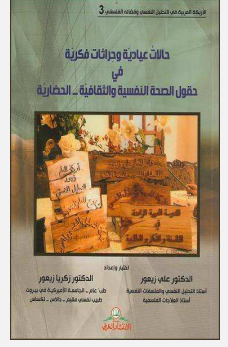


حالات عيادية وحداثات فكرية في حقول الصحة النفسية والثقافية – الحضارية

الدكتور علي زيعور والدكتور زكريا زيعور

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocBR.ZayourGhezal.pdf>

تقديم: خالد غزال



مقتطفات

معاینات فقارية في الحداد والحزنات والاكئابات والإنجراحات في الفرد والمجتمع والثقافة" للدكتورين علي زيعور وزكريا زيعور

*** **

يغوص الكتاب في استعراض تأثيرات الحرب الأهلية اللبنانية في الغوريات والعوارض النفسية، عبر رحلة داخل حالات انجراح الشخصية بالخوف وحزن عند العاشق وبالوهن والانكماش، عبر معاینات حقیقیة وواقعیة جمعت خلال الحرب

*** **

أنّ المشي يسبب التعب، لكنّ "التعب دافع للارتياح، ولنسيان الألم ولإبعاد الضيق وفكّ طوق الكآبة..."

*** **

أن تذهب بالسّيارة على غير هدى هو أن تتنبّه إلى الخارجي، وإلى ما هو حولك. هذا يعني صرف قسم من الانتباه إلى غير الذات، وإلى النّظر إلى ما هو ليس النّازف والممض. فالوعي تدخله محتويات جديدة، ونافذة تتفتّح هنا وهناك للتّنفس والريّح والحياة

*** **

الجانب الكارثي في وجود الإنسان يطلب البلسمة والدواء، ولا دواء أو شفاء أفضل من الأداة التي تمحو وتخلق: تمحو القائم القائم وتخلق القادم المعافي"

*** **

عدم ارتداد الزّمان إلى الوراء فكرة تقويّ الجسد والمكان، وعلاج كلاميّ نافع. الزّمن لا يرجع. إنّه لا رجوعي الحركة. لا يعيق الزّمن ما جرى، أو ما مضى وما انقضى. لا يستطيع الدّهر أن يكون ورائياً، فهو دائماً ينظر

إلى الأمام، ويتوجّه إلى المستقبل. الدّهر هو الزّمان، لا يستطيع أن يتوقّف، أن يرتاح أو أن يبقى في مكان ثانية واحدة ولا جزء ثانية

*** **

مسألة الانخراط في العمل، فهو يساعد في الصّحة النّفسيّة وفي معالجة الأمراض العقلية. كما أنّه مهديء ومبلسم ومطهّر الأصدقاء فلهم دور أساسي في بلسم الحياة. "فالصّداقة نتاج التطور الإنسانيّ في مجابهة الطبيعة، وفي الرّد أيضا على الفردانية المسرفة

*** **

إنّ الصديق فعل اجتماعي، وفعل إنساني، ومثال رفيع داخل الروابطية النّفسيّة كما الاجتماعيّة في التّاريخ والثّقافة" (ص 36). يؤدي كشف الذّكرى الصدمية اللاواعية ونسيانها المستوعب دورًا أساسيًا في الصّحة النّفسيّة

*** **

الموسيقى لغة واحدة تجمع الأمم والحضارات، "إنّها تجمع الأطراف، وتجمع الأوجاع والكروب، وتجمع المحاصرين في الحياة، ثمّ تحمل في سلّتها المحصول وتنطلق به على الرّيح، إلى البعيد. تأخذ الأثقال، وتلقي في بحر عميق... تبحر بنا إلى مسافات وأزمان، وإلى ما بعد الزّمان وكلّ مكان

*** **

أمّا العواطف الاكتئابية فهي قتالة. والحزن آفة تنهش ولا تشبع. العواطف إذا سيطرت على الوعي توصل إلى النّيران سواء للنّحن أو للأنث أو للأنثا

*** **

في الكتابة تكمن التّعزية والرّاحة، وفيها إنارة للظلام المهيم على القلب والشّعور. ف"تعبير سطور عدّة في كلّ يوم هو محاولات عدّة في كلّ يوم لتعميق معنى الحياة، أو لتغيير اتّجاه الأنثا بحيث تغدو الحياة مقبولة، والعيش معيوشًا، والتّوجه اليومي ذا معنى

*** **

إذ نتكلّم عن القلق نتملكه، نتعرف إليه أحسن، نضعه أمامنا فناحكه ونحكم عليه

*** **

التّلويح بخطر أصعب، أو توقعه وتهيبه والخشية منه، مهماز يدفع الأنثا القلقة

إلى التُّحسُن والتُّطوُّر، وإلى إعادة التَّنظيم الذَّاتي. وفي ذلك التَّهديد بمصيبة أقوى، فقد يقع تحريك للطَّاقة الخامدة، ولشَّجاعة الكامنة. وفي ذلك أيضًا حدٌّ على النُّهوض، وعلى التُّحمل، وتعزيز الإرادة طلبًا للقوَّة والعودة إلى الطريق السليم والسُّلوك السَّوي

*** **

يمنح الصبر قوَّة وقدرة على التُّحمل. والصُّبر إيمان يقوم على إيمان، ويخفي إيمانات: هو إيمان بأنَّ الإنسان يعي ويعقل ويتمتُّع بإرادة قويَّة، ويقوم على إيمان بأنَّ الذي وقع كان محتمًّا ولا تأخير لقدمه، وأنَّ لا قدرة على دفعه بعد أن وقع وصار من الماضي، ويخلق إيمانات منها أنَّ المصيبة ستصغر، والهَمَّ سيخفُّ، والعاقل من يرى الأمور الحتمية تقوية له، وتصل قدرته، وتشد عزمته

*** **

تؤدي الأفكار الخاطئة إلى تبني السُّلوكات الهادمة للمعافة النَّفسية والارتياح

*** **

حينما تحفُّ الرُّغبة في العمل وفي الكلام، تضعف الإرتباطات بالواقع والحياة. ومن سوء أو عدم الاهتمام بالنَّفْس والنُّشاط تنتقل الأنا إلى الاهتمام بالأشياء، أي أنَّها تفقد كلَّ اهتمام

*** **

من الوجوه المؤشِّرة إلى الإنجراح والقلق الفرديِّ والحضاريِّ هو التُّعود على القلق واجترار المفجعات وتخطي المشاعر بالدُّنب كما الإنفراد بالذَّات وتجريح الذَّات وتأثيرها

*** **

نافعة مجزية محاولة الانتقال من الانبساط والتُّعثر النَّفسيِّ إلى التُّشجيع الذَّاتي واستعادة الممكن من الثُّقة بالنَّفْس، والأمل بالحياة، والخلص من التُّعاسة والوجع

*** **

إعادة التُّعلم هي بمثابة طريق إلى الشِّفاء وتعديل السُّلوك، ولا بدَّ لنا من تعلُّم كيف نكتسب السُّلوك والأفكار النَّاجعة البناءة. "فالتُّعاسة مجموعة مكتسبات سيئة، وتعلم تعيس... كيف نتعلَّم أن نعيش هو الموضوع، وهو القضية

*** **

إنَّ التُّفكير العقلاني في الأمور المخيفة يساعد على تخفيف الخوف والقلق،

كما أنّ الشّجاعة تؤمن المردود الذي لا يبلغه اليأس ولا الدُّموع.

*** **

التّاريخ العربيّ والإسلاميّ يحوي دارسين وعاملين في الفلسفة التي تركت أثرها على العقل الأوروبيّ عندما كانت أوروبا تعيش وسط ظلام فكريّ وحضاريّ

*** **

إذا كانت الفلسفة العربيّة والإسلاميّة قد أصابها القحط في زمن الانحطاط، إلّا أنّ المراحل الأخيرة شهدت محاولات حثيثة لإحياء التّراث الفلسفيّ، حيثّ يحاول العقل الرّاهن إبراز الأصول والعراقة ليقوم فلسفة أصيلة عريقة في الوجدان العام والأنا العربيّة منتهضة ومتغذّية من روح الحضارة الكوكبيّة وقيمها

*** **

الاتّحاد بالله يقوم على أنّ وجودنا شعاع من أشعة الوجود الإلهيّ، إذ ليس لأيّ شيء آخر وجود قطّ غير هذا الوجود الإلهيّ عينه.

*** **

أمّا الحرّيّة فهي أساس وتاج في العقل المدنيّ والقيم المسكونيّة وفي الحضارة العالميّة

*** **

هذه الحرّيّة أكثر ما افتقدها الفكر العربيّ في مساره الطويل نحو الحقيقة فجعل فكر السّلطة هو فكر الجميع عبر الإكراه وحدّ السيف هي الهنة الأكبر للعقل العربي

*** **

الرواية كانت الأقدر على التّعبير عن الذات العربيّة، وعلى الغوص في القيعان والأقاليم المعتمة للنفس كما في المنعطفات والمتاهات للهوامي والمتخيّل، وللمطمور والأمفصوح، وفي نقد المسلّمات والمسبقات والمنمط والمؤسّطر، المقموع والمجهول والملتبس

*** **

في معظم النّتاج الفنّيّ والروائيّ تتمظهر عوامل الظلم التي تلف الإنسان العربي، كما تكشف أيضًا عناصر المقاومة لحالات الاستبداد السّائدة

*** **

إنّ التّثقيف الطّيّ، التفسي والجسدي كما الجنسي والنفسجسدي، ضروريّ في مجتمعنا، أيّ لذلك المجتمع الآخذ بالانفتاح والتّكسر، ولذلك المجتمع المغلق والمتزمت، لذلك المجتمع الذي ترك نهائيًا تقاليد وعادات موروثه، واعتنق

غيرها دون أسف، وبلا رواسب تشدّه إلى أسفل أو إلى الورا

*** **

تبدو مجتمعاتنا، بل وثقافتنا قليلة الإنتاج في ميادين معاجم العلوم الطبيعية ومعاجم العلوم الإنسانية، رغم أهميتها في التّواصل الحضاري والثقافي.

*** **

في المجتمعات شبه الصناعويّة، المتعثرة المتمازقة ناقصة الإنتاج والتّكيف مع حضارة ثورات العلم والإعلام والتكنولوجيا، يظهر الإنسان وكأنّه بلا هويّة، بلا ذاتيّة، فالذاتانيّة عند الفرد الواحد هي عينها عند الجميع

*** **

هكذا يكون الإنسان آلة أو شبه آلة، غفلاً هملأً، بلا شخصيّة مفردة ومخصوصة. ذلك المرء يكون في اقتضاب تلخيصي، شيئاً أو متاعاً، أداة استهلاك واقتناء أو شراء"

إرتباط كامل النص:

<http://www.alawan.org/article14502.html>

إرتباط ذو صلة بالكتاب:

<http://www.arabpsynet.com/Books/ZayourB16.pdf>

*** **



تنظم مؤسسة العلوم النفسية العربية

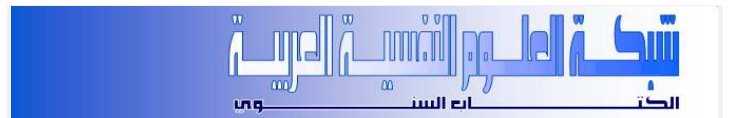
اسبوع " العربية " وعلوم النفس

الاسبوع السنوي الثاني

من 18 الى 2 ديسمبر 2015

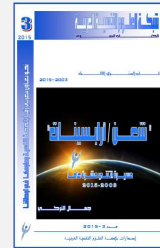


دعوة للمشاركة في اثناء الاسبوع الثاني بدراسات في الموضوع



تمديكم

الكتاب السنوي الثالث لشبكة العلوم النفسية العربية



"شعرون / أرابسينات"

مسيرة إثنتي عشرية عام

تحمي ل الأمل

www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet12Years.pdf