وما سواها (349)

الشخصية وما أدراك ما هي؟!!

د. صادق السامرائي- الطب النفساني، العراق / أمريكا

الشخصية البشرية غالبا ما تشير إلى نمط ثابت من الوعي والإدراك والفهم والتفكير والتفاعل , تجاه الذات والمحيط يمكن ملاحظته في مواقف إجتماعية وفردية مختلفة.

وإستجابة الشخصية بمجملها ثابتة إزاء المواقف التي تمر بها, وأسلوبها مبني على قوالب منغرسة ومتمكنة في الأعماق, ومن الصعب أن تتخلص منها.

أي أنها تمشي على سكة معينة ذات إتجاه محدد في تفاعلاتها , ولهذا يمكننا أن نتنبأ بالإستجابات السلوكية للشخصية بعد معرفة مواصفاتها التفاعلية مع المحيط والذات.

وعندما تكون طبيعية فأنها تبدو قابلة للمرونة والتكييف والتفاعل الصحيح مع المحيط الذي تتحرك فيه , ومع ذاتها والمتغيرات المتجددة حولها.

وقد تصاب بإضطرابات تؤدي إلى إضعاف , أو إعاقة قدراتها على المرونة والتكيف مع محيطها , وتصبح تفاعلاتها ذات تأثيرات سلبية عليها وعلى وسطها , ويكون الإضطراب منغرسا في أعماقها ويضر أطراف التفاعل.

أي أن الشخصية تكون سوية أو مضطربة , والسوية هي الغالبة في أي مجتمع , أما المضطربة فذات نسبة معينة , وتتسبب بأوجاع إجتماعية تتناسب وموقعها ودورها في المجتمع.

والشخصية بصورة عامة وجود معقد وصيرورتها تتأثر بعوامل متعددة وراثية ومحيطية , والتفاعل بين الذات والمحيط يحدد أنماطها ويرسم سلوكياتها وإستجاباتها.

وحاول الكثير من العلماء في القرن الماضي التوصل إلى نظرية لتفسير السلوك البشري , الناجم عن تفاعل الشخصية مع المحيط لكنهم لم يتمكنوا من الإمساك بمنطوق شامل , وإستطاع كل منهم أن يضيف شيئا قليلا في محاولته لسبر أغوارهما.

والكثير من الإفتراضات التي ظهرت في بداية القرن العشرين لم تتمكن من الصمود أمام المقاييس

الشخصية البشرية غالبا ما تشير إلى نمط ثابت من الوعي والإدراك والفهم والتفكير والتفاعل , تجاه الذات والمحيط يمكن ملاحظته في مواقف إجتماعية وفردية مختلفة

إستجابة الشخصية بمجملها ثابتة إزاء المواقف التي تمر بها, وأسلوبها مبني على قوالب منغرسة ومتمكنة في الأعماق, ومن الصعب أن تتخلص منها

عندما تكون طبيعية فأنها تبدو قابلة للمرونة والتكييف والتفاعل الصحيح مع المحيط الذي تتحرك فيه , ومع ذاتها والمتغيرات المتجددة حولها

والمعايير العلمية الحديثة , التي تبحث عن الحقيقة العلمية وليس عن الرؤى والتصورات , والتقديرات الخالية من ضوابط البحث العلمي الدقيق.

ودرس علماء النفس والطب النفسي الشخصية , وبرعت في ذلك مدارس التحليل النفسي منذ أواخر القرن التاسع عشر وحتى منتصف القرن العشرين.

وظهرت مدارس ونظريات ومحاولات جادة على مختلف الأصعدة , فأعطت بعضا مما يفيدنا في محاولة الفهم والدراسة , لكنها ما أعطتنا الإجابة الوافية والمطلقة.

وفي العقود الأخيرة برعت المدرسة الذهنية وخضعت للعديد من البحوث والدراسات الرصينة , التي تفيد بربط السلوك بالفكرة الفاعلة في الدماغ.

وأصبح من الواضح أن السلوك له علاقة متينة بما نفكر به ونراه ونعتقده.

وتعددت الدراسات وتعمقت وأظهرت التأثير المعقد ما بين المحيط القائم والحي الذي يتفاعل معه , فالظروف المحيطية تحقق تغيرات تؤدي إلى إنتاج بروتينات تؤثر على التفاهم ما بين العصيبات الدماغية وطريقة توليدها للإستجابات السلوكية والمعرفية.

وقد أثبت ذلك الدكتور (أرك كانديل) وحصل على جائزة نوبل لإكتشافه سرا من أسرار التفاعل ما بين الذات والموضوع , وكيف يحقق كل منهما تأثيراته البيولوجية والسلوكية على الآخر مما عزز دور العلاجات النفسية , وأعطى دورا أكبر للذاكرة في تقدير توجهات السلوك ورسم حدود الشخصية.

وفي كل المحاولات والدراسات العلمية , لا زالت هناك صعوبة في فهم الشخصية , وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة والمحكمة.

وكلما إزددنا معرفة بعلوم الدماغ إستطعنا أن نفهم شيئا جديدا عن السلوك البشري , يضع ما نعرفه على المحك ويدفعنا إلى مراجعة وتمحيص ما نراه .

وفي بداية القرن العشرين تسيّدت مدرسة التحليل النفسي بقيادة فرويد , وما نجم عنها من مدارس في التحليل والرأي في نظرتها للشخصية.

ففرويد يرى أن ملامح الشخصية هي نتاج الثبات أو التوقف عند مرحلة من مراحل التطور النفسجنسي وأكد على الأنا والأنا العليا والسفلى.

و(رايخ) يرى أنها ناجمة عن نمط معين من الآليات الدفاعية (وهي عمليات لا واعية يستخدمها الأنا لحل الصراع القائم) ويتعود على دوام إستخدامها.

وعندما تكون الشخصية سوية فأن الآليات الدفاعية تكون مرنة وقادرة على التكيف المحيطي والذاتي.

حاول الكثير من العلماء في القرن الماضي التوصل إلى نظرية لتفسير السلوك البشري , الناجم عن تفاعل الشخصية مع المحيط لكنهم لم يتمكنوا من الإمساك بمنطوق شامل , وإستطاع كل منهم أن يضيف شيئا قليلا في محاولته لسبر أغوارهما

ظهرت مدارس ونظريات ومحاولات جادة على مختلف الأصعدة , فأعطت بعضا مما يفيدنا في محاولة الفهم والدراسة , لكنها ما أعطتنا الإجابة الوافية والمطلقة

أصبح من الواضح أن السلوك له علاقة متينة بما نفكر به ونراه ونعتقده

كلما إزددنا معرفة بعلوم الدماغ إستطعنا أن نفهم شيئا جديدا عن السلوك البشري ,

بينما تفقد مرونتها وقدراتها التكيفية في الشخصية المضطربة , مما يتسبب في إعاقات وظيفية متنوعة وعلى كافة المستويات.

وبمعرفة الآليات الدفاعية يمكن فهم الشخصية والسلوك الناجم عن تفاعلاتها وتوقع ما ستقوم به.

و(أدلر) الذي إختلف مع فرويد وإعتبره أعطى قيمة أكثر مما يجب لدور الجنس في الشخصية والسلوك العصابي , يعتقد أن الغضب أو العدوان aggression أكثر أهمية في تحديد معالم الشخصية والسلوك , كما أنه أكد على عقدة الدونية Inferiority complex في تحديد معايير السلوك والشخصية البشرية , وعلى الدونية العضوية Organ Inferiority .

بينما (جوردن أليورت) يرى أن كل شخص يمتلك قابليات موروثة لسلوكه ونموه , ويعتقد أن السلوك ناجم عن الفشل في تلقي الحب والحنان الكافي من الأم أثناء الطفولة , مما يحدو بالفرد أن يبحث بإستمرار عن إرضاء هذه الحاجة.

أما (أرك بيرن) فيرى أن المنبه الصادر من الشخص يولد إستجابة ما عند الشخص الآخر, ويفترض أنها لعبة نفسية سلوكية ما بين المتفاعلين ذات قدرة تعميمية وإنعكاسية ثابتة , ويمضي على مدى الحياة ويرى الأنا على أنها طفل وبالغ وأبوين.

أما (يونغ) الذي أكد على اللاوعي الجمعي , والذي يمكن أن يفسر الشخصية بوضوح أكبر, فنتجاهله تماما.

وكذلك (سكنر) ونظريته في التعلم , والتي أثرت في معارفنا عن السلوك البشري , وتحديد إستجابات الشخصية لما يحيطها.

وهناك العديد من العلماء الآخرين الذين أفنوا أعمارهم لتسليط الضوء على جانب ما من شخصيتنا , ويبدو أننا نهملهم ونتمسك بنظرية التحليل النفسي , التي أصبح معظمها في رفوف الماضي , وما عاد لها الدور الكبير في فهم السلوك ودراسة الشخصية , ونرفض تجاوزها إلى محطات التطور العلمي الجديدة.

السادية والماسوشية من المصطلحات القديمة في أدب التحليل النفسي , وقد كتب عنهما الكثير في النصف الأول من القرن العشرين.

فالسادية إضطراب سلوكي يصيب الشخصية ويبدأ في سن مبكرة من العمر , وهو نمط سلوكي عدواني وحشي قاسي يمتلك قدرة عالية على إحباط الآخر , والقسوة والعنف فيه من أجل الإيلام وحسب وليس لهدف آخر.

والسادي يمتهن ويهين الآخر أمام الآخرين , ويكون تفاعله مع غيره وخصوصا الأطفال بقسوة بالغة ,

يضع ما نعرفه على المحك ويدفعنا إلى مراجعة وتمحيص ما نراه

في بداية القرن العشرين تسيّدت مدرسة التحليل النفسي بقيادة فرويد , وما نجم عنها من مدارس في التحليل والرأي في نظرتها للشخصية

عندما تكون الشخصية سوية فأن الآليات الدفاعية تكون مرنة وقادرة على التكيف المحيطي والذاتي.

بينما تفقد مرونتها وقدراتها التكيفية في الشخصية المضطربة , مما يتسبب في إعاقات وظيفية متنوعة وعلى كافة المستويات

(أدلر) الذي إختلف مع فرويد وإعتبره أعطى قيمة أكثر مما يجب لدور الجنس في الشخصية والسلوك العصابي , يعتقد أن الغضب أو العدوان aggression أكثر أهمية في تحديد معالم الشخصية والسلوك

وميالا ومغرما بالعنف والسلاح والإضرار والتعذيب , وصاحب رغبة نزقة لإيلام الآخرين بواسطة التعسف الجسمي والنفسي والفكري.

وقد أطلقت كلمة سادي بعد الكاتب (ماركوس دي ساد) في القرن الثامن عشر , والذي وصف أشخاصا يتلذذون جنسيا وهم يؤذون الآخرين.

ويُعتقد أنها ناجمة عن عقدة الإخصاء , وهؤلاء يحققون اللذة الجنسية فقط بواسطة فعل ما يخافون أن يُفعل بهم من قبل الآخرين.

والماسوشية مشتقة من إسم الروائي الألماني في القرن التاسع عشر (ليوبولد فون سجر– ماسوش) , وتعني تحقيق الإرضاء الجنسي بواسطة إيلام الذات.

ويُعتقد أن الماسوشيي فقد قابلية تحقيق رغباته الجنسية إلى ذروتها , أو بلوغ ذروة الإشباع الجنسي بسبب القلق ومشاعر تأنيب الضمير عن الجنس , ويمكنه أن يتخلص منها بواسطة العناء ومعاقبة النفس , وفي الغالب يكون الشخص مصابا بالإضطرابين معا أي (ساديماسوشي) , هذا وفقا لرؤية مدارس التحليل النفسي التي نقيم عندها.

إن تعميم إضطراب الشخصية على مجموعة بشرية ما , مهما كانت , من الصعب أن يكون طرحا علميا موفقا أو بحثا جادا , وإنما محاولة لتطبيق تعريفات محددة ذات خصوصية معلومة على مجتمع بأسره دون أسباب كافية.

كما أن تفسير ما يجري على أنه سلوك الإيلام اللذيذ للذات والآخر وحسب , قد يجرد الأحداث من أهدافها ويسجنها في الذات الفردية , ويبرئ المشاركين بقسوة فائقة في تحقيق المشاريع اللامرئية , والتي يتم الوصول إليها وفق برامج وخطط وآليات سلوكية معقدة , وفي غاية الدقة والخداع والتشويش والتضليل والتمويه والخلط المنظم , الذي يحول الضحية إلى جلاد ويستثمر طاقات الهدف من أجل الوصول إلى مبتغاه.

فالعنف الذي يكون مصحوبا بهدف غير اللذة لا يكون ساديا , وإنما هو شيئ آخر وآخر كبير.

ولكي نكون منصفين وموضوعين من الأفضل أن نستند على دراسات وبحوث رصينة ونظريات ذات قيمة تعيننا على فهم أنفسنا.

ولنتساءل ماذا سيحصل لمجموعة بشرية ما في مدينة متحضرة في العالم لو إنقطعت عنها الكهرباء لمدة شهر , وتوقف النقل وشح الماء وعز الطعام والفرصة لتحصيل لقمة العيش , ومنع الأطفال من الذهاب إلى المدرسة خوفا من اللاعودة.

وشاعت البطالة وفقدت الدولة سيطرتها , وتجولت الدبابات والمدرعات في شوارعها , وحلقت المروحيات فوق الرؤوس وضاع الأمان وعم الرعب , وأصبحت مدينتهم ثكنة عسكرية أو ساحة لمعارك لا تنتهي.

بينما (جوردن أليورت) يرى أن كل شخص يمتلك قابليات موروثة لسلوكه ونموه , ويعتقد أن السلوك ناجم عن الفشل في تلقي الحب والحنان الكافي من الأم أثناء الطفولة , مما يحدو بالفرد أن يبحث بإستمرار عن إرضاء هذه الحاجة

أما (أرك بيرن) فيرى أن المنبه الصادر من الشخص يولد إستجابة ما عند الشخص الآخر , ويفترض أنها لعبة نفسية سلوكية ما بين المتفاعلين ذات قدرة تعميمية وإنعكاسية ثابتة , ويمضي على مدى الحياة

أما (يونغ) الذي أكد على اللاوعي الجمعي , والذي يمكن أن يفسر الشخصية بوضوح أكبر , فنتجاهله تماما

كذلك (سكنر) ونظريته في التعلم , والتي أثرت في معارفنا عن السلوك البشري , وتحديد إستجابات الشخصية لما يحيطها

كيف سيتصرف أبناء أية مدينة على وجه الأرض تحت هذه الظروف , وما هي التأثيرات النفسية الناجمة عن ذلك.

سؤال بحاجة لجواب واضح ومستند على دراسات وبحوث ومقارنات .

إن السلوك البشري إبن الظروف المحيطة المتفاعلة مع الشخصية على جميع مستوياتها وكياناتها الإجتماعية , ومن العسير تجريد الشخصية من التأثيرات الخارجية , والجزم بالحكم عليها من غير موازنة دقيقة وجادة ما بين الذات والموضوع.

والمجتمعات البشرية مثل الماء الجاري , فماذا سيحصل لو حولنا الماء الجاري إلى بركة أو مستنقع.

إن قدرة الشخصية في بلاد الرافدين على التحمل والعيش في الظرف الإستثنائية الخيالية بالنسبة لبشر الدول المتطورة , يؤكد على أنها سوية بمرونتها وقدراتها الإبتكارية على التكيف لظروفها المحيطة القاسية , وهي تعطي الدليل القاطع على أن وصفها بالإنحراف والإضطراب غير صحيح.

ويبدو أن معظم الكتابات التي تتناولها متأثرة بدرجات متباينة بكتابات الدكتور (علي الوردي) رحمه الله في حقل علم الاجتماع , والذي حاول وفقا لرؤاه أن يفسر السلوك ويطرح منطقا لفهمه , وليس كل ما ذكره يمكن أن يكون قانونا وحجة ومعيارا , وإنما محاولات وإفتراضات تفسيرية نابعة من الملاحظة العلمية الدقيقة والمنهج الذي بنى عليه كتاباته بهذا الخصوص.

أن الموروث الحضاري الغائر في القدم له تأثير على الشخصية , إضافة إلى أن أول الحضارات ولدت على أرض الرافدين جعلتها تتصرف كما يتصرف الإبن البكر في العائلة.

ونحن نغيّب الكرسي في سلوكنا وهو صاحب الدور الأكبر في تشكيل مفرداته.

ويمكننا أن نرى الكثير من الدلالات والسلوكيات المتشابهة في حضارات وادي الرافدين.

وحبذا لو إستطعنا القيام بدراسات عن الشخصية في الحضارات الأربعة الأولى التي قامت على أرض الرافدين , لأنها ستغنينا كثيرا وتوسع آفاق تفكيرنا وتدفعنا إلى مجاورة الموضوعية والعلمية أكثر منا على مجاورة الإفتراضات والإستنتاجات الأخرى.

إن ملامح الشخصية في بلاد الرافدين قديمة ومتنوعة بقدر تنوع التأريخ , وما جرى على أرضنا من أحداث وتغيرات قد أثرت على التركيبة الخاصة للشخصية , وأملت عليها سلوكيات تحقق لها القدرة على البقاء والتواصل والإبداع والصيرورة برغم الصعوبات القاهرة.

كما أن للنهرين دور كبير في تشكيلها وكذلك النخلة , والآثار ساهمت في بناء معالم شخصيتنا وسلوكياتنا المتميزة.

السادية إضطراب سلوكي يصيب الشخصية ويبدأ في سن مبكرة من العمر , وهو نمط سلوكي عدواني وحشي قاسي يمتلك قدرة عالية على إحباط الآخر , والقسوة والعنف فيه من أجل الإيلام وحسب وليس لهدف آخر

الماسوشية مشتقة من إسم الروائي الألماني في القرن التاسع عشر (ليوبولد فون سبر – ماسوش) , وتعني تحقيق الإرضاء الجنسي بواسطة إيلام الذات

إن تعميم إضطراب الشخصية على مجموعة بشرية ما , مهما كانت , من الصعب أن يكون طرحا علميا موفقا أو بحثا جادا , وإنما محاولة لتطبيق تعريفات محددة ذات خصوصية معلومة على مجتمع بأسره دون أسباب كافية

إن قدرة الشخصية في بلاد

الرافدين على التحمل والعيش في الظروف الإستثنائية الخيالية بالنسبة لبشر الدول المتطورة , يؤكد على أنها سوية بمرونتها وقدراتها الإبتكارية على التكيف لظروفها المحيطية القاسية

ودور الأشهاد الأخرى ومعالم الثقافة والثورات الحضارية على مختلف مستوياتها وإقامة رموزها في العراق.

وكذلك تواجد قبورهم وإنتشار الأضرحة ومعالم الإسلام المتنوعة الأخرى , كلها طبعت الشخصية بسماتها وبدرجات متفاوتة.

البيئة والأحداث والجينات الموروثة والتأريخ والحروب وأنظمة الحكم جميعها لها دور في تشكيل الشخصية , وهناك عوامل أخرى عديدة قد ساهمت في تحديد ملامح شخصيتنا السوية.

ولا يتفق مع ما سبق ما نقرأه عن الشخصية من الإمعان بنعتها بالأوصاف والمسميات السلبية العديدة , فما يتعلق بها موجودات متناثرة بلا كيان ولا ترتبط ببعضها , وما تساءلنا هل أن مثل هذا قائم في شعوب الأرض الأخرى.

أن الموروث الحضاري الغائر في القدم له تأثير على الشخصية , إضافة إلى أن أول الحضارات ولدت على أرض الرافدين جعلتها تتصرف كما يتصرف الإبن البكر في العائلة

فظهرت كتابات عن الشخصية الفئوية الفلانية والفلانية , وربما سنقرأ عن الشخصية الكظماوية والعظماوية والكرادية والصدرية والمأمونية والمنصورية واليرموكية , والنجفية والكربلائية والحلاوية والبصراوية , وتتشعب المسميات والتوصيفات لتصل إلى شخصية الشارع والمحلة والبيت وأفراد العائلة الواحدة , ونمضي بتقطيع وجودنا وكأنه شاة ملقاة على مسلخ الجزارين.

وكأن الإنسان يُراد له أن يكون متنافرا وممزقا إربا , ولابد من تسميته بأسماء أخرى تخرجه من منظومته البشرية والوطنية والإنسانية , وتصنع منه هدفا.
ووفقا لهذا التقطيع الفكري والتدمير النفسي , نمعن بالقسوة على النفس والروح والعقل والوطن , كالضحايا التي عليها أن تعبر عن نفسها بكل ما تنتجه من فعل وقول وبحبر اليأس والإحباط اللذيذ.

حبذا لو إستطعنا القيام بدراسات عن الشخصية في الحضارات الأربعة الأولى التي قامت على أرض الرافدين , لأنها ستغنينا كثيرا وتوسع آفاق تفكيرنا وتدفعنا إلى مجاورة الموضوعية والعلمية أكثر منا على مجاورة الإفتراضات والإستنتاجات الأخرى.

نقرأ عن الشخصية وكأنها خيمة يمكننا أن نصفها ونحسب أوتادها وأعمدتها , وكيف

نقرأ عن الشخصية وكأنها خيمة يمكننا أن نصفها ونحسب أوتادها وأعمدتها , وكيف تتفاعل مع الرياح التي تهب عليها بين الحين والآخر , ولا نجرؤ على الدخول فيها ومعرفة حقيقة ما يحصل تحتها بل نتخيله كأننا عشناه , ونحسبها موضوعا سهلا يمكن تناوله دون إسناد علمي وبحثي يأتي بنتائج ذات قيمة معرفية مفيدة , ونقفز لإستنتاجات وإفتراضات ونعدها نظريات.

وقد يكون ما نذهب إليه قريبا من الصواب فقط من زاوية نظرنا , التي نقترب بها منه لنفسره ونحاول فهمه.

وختاما, لنثمن جهود الأخوة الذين تكلفوا العناء في البحث في هذا الموضوع الشائك ونشد على أيديهم جميعا , ولنتفاعل بصدر رحب لنتعلم من بعضنا ونساهم في تحقيق ما يفيدنا.

وكل الكتابات محاولات وخطوات تدفعنا الإكتشاف أنفسنا والوصول إلى حل معاصر لمشاكلنا , ولن يتحقق ذلك دون تبادل الآراء وتفاعلها بروح معاصرة ذات قيمة حضارية متطورة.

تتفاعل مع الرياح التي تهب عليها بين الحين والآخر , ولا نجرؤ على الدخول فيها ومعرفة حقيقة ما يحصل تحتها بل نتخيله كأننا عشناه

وأنه لمن الشجاعة والمغامرة أن يخوض الكاتب في الشخصية , ويحاول أن يفسر السلوك الإجتماعي ولا عيب في الأخطاء , فالمهم المحاولة لأن دراسة الشخصية أعيت جهابذة العلوم والدراسات النفسية , وما تمكن أحدهم أن يقول أنا صاحب الحقيقة وسر المعرفة في فهم الإنسان معجزة الخالق في الأرض.

ولنتواصل كتاباتنا وبحوثنا ومراجعاتنا لشخصيتنا.

مع أطيب التحيات وأحلى الأمنيات وخالص المحبة والاعتزاز للأقلام التي تكتب عن الشخصية , وتجتهد في بحثها المضني للتوصل إلى بعض الأجوبة التي قد تنفعنا.

إرتباط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Samarrai/DocSamarraiWaMaSawahaa349-150523.pdf

*** *** ***

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي
http://www.arabpsynet.com/

المتجر الالكتروني
http://www.arabpsyfound.com

*** *** ***

الكتاب السنوي 2023 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20على الويب

23 عاما من الكدح... 20 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf

كتاب "حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

التحميل من الموقع العلمي

http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AlHassad2021.pdf

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2022 (الفصل السابع: من الكتاب السنوي للشبكة)

التحميل من الموقع العلمي

http://arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetGoldBook.pdf

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

اشتراكات العضوية

عضوية "الشريك الفخري الماسي المميّز" / "الشريك الفخري الماسي"

عضوية "الشريك الشرفي الذهبي "

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3