن ثم احتمال تحديد هدف لوجوده يتجاوز هدف البقاء التلقائي، الذى تم العبث به بالخطأ أو بالصدفة، فأصبحت مهمة العقل البشرى مع هذا الاحتمال، هى :

• تجنب الاختزال والتشويه (من خلال وصاية العقل الظاهر منفردا)

• والقدرة على حسابات أعمق من الصدفة

• الإلمام بدراية أدق بمسار نوعه البشرى، وليس فقط، بمطالبات "الفرد الآتى" حتى لو كان ذلك تحت عنوان ما يسمى "الصحة النفسية".

### الهامش (4)

التفرقة بين التوازن، وبين التناسق الحركى المناسب، بدت لي أثناء هذه القراءة تفرقة ضرورية وجوهية، ذلك أن التوازن قد يحمل معنى الثبات والتعادل، وهو ما يقابل كلمة Homeostasis بالإنجليزية، وقد اعتدنا فيما مضى أن نعلى من شأن هذه الظاهرة كأنها هى المطلوبة دائما لحفظ حيوية الوجود البيولوجى واستمراره، لكن بعد انتمائى إلى الإيقاع الحيوى، تبينت، مدعما بنظريات كثيرة، أن هذا الهميوستازس لا ينبغى أن يكون غاية المراد، وأن دوره يكون أوضح في تحقيق التوازن في "طور الملء" Filling من مراحل نبضة الإيقاع الحيوى، فعلينا ألا نفرح كثيرا بهذا الثبات التوازنى (الهميوستازس) إلا تحضيرا لما يعد به ويعد له من "بسط" Unfolding تشكىلى مناسب وهو ما أسميناه مؤقتا: "التناسق الحركى المناسب"، إن إضافة لفظ الحركى، ينبهنا إلى حركية النقلة المحتملة، لما جاء تاليا: "إعادة التشكيل" وهو ما لا يتناقى مع التناسق الحركى، بل يتداخل معه، وقد لاحظت في كثير من المحكات التى وردت في هذه الأطروحة تركيزا بدرجات مختلفة على حتم الحركية كأساس للتوازن للنشط (كما سيرد حالا).

### النص:

هذه مقدمة لابد بعدها من بعض التفصيل أو التحديد، وإن كنت أشعر أن المقال كله لا يعدو أن يكون مقدمة. وفيما يلى رؤوس مواضيع تمثل المواقف، والقيم والقياسات التى يمكن أن نعيد من خلالها النظر في الصحة العقلية لإنسان عصر المعلومات.



لعلنا نلاحظ أيضا أن ماورد في هذا المتن لم يتوقف طويلا على، كما لم يتناول عميقا، صعوبة وطبيعة العلاقات البشرية ، التي ربما كان الحب الذي قصد إليه فرويد من أهمها، لكنه ليس كلها. إن صعوبة هذه العلاقات، جنبا إلى جنب مع الوعي بالوعي، ربما هي ما تميز الكائن البشرى أكثر من أى شيء آخر، ولعل كتابى الذى نشر على مدى سنة وثلاثة أشهر (من: 9-6-2009 إلى 15-9-2010) بعنوان: "دراسة في علم السيكيوباتولوجي"، الكتاب الثانى، فقه العلاقات البشرية، قد تناول هذا البعد ليس فقط بمعنى الحب الذى أشار إليه فرويد، ولا هو اكتفى بمعنى "التكيف" الذى اعتبرناه أحد شروط أو محكات الصحة النفسية، ولكنه تناوله بكل أبعاده التى شغلت في عشرات النشرات هنا خلال أكثر من (17) شهر.

لا توجد صحة نفسية لكائن فرد في حجرة مغلقة، أو نفس مصمتة، ولا توجد علاقات بشرية تعلى من شأن وجدان على حساب آخر، وإنما الصحة النفسية هي القدرة على قبول كل ما خلقنا به، ثم استيعابه ليتوجه إلى ما خلق له، وهو كل ما سبق وما سيأتى بعد.

### النس ثالسا :

يكون الإنسان المعاصر صحيحا بقدر ما يحافظ على **مرونة الحركة بينه وبين الناس، وبينه وبين الموضوع**، وليس بقدر ما يقرب من الآخرين بزعم التفانى فيهم أو حبهم أو الحاجة إليهم، ومرونة الحركة تفرضها وفرة المعلومات الحديثة، إذ لا يستطيع الإنسان أن يحيط بهذه المعلومات - باعتبارها مثيرات موضوعية - إلا إذا كانت 'المرونة' (التشكيلية) وليس (مجرد) الاقتراب هي القيمة التى تحدد نوع الإدراك وحيوية المسافة.

### الهامش (7)

أعتقد أن من المناسب هنا أن نضيف إلى أن المسألة ليست مسألة مرونة بسيطة في مقابل تصلب أو جمود، بقدر ما هي إشارة إلى **حركية تشكيلية** في مقابل سكون أو انغلاق، وقد سبق أن اشرت في نشرة سابقة أن الفطرة التى هي جُماع برامج البقاء هي حركة أكثر منها "شيئا محمدا": "... ليست "شيئا محمدا" أو "مفهوما ساكنا".....". هي "حركة في اتجاه..."، (13 يناير 2008) وتشمل :

- الحركة "الذاهبة العائدة - الدخول الخروج"، (To-and-Fro & In-and-out Movement)
- الحركة "الاستقطابية التكاملية المحيطة" (Containment Polarization Integrative Movement )
- الحركة "الإيقاعية الحيوى" (Biorhythmic Movement)
- الحركة "الجدلية التكاملية" (Integrative Synthetic Movement)









يتيح فرصة حقيقية للعقل البشرى أن يتفرغ لإعادة ترتيب المعلومات دفعا إلى التوازن الخلاق.

### الهامش (13)

بالله عليكم هل أجرؤ أن أعيد كتابة هذه الفقرة الآن بعد ما حكيتة عن الصحة النفسية التي أمارس محاولة العودة إليها، أو التصعيد بها في جلسات العلاج الجمعى في قصر العينى؟؟ موسوعية ماذا وتوازن خلق ماذا؟

مرة أخرى أذكركم أن النمل والصرابير وأسماك القرش والنوارس والكلاب الجبلية لا تحتاج إلى الموسوعية ولا إلى التخلص من وصايتها حتى تبقى وتستمر، وهل غالبا تتمتع بصحة نفسية ينسب منوية أعلى مما يتمتع به النوع البشرى، دون أن تسميها كذلك، ثم إنه يحق لى أن أنبه الآن إلى أن التوازن في حد ذاته احتاج في المتن هنا إلى إضافة صفة "الخلاق" ربما لىبتعد عن التوازن الاستاتيكي الهادئ (الهوميوستازس)، الذى سبق أن أشرنا إلى احتمال سكونه حالا في الهامش رقم (4)، التوازن الخلاق ليس له علاقة بالموسوعية من عدمها، بقدر ما له علاقة بكفاءة برامج التطور، وتحديات البقاء، بل إن الموسوعية المعطلة، وحتى التوازن الذى نسميه الخلاق من باب الخذر، إذا ما انتقل من برنامج الفعل التلقائى إلى التطير العقلن، قد يثبت أنه ليس هو البرنامج البقائى الذى يحافظ على الحياة ويدفع بها، بل إنه قد يعطلها برغم صحة معطياته في ذاتها.

إذن: ليس مطلوبا جدا من "العقل البشرى"... أن يتفرغ لإعادة ترتيب المعلومات دفعا إلى التوازن الخلاق. بالمعنى الإرادى الذى توحى به الجملة، فالنشاط الخالم -مثلا- يقوم بالواجب تلقائيا من وراء ظهورنا، المأمول لى نصخ أو نبقى ألا تحول الموسوعية دون تلقائية هذا التوازن الخلاق، ألا تقف موسوعية سيجموند فرويد عن الأساطير وعلم المصريات والتاريخ والتميز وغير ذلك، حائلا دون أن يستوعب، و(نستوعب) إبداع حركية الخلم بغض النظر عن محتواه، وهكذا.

### النص عاشرًا:

يكون الإنسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يرمى ما وصله من معارف كقاعدة إنطلاق إلى ما لا يعرف (الذين يؤمنون بالغيب).

### الهامش (14)

إذا كنا قد انتبهنا بقدر كاف لما جاء في الهامش السابق، فغنى عن البيان أن نفهم ابتعاد هذا الشرط أيضا عن واقع ما نريد توصيله، بمعنى أن رعاية المعارف التى تصلنا تم تلقائيا بقوانين البقاء، وليس معنى ذلك الا نتعهد المعارف التى تصلنا كما يقول النص، لأننا لو لم نفعل لاصبحت عبئا على وجودنا، وإعاققة ليس فقط للصحة النفسية، وإنما للبقاء والتطور.

أما مسألة أن "تصبح المعارف نقطة انطلاق"، فهذا يتطلب فتح ملف مستويات التفكير، ومدى فاعلية وإسهام "العقول

الأخرى" في حركية المعرفة، ومنها: فائدة اللافهم تكاملا مع الفهم، وكل ذلك تناولته وسوف أتناوله في شرح قضية "الإيمان بالغيب" الذي هو الباب الإبداعي المفتوح، بل الداعي، لكل الناس، للاعتراف مما هو "ليس كذلك"، واستيعابه مع ما هو "كذلك". إن اعتبار ما يصلنا من معارف مجرد نقطة انطلاق إلى ما يمكن أن نصل إليه، هو كلمة السر لما هو "إيمان بالغيب".

### النص حادى عشر:

يكون الإنسان المعاصر صحيحا نفسيا بقدر ما يتمتع به من حرية واعية، وذلك بعد أن أتاحت وسائل الاتصال فرصا أكبر لحرية أصدق، وكل هذا أصبح تحديا حقيقيا إذ أنه يتيح الفرصة للإنسان العادى أن ينتقل عبر عشرات الآلاف من الأميال باللعب في زر عن بعد، فالحرية هنا أصبحت فرصة رائعة للتوازن، وهى أيضا امتحان خطير للاختيار، بقدر ما هى تحد مرعب لما يصاحبها من مسئولية.

### الهامش (15)

يشمل هذا النص ثلاثة علامات لما يسمى حرية لها علاقة إيجابية بالصحة النفسية، وهى أن تكون:

فرصة رائعة للتوازن

امتحان خطير للاختيار

تحد مرعب لما يصاحبها من مسئولية.

لكن المسألة تتجاوز ذلك طبعاً، وقد يكفى الآن، حتى نعود إلى الفصل المستقل الخاص بذلك، أن نشير إلى الأطروحة السابق نشرها بواسطة المؤلف عن "الحرية والجنون والإبداع" (مجلة فصول، العدد الرابع 1986، وتم تحديثه في كتاب: حركية الوجود وتجليات الإبداع" 2007). الحرية التى يمكن أن نتكلم عنها هنا فيما يتعلق بالصحة النفسية ترتبط ارتباطا وثيقا بأبعاد المساحة، والحركة، والزمن، كما ترتبطت تماما بما يسمى العلاقة بالآخر (الآخرين)، ليس بمعنى أن حريتك تنتهى عند بداية حرية الآخر، بل لعل العكس هو صحيح، بمعنى أن الحرية نستحق هذا الاسم حين يتحقق الجدل ويجتد الصراع مع حرية الآخر، ناهيك عن حرية العقول كل على حدة، ثم معا، ثم كل على حدة، على مدى مستويات الوعى المختلفة

(ولنا عودة)

### وبعد

أكرر اعتذارى لما جاء من تكرار، ولو أننى بعد أن أعدت قراءة النشرة كلها، وجدت أن الأمر يستأهل

وغدا قد نتناول تبادل حالات الوجود الثلاثة كبعد مواز للإيقاع الحيوى من ناحية، وكنوع من توضيح المعنى الخاص للجنون من ناحية، ولإبداع من ناحية أخرى، ناهيك عن العادية التى نتصور أننا نعرفها.

[1]- ما يأتى بين قوسين في "المتن" هو إضافة توضيحية حالية، لا تؤثر في مضمون المتن نهائيا، وهى ليست نقدا أصلا، فالنقد في الهوامش.