

## الكآربة الحضارىة!!

[www.arabpsynet.com/documents/DocSamarraiDepCivilization.pdf](http://www.arabpsynet.com/documents/DocSamarraiDepCivilization.pdf)

د. صادق السامرائى

أمرىكا - العراق

[alrahwan@yahoo.com](mailto:alrahwan@yahoo.com)



**المقدمة:** مثلما يُصاب الأفراد بءاء الاكتئاب, تصاب الأمم والشعوب به أيضا. فدورة حياة المجتمعات البشرية كدورة حياة الأفراد, وما يصيبهم يصيب المجتمعات, أو ليست الأمم والشعوب حاصل تفاعل مجموع الأفراد مع بعضهم البعض وهو تفاعل شامل ومتشعب. إن الاكتئاب من الأمراض الخطيرة, لأنه يقلب البشر إلى قوة مضادة لنفسه ويجرده تماما من التفاعل مع الآخر فردا أو محيطا, كما أنه يسري في الأعماق بهدوء وتدرج حتى يحيلها إلى عصف مأكول وأعراضه تتغلغل فيها فتلونها بالسواد وتلغى منها أي لون آخر. وكلما تأملت حالنا في القرن العشرين, أجدني أمام حالة من الاكتئاب الشعبي الشامل (mass depression) الفاعلة في أركان الأمة وعلى مدى أجيال متعاقبة, وما استطاع أي جيل أن يشخص الءاء ويصف الءواء, بل أن عطاءات الأجيال في القرن العشرين كانت مشحونة بالإبءاء الفكرى الاكتئابى, الذى يلون الحياة بالءم والموت ويجولها إلى معضلة وكأنها في نفق مظلم طويل لا نهاية له ولا شعاع ضوء قادر على التسرب إليه. ويبدو أن حالة الاكتئاب الشعبي قد تفاقمت وامتدت إلى القرن الحادى والعشرين وتجاوزت القنوط والىأس وراحت تتخذ مسارات موجعة في هذا الءلء أو ذاك. ولا أدرى إن كنت مصىبا فيما أرى أم لا؟

### أسباب الاكتئاب النفسى

الفءءان (loss) أى أن يفءء البشر شىئا مهما أو عزيزا

تفاقم المشكلات وعدم وجود منفذ للءلاص منها

عدم التوازن ما بين الطموح والقدرات

الإءساس بالتءلف أو التأخر

الءسائر بأنواعها

التوتر المزمن أو المستءم (chronic stress)

## الأعراض والعلامات

- 1- المزاج الحزين
- 2- سرعة الغضب
- 3- فقدان الإحساس بالمتعة
- 4- العزلة والانشغال بالموت
- 5- الإحساس بفقدان القيمة
- 6- الشعور بالذنب والندب وتقد الذات وتكريعها وإذلالها واحتقارها
- 7- فقدان الأمل واليأس
- 8- ضعف التركيز وتشتته
- 9- عدم القدرة على اتخاذ القرار وفقدان الثقة بالنفس
- 10- الشعور بالتعب والعجز والهياج والانكماش
- 11- التوقف والحركة البطيئة والمظهر الدامع الحزين

## والآن لننظر حالنا في القرن العشرين وفقا لمنظور أسباب الكآبة

### 1-الفقدان

لقد فقدنا عبر مسيرتنا الحضارية الكثير من خصائص وجودنا القيادي المؤثر. وقد كانت فاجعتنا الكبرى بسقوط بغداد عام 1258 ميلادي. وعبر تأريخنا وعلى مدى ثمانية قرون متلاحقة كنا الضحية والخاسر الأول دوماً. وقد تكررت خسائرنا في القرن العشرين وتعاضمت في جوانب متنوعة. وبرغم أننا قد حققنا رجا في مسيرتنا العامة ووجودنا مقارنة بالقرن التاسع عشر. لكن الخسائر المتلاحقة قد حجت عنا رؤية رافدنا الكبير فغرقنا في الجداول والسواقي والبرك والمستنقعات نحسبها كل ما في هذا العالم من حياة.

### 2- تفاقم المشكلات

بلداننا قاطبة قد تحولت في القرن العشرين إلى مستودع للمشاكل التي تفاقمت مع الأيام, وقد أجادت الأنظمة السياسية مهارات استثمارها وتطويرها. وهذه المشاكل مختلفة ومتنامية بأقصى سرعة ممكنة. وفي كل يوم هناك إعلان عن مشكلة جديدة عديمة الحل. فأصبح بشرنا من المحيط إلى الخليج يتخبط في أمواج المشاكل المتعاضمة, والتي إشتدت عليه بعد إنتهاء الحرب العالمية الثانية. وكانت محورا لتلك المشاكل قضية فلسطين التي إستنزفت طاقات وجودنا الصاعد, إضافة إلى مشاكلنا القطرية التي لا تنتهي.

### 3- عدم التوازن ما بين الطموحات والقدرات

إن الأهداف التي ترددت في بلادنا على مدى القرن العشرين كانت تدعو إلى الوحدة والحرية والتقدم والإصلاح والنهوض إلى حيث يليق بنا وبتأريخنا. وما تحقق منها شيء يرقى إليها. بل أن جميع الأقطار قد اتجهت إلى ضد

**أهدافها وتطلعاتها.** وعلّة ذلك عدم امتلاكها القدرات السياسية الكافية ,  
وغياب خطة العمل المتوازنة للوصول الى الأهداف مما حقق **إحباطا متراكما**  
**وشديدا في أعماق الناس , فتغلب عليهم الشعور بالأسى والخيبة الآمال**  
**وإنهيار التطلعات.**

لقد أراد العرب أن يلتقوا بماضيهم المجيد الزاهر الذي يستحق الفخر  
والتقدير. وهو هدف مشروع وممكن لو أن الأمة أدركت وسائل الوصول إليه  
وعقلت المهارات اللازمة. **وبسبب غياب خارطة الطريق** الواصل ما بين الإرادة  
والطموح , أصابها الضياع والتخبط الذي ولد جروحا حضارية متقيحة  
ومتنامية , برغم توفر القدرات المادية والبشرية والفكرية , لكن القدرة  
على وعيها واستثمارها كانت غائبة وما امتلكنها إلا قدرات تدميرها  
وإتلافها. فقد كنا نريد الوصول إلى مرتبة الأجداد ونحن نجهلهم تمام الجهل  
ونسبغ عليهم من ظنوننا البائسة ما هو مشين وقاتل لنا ولهم .

#### **4- الإحساس بالتخلف والتأخر**

منذ بدايات أيام اليقظة والنهضة العربية , صار العرب يقارنون بين  
حالهم في الماضي وواقعهم في الحاضر , فامتثلوا إحساسا بالتخلف والتأخر عن  
حقيقتهم التاريخية وتأدية رسالتهم ودورهم الانساني والحضاري. وقد تم  
تغذية الشعور بالتخلف والتأخر من خلال الاحتكاك المباشر مع الغرب. وقد  
توفرت منابر فكرية عربية متنوعة لتأكيد هذا الشعور وتعميقه والتخندق  
فيه إلى أبعد ما يمكن. وكأن الأمر كان مطلوبا لتحقيق العجز الحضاري  
والشلل المعاصر للأمم. ولا أدري لماذا لم يتأكد هذا الشعور في أمة الصين التي  
أدركت حالها في بدايات النصف الثاني من القرن العشرين. ونحن أدركنا  
أنفسنا في بدايات النصف الثاني من القرن التاسع عشر. وكان علينا أن  
نكون ونتجاوز حالنا المتخلف كما توهمنا وفق أبسط الحسابات الحضارية .  
لكننا أمعنا في تأخير أنفسنا وشعورنا بأننا كذلك برغم كل خطوات تقدمنا  
ونهوؤنا وعلائم صيرورتنا .

#### **5- الخسائر المتنوعة**

نحن عندما نتأمل أنفسنا نجد أننا في دوامة من الخسائر المتلاحقة  
والانهيارات المتواصلة وعلى جميع المستويات. ولا يوجد أي شعور حقيقي لدينا  
بأننا قد ربنا معركة أو دورا في الحياة. بل أننا على الدوام **عندنا شعور**  
**بالاغتصاب والانتهاك والاستعباد ومصادرة الحقوق الانسانية والمادية.** وإن  
**سلطان الخوف** يلاحقنا أينما نكون , فإذا نطقنا برأينا إما نموت أو نكون في  
ظلمات السجون , وما علينا إلا أن نذعن ونستسلم لأرادة **العابثين بمصرنا**  
**والسارقين لحقوقنا من أبناء جلدتنا.** فأبناء الأرض المبتلاة بالنفط يكابدون  
الفقر والجوع والمرض والخداع , وهم يعيشون على بحار من النفط الذي لا يعود  
عليهم إلا بالأسلحة التي تدمرهم وتقتل أبناءهم في حروب لا مبرر لها , إلا

امتصاص طاقاتهم وقتل شبابهم وزرع الأحران في بيوتهم وهذا يولد شعورا قاسيا  
بالخسران عند الأب والأم والأبناء وعند كل من يعيش على أرض تحتها نطف.

## 6-التوتر المزمن

منذ الحرب العالمية الأولى وحتى يومنا هذا نحن نعيش في دوامة التوترات  
المتفاقمة وعلى مختلف المستويات. وما استطاعت الأجيال أن تتخلص من التوتر  
والاضطراب, بل أن حجم التوترات في تنامي واتساع. وإن القوى الطامعة في  
الثروات النفطية تجدد وتجتهد في تأجيج نقاط التوتر وخلق مراكز متجددة  
لزيادة شدتها وكثافة الأطراف المحترقة فيها. ولا توجد دولة واحدة من دولنا  
معافاة من التوترات السياسية والعرقية والاقتصادية والعسكرية.  
لقد تحولت أرضنا إلى مسرح للقتل والدمار وتجريب الأسلحة والقتال  
بالنيابة عن أطراف الحرب الباردة, وقد جربت عليها كل مبتكرات التدمير  
ووسائل التخريب وتحولت فيها الحقائق إلى غرائب وأوهام والبيدييات إلى  
مستحييات. ولا زالت تخضع لأحدث فنون الحرب النفسية الموجهة بقسوة ووحشية  
ضدها.

إن حالات التوتر المستديمة لها مصادر داخلية وخارجية, وكلها تتفاعل  
وتساهم في جحيمات التفاقم للأزمات وتنمية مآسينا وتدمير قدراتنا. بل أن  
طاقاتنا قد تبددت وتجمدت وتحولت إلى ضديد لإرادتنا وسخرت لقتلنا والفتك  
بأهدافنا وطموحاتنا. **فقد صرنا نُقتل بما نريد لأن الآخر يعرف كيف يوظف ما  
نريد لتحقيق ما يريد.** وما تعلمنا كيف نصل إلى ما نريد لإهمالنا لأهم ركن  
من أركان الإرادة وهو العقل وتدثرنا بالانفعالات الحارة المؤذية.

## الأعراض والعلامات

### 1-المزاج الحزين

الطابع العام لأمزجتنا هو الحزن, أما الفرح فإنه حالة طارئة  
وغريبة في حياتنا كعائلة أو أمة. وهذا ينعكس في نتاجاتنا الأدبية  
والفكرية وأغانينا وأحاديثنا اليومية وسلوكنا العام. وبسبب ديمومة  
الحزن في أعماقنا ترانا نشكو ونتأوه ولا نعرف إلا أن نلقي بأسباب سوء  
الحال و رضاء المآل على غيرنا ونتهم الأقدار بما لم تفعل. وفي أكثر الأحيان  
نتخذ من السلطات الحاكمة وشاحا نعلق عليه كل معاناتنا وويلاتنا  
وبكائياتنا وما نفع تغيير السلطة مرارا في مداواة حزننا. فلينظر كل  
واحد منا إلى نفسه وعائلته ومجتمعه وسيرى مساحة الحزن الكبيرة في ساحات  
أيامه وأعماقه ومعظم أحاديثه وأحاديث الناس من حوله, وهذا يتكرر مع  
الأجيال بلا انقطاع أو توقف.

## 2-سرعة الغضب

المعروف عنا -قادة وأفرادا وأينما كنا- سرعة الغضب وفوران دمائنا وإتلافنا لأنفسنا بسبب ذلك. ولولا نعمة الشمس التي تساعدنا على مجابهة الكآبة المستديمة فينا لساء حالنا إلى أبعد مما هو عليه. فالحمد لله على وجود النور الساطع في أرضنا, والتي يعزو البعض سرعة غضبنا إلى كثرة سطوع الشمس, وأنا أخالفهم في ذلك وأرى إنها أحد أسباب ديمومتنا وعلاجنا من كآبتنا.

إن السبب الحقيقي وراء غضبنا السريع هو الاكتئاب الشامل الذي يعصف في كيان الوجود العربي. وعندما نتخلص من كآبتنا, ستزول عنا هذه الصفة ونؤوب إلى رشدنا ونستخدم عقولنا بكفاءة. لقد تم استغلال هذه الصفة من قبل الآخرين وحققوا من خلالها مشاريعهم وطموحاتهم, بل أنهم سخروها لاستنزاف طاقاتنا ومنعنا من الإمساك براية الانطلاق الحضاري المتفق مع حقيقتنا ورسالتنا الانسانية.

## 3-فقدان الإحساس بالمتعة

إننا لا نتمتع بما نملك وبما في أوطاننا من الخيرات والشواهد والثروات ومواطن الجمال والبهجة. ولا نراها إلا شيئا جامدا ذليلا خاليا من تحقيق الشعور الإنساني الجميل. نحن نملك كل شيء ولا نملك شيئا. عندنا معظم ثروات الأرض وما عندنا شيء.

نحن "كالعيس في الصحراء يقتلها الظمأ والماء فوق ظهورها محمول" أي أن قول الشاعر هذا ينطبق علينا تماما. وعندنا ميزة عجيبة وفريدة ملخصها **إننا لا نرى ما عندنا ونرنو إلى ما عند غيرنا**, فلا نتمتع بما نملك ولا نحصل على ما لا نملك. والأنكى من هذا, إننا نبخس ما عندنا ونثمن ما عند غيرنا ونضفي عليه من خيالات عجبنا ما ليس فيه. كأننا نحوله إلى معشوقة نهيم بها ونتغنى بهواها ولقائها. وهذه الميزة مستفحلة في شخصيتنا ومؤثرة في سلوكنا الفردي والجمعي.

## 4-العزلة والانشغال بالموت

الاكتئاب من أهم أسباب التخندق والانعزال في وطننا الكبير, فالعربي يفضل العزلة عن أخيه وصار يشعر بالعزلة وهو في بلده لأنه لا يجد من يتفاعل معه ويستمتع إليه, لأن كل فرد صار مستودعا متزايدا للهموم والآهات والأوجاع ولا يعرف إلا كيف يتلفظها, ويأنس لتحمل تدفقها وانبثاقها من جميع خلاياه ووديان أعماقه الجريحة. وهذا ينعكس على كل مواطن مما رسخ التجزئة ومزق أية قدرة على التفاعل الصحيح مع أبناء الوطن. ومع تواكب الأعوام في القرن العشرين ازددنا عزلة وصارت بلداننا خنادق حزن تضمننا وسجوننا تأويننا. كما أن **الهم الأكبر تحول إلى الانشغال بالموت وإهمال الحياة**. فصرنا نسفه كل مفردات الحياة أمام حقائق الموت وفاعليته وسلطانه, ولهذا **فقدت الحياة قيمتها**

**وتسلطن الموت في الأعماق**, فرصنا نعبّر عنه في أفعالنا وأقوالنا وإبداعاتنا. وربما تغلب الموت بأفضليته على الحياة وصرنا نردد "من الأفضل أن نموت ففي الموت حياتنا" وهذه أفكار اكتئابية عاصفة في حياتنا ومؤثرة في دورنا الإنساني وهناك الكثير من الشواهد عليها.

## 5- الإحساس بفقدان القيمة

هذا الشعور القاسي الوخيم الذي لا يخلو منه بشرنا قد استفحل في حياتنا وتنامى في ديارنا. فأخذنا نقرأ ونسمع ونرى ما يدهش حقا من الإمعان بتصغير أنفسنا وتجريدها من أية قيمة إنسانية أو حضارية. وقد امتد تأثير الإحساس بفقدان القيمة إلى تراثنا وحاضرنا ومستقبلنا. ونحن كل يوم نقرأ في صحفنا مقالات تؤكد التعبير عن هذا الشعور الاكتئابي المريض. وكم قرأنا في صحفنا مقالات تجرد لغتنا من قيمتها ودورها وتراثنا من جدواه. بل وتريد أن تلقينا في أحضان النسيان والانذار.

## 6- الشعور بالذنب والندب ونقد الذات وتقريعها وإذلالها واحتقارها

الشعور بالذنب متفاوت في درجاته, لكنه قائم في معظم أركان حياتنا. فكل فرد منا مشحون بطاقة الشعور بالذنب والاستسلام لعذابات الضمير, ونستطيع أن نجد الدليل على ذلك في الكثير من نشاطاتنا الفكرية والثقافية. فنحن على درجة عالية من حساب الذات وهذا يدق إلى الندب ونقد الذات وتقريعها وإذلالها واحتقارها. فنحن من أقصى أمم الأرض على أنفسنا ولا تخلو صحيفة من صحفنا من مقالات تهاجم حالنا وتندب وجودنا وتنهال علينا بما يشتهي كتابها من الصفات المشينة. ففي جميع كتاباتنا الفكرية هناك تقريع ذاتي وهجوم شرس على وجودنا وواقعنا وبأقلامنا. إننا دائما نتهم أنفسنا ونقرعها وما عرفنا الكتابات الإيجابية, بل اعتدنا على إبداعات الندب والنقد البائس الحزين.

## 7 - فقدان الأمل واليأس

اليأس شعارنا وفقدان الأمل سلاحنا وأسلوبنا في عصرنا الدامع الحزين, وهما يلونان وجودنا ويطغيان على جميع نشاطاتنا. وما رأيت أوضح من ظهورهما في كتاباتنا وأحاديثنا. وقد أثر اليأس على حركة الأجيال وسرق من شبابها كل همة واندفاع نحو صيرورة متوازنة مع ما فيها من الطاقات. إن آفة اليأس تآكل الإنسان العربي كما تآكل "الأرضة" جذوع الأشجار فتضعف مقاومتها للرياح وتبيدها بصمت وهدوء.

نحن يائسون قانطون, وعندنا فكر السماء وكل مفردات الإيمان والحياة الطيبة السعيدة, ومع هذا نعيش حالة مناقضة لما عندنا. **فاليأس لا يتفق مع الإيمان** وإن طغى اليأس ذهب الإيمان.

## 8 - ضعف التركيز وتشتته السريع

نحن بطيئون في كل شيء مقارنة بأمم الأرض الأخرى, وهذا البطء ناجم عن ضعف التركيز وتشتته. فنحن نقرأ ببطء لأننا لا نستطيع التركيز, **فأفكارنا مشتتة وأدمغتنا ممزقة بالمشكلات اليومية المتفاقمة.** وبسبب ضعف التركيز فقدنا القدرة على فهم أحوالنا وفهم ماضيها واستنباط الحقائق الضرورية لتطورنا وتنامي قدراتنا, فصار تراثنا عبئا علينا وانتهينا إلى غربة قاتلة وجهل مروع.

## 9 - عدم القدرة على اتخاذ القرار وفقدان الثقة بالنفس

وذلك بسبب ضياع القابلية على تجميع الأفكار وصياغتها بأسلوب علمي, ولطغيان الطاقات الانفعالية على القدرات الفكرية وتحول العقل إلى عبد مطيع للعاطفة. وفي هذه الأجواء المشحونة باضطراب التفكير وتلاشي التركيز, يكون القرار الصائب الصحيح غير ممكن. وأن أي قرار يمتلك نتائج سلبية أكبر من النتائج الإيجابية. وهذا يفسر سلبية القرارات وشيوع اضطرابها وإتيانها بنتائج وخيمة وتوليدها لمشكلات غير محسوبة. وهذا يدفع بدوره إلى فقدان الثقة بالنفس. **فهل نحن واثقون بأنفسنا؟ ومن أين نأتي بأسباب وعوامل تأكيد الثقة بالنفس؟ فالأكثريّة منا منزوعة الثقة بنفسها,** وإن هذه الصفة تنعكس على سلوكنا بمختلف مستوياته وتفرعاته وتتأكد في سلوكنا السياسي كدول وقادة. وقد تمكن الآخرون من ترسيخ فقدان الثقة بالنفس في جميع مفردات حياتنا, وصار الخوف والتردد والشك عوامل فاعلة في سلوكنا.

## 10-الشعور بالتعب والعجز والهيّاج والانكماش

سمات مهيمنة على أيامنا, فطريقنا يزداد طولاً وهمومنا تزداد ثقلاً, وأمام كل خطوة نهم بالركون إلى قيلولة. وصار القريب بعيداً في ديارنا, فتعلقنا بأحلام اليقظة واستحضرنا السندباد ومصباح علاء الدين, وإذا كل ما نريده يصير ضاباً تبدده أنوار الحقيقة الساطعة وسقوط الأئمة. إننا نشعر بالتعب والعجز ولا شك في ذلك. والقارئ يرى ما تنشره صحفنا من آراء العاجزين وأقوال المتعبين, وكأننا في وادٍ مظلم ودوامة من المآسي المتزايدة. ولا توجد أمة أشدّ عجزاً منا في الوقت الحاضر أو إحساساً بالتعب والملل, وهذا يعني بأننا سنتبرع بكل ما عندنا لغيرنا بسبب عجزنا على الاستمرار في امتلاكه.

إن ما نعانيه من اضطرابات متنوعة, يؤكد درجة الهيّاج الإكتآبي الناجمة عن اليأس المروع العاصف في أرجاء النفس عندنا. ويتخذ الهيّاج أشكالاً مختلفة ومتنوعة ويعبر عنه بانفعالات وأقوال وجرائم قد تكون بشعة جداً. لأن البشر في حالات الهيّاج الاكتآبي يفقد صلته بالواقع وتضيع منه الحكمة والقدرة على إدراك نتائج ما يقوله ويفعله, مما يؤدي إلى تزايد

المشكلات والمعاناة. ونحن في واقع أمرنا نتأرجح ما بين الهياج العارم والخمول الشديد وفي هذا جزء كبير من مآسينا.

## 11-التوقف والحركة البطيئة والمظهر الدامع الحزين

الأمّة متوقفة عن المشاركة الحية والجادة في صناعة الحضارة البشرية المعاصرة - ولو أن أبناءها يساهمون في ذلك في معاقل إغترابهم- بل أن دورها غائب وكأنها نائمة ومنقطعة عن الحياة, وهي التي ابتدأت مشروع التقدم والإرتقاء منذ النصف الثاني من القرن التاسع عشر ولا زالت تتحرك كالسلفاة, وأكثر خطواتها تجرّها إلى الوراء في حين أن أهما قد بدأت في مطلع النصف الثاني من القرن العشرين سبقتها في كل الميادين. إن **التوقف الحضاري** هو علامة واضحة تؤكد شدة الاكتئاب الذي نعاني منه. أما **المظهر الحزين**, فأنا صرنا معروفين بملحننا المرسومة بمداد الألم والآهات والخسران. ويتفاوت مظهرنا من بلد إلى بلد حسب درجة المرارة واليأس المرسومة على وجوهنا. لكن المظهر العام لنا هو المظهر الكئيب المتجهم الذي تشيع منه علامات الانكسار والغضب والجراح. كما أن أحاديثنا عبارة عن بث للشكوى وبكائيات ورثائيات ونذب وتأسف ونقد مريّر لوجودنا وأحوالنا المتحركة من سيئ إلى أسوأ وقد عبرنا عن ذلك بوضوح في أشعارنا وأغانينا ومظهرنا العام وبكل ما يمت بصلة إلينا. إن الأجيال في قاموس الأزمان تكون كفراد, وأجيالنا الحاضرة إنما هي فرد دامع حزين ينفث الخسرات ويضرب كفا بكف!

## الخاتمة والعلاج

تلك هي أعراض مأساتنا الحضارية وعلاماتها. وبما أن الكآبة مرض يمكن علاجه, فإن علينا أن نبحث في العلاج الذي يمكنه أن يشفيها منها. إن الأمّة لا يمكن علاجها بالأدوية والعقاقير المضادة للكآبة أو بالصدمة الكهربائية. إن العلاج الأمثل لكآبتنا الحضارية هو **العلاج الإدراكي COGNITIVE THERAPY**. وهذا العلاج يرتكز على أن الأفكار تؤثر في المشاعر والسلوك البشري وإذا غير البشر طريقة تفكيره فإن سلوكه ومشاعره سيتغيران. إن التشويه الإدراكي هو أصل الإكتئاب والتغيرات العاطفية والجسمية وباقي أعراض الكآبة. أي عندما تفكر بالأمور على أنها غير ما هي عليه وننظرها بعيون أمامها عدسات تشويه ينعكس ما نراه على سلوكنا. فعندما نكون بلا طاقة وعدم ميالة يكون ذلك ناتجا عن الإحساس بالفشل وتوقعه في كل مناحي النشاط الذي نقوم به. وكذلك الشلل الشامل يكون بسبب اليأس وفقدان الأمل. كما أن الإحساس السلبي للذات وإدراكها على أنها وجود سالب ومقيت يدفع إلى الشعور بلا قيمة الذات وعدم كفاءتها وحرمانها ونبذها من قبل الآخرين, وهذا بدوره يصنع إدراكا سلبيا للعالم الخارجي, وهذا يؤسس لهزيمة الذات وتوقع فشلها وعقوبتها واستمرار توقعاتها للصعوبات والمقاساة والخذلان.



إن العلاج الإدراكي يهدف إلى تشخيص وتحديد الذهنية السلبية

والتشويهاة الإدراكية المتراكمة واستبدالها بإدراكات جديدة مرنة ومفيدة

لتحقيق القدرة على التفكير الذي يحقق انسجاما ما بين الإدراك الإيجابي والسلوك الناجم عنه وهذا يحقق الحياة الأفضل.

والخلاصة أن المشاعر والسلوكيات تتحدد بالطريقة التي نرى فيها العالم ونركبه في أذهاننا. وهذا العلاج يصلح لنا لأننا نمتلك مستويات عالية من الاضطراب الإدراكي وهو يؤهلنا للتمييز بين المشاعر والأفكار ويمنحنا الرغبة والإمكانية لضرورة أفضل ويزودنا بمهارات عالية في السلوك الإيجابي.

علينا أن نحدد الأفكار التلقائية, التي هي أفكار مشوهة ومختلقة من

خلال التعامل مع الأحداث والمواقف, وهي تعترض التفاعل ما بين الذات بانفعالاتها وعواطفها والحدث الخارجي المحيط بها. فقد تعتقد أن الشخص الذي لم يسلم عليك يكرهك, بينما قد يكون ذلك لأسباب أخرى منها مثلا أنه مهموم ومشغول بأمر كبير ومزعج. إن تفحص هذه الأفكار وعدم تضخيمها والتصرف على ضوءها وتحديد التكييفات السلوكية الخاطئة الناتجة عنها ضروري لسلامتنا الفكرية والسلوكية.

إن التفسيرات السلبية لها فعلها في حياتنا وهي تؤدي إلى آثار أليمة

ونتائج وخيمة, فنحن مهرة بالتعميمات وتثمير الأحداث الصغيرة وتحويلها إلى مسلمات وثوابت فكرية وسلوكية, فنقول أن المشكلة في هذا المجتمع وهذا الوطن بينما هي مشكلة صغيرة في بيت من بيوتات مجتمعنا, فنلصق ما يحصل في بيت من بيوت المدينة بالمدينة كلها. وعلى ما يبدو فقد علمنا الآخرون استخدام لغة التعميم ضدنا لكي يحققوا ما يسعون إليه.

أما الإسقاطات, فأنها واضحة في سلوكياتنا بصورة عامة. فنحن نتحدث

بلغة "هو" ونجعل الآخر هو السبب الأول والأخير فيما يحصل وننفي عنا أية مسؤولية, وهذا نوع من التفكير السلبي الغائر الذي يوفر لمن يرغب بنا أسلوبا لتحقيق ما يريد.

ويبدو أن من الضروري أن نمتلك القدرة على التمييز بين التفسيرات

السلبية والإيجابية وأن نتمسك بالإيجابي منها. وأن نسعى لكي تكون توقعاتنا ذات معاني إيجابية ومشحونة بالأمل والتفاؤل والإيمان بأن الغد أفضل دوما. كما أن التمسك بالواقعية والعلمية في تفسيراتنا يساعدنا على العلاج ويوفر لنا الأرضية حياة صحيحة طيبة. وعلينا أن نكون معقولين وغير مضطربين بسبب احتدام العواطف والانفعالات في أعماقنا مما يدفع إلى تشويه بصائرنا

وإدراكاتنا وتعميم تصوراتنا. إن تنازلنا عن التعميمات وابتعادنا عن

الإسقاطات والتبريرات ووقوفنا أمام أنفسنا بعلمية وثقة وصدق وإصرار على الصيرورة الحضارية الزاهية والدور الإنساني الواضح, يؤسس لتحقيق حضاري جديد. أما إذا بقينا نتعامل مع الأيام بعقلية إكتئابية وتأنيبية وإمعان بالقسوة على الذات وتحجيم قيمتها والتفتيش عن كل السلبيات والعثرات

وصبها في بودقة سلبية واحدة ذات لون أسود, وتوفير ذهنية مشوهة, فأنا لن نخطو إلى أمام مثل باقي البشر, وستغلبنا السلحفاة في وصولها إلى حيث تريد. إن إنجازنا في القرن العشرين أقل بكثير جدا من أمم بدأت بعدنا بعقود عديدة وهذا يؤكد ويشير إلى ما سنكون عليه في القرن الجديد.

إن **المفكر العربي** عليه أن يتخلص هو الآخر وبالدرجة الأساس من الذهنية السلبية المشوهة التي على ضوئها يغوص في تحليلات سلبية وينتهي إلى نتائج سلبية مشوهة تصب في ميادين إحباطنا وزيادة شدة كآبتنا وانكماشنا وتلاشنا الحضاري.

## المصادر

1-Diagnostic Criteria from DSM-IV, APA 1996, Page 161-163

2-Kaplan& Sadock, Psynopsis of Psychiatry, 8<sup>th</sup> edition, 1997, page 919-924

**ملاحظة:** هذه الكلمات مكتوبة عام 1996 وتم مراجعتها في عامي 1998 و2001 للإعداد للنشر وبعد أن إطلع عليها عدد من الأخوة حسبوها من الأفضل أن تكون في كتاب وأن وقت النشر لم يكن بعد, وما جرى في تونس الخضراء, أعادها للحضور ورأيت أن أشارككم بها.

صفحة "مراسلات الشبكة" على الفاييس بوك

Arabpsynet Mais

[www.facebook.com/profile.php?id=100002193491869](http://www.facebook.com/profile.php?id=100002193491869)

\*\*\*\* \*\*\*\*

### **Arabpsynet**

[www.arabpsynet.com](http://www.arabpsynet.com)

#### **Subscribe To APN**

<http://www.arabpsynet.com/Subs.asp>

المجلة العربية للطب النفسي

<http://www.arabpsynet.com/Journals/ajp/index-ajp.htm>

#### **Subscribe to APN Protected Links**

SEND YOUR

Scientific CV

<http://www.arabpsynet.com/cv/cv.htm>

#### **Subscribe to APN Editions**

( APN Book, APN Journal, e.Psydict )

SEND YOUR

Scientific CV

<http://www.arabpsynet.com/cv/cv.htm>