



2014

و ماسواك

تأملات في النفس الإنسانية

جزء 1

والكيفية وكيفية طيبة



2014

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جزء 1

أفكار نفيسة لحياة

الجزء الأول

من العدد 1 إلى العدد 30

أ. د. صادق السامرائي

الفهرس

5	كأبة الأقملام!! (1)
7	النفس الديمقراطية!! (2)
9	الإدراك الديمقراطي!! - ما لا يدرك كله لا يترك جله" (3)
11	فني الإدراك!! (4)
13	الطب النفسي والإعلام!! (5)
16	وحدة المعنى الإنساني!! (6)
19	النفس المختلفة!! (7)
21	نوافذ الإدراك!! (8)
24	الأنسواء السلوكية!! (9)
27	نفوسٌ داخل شرنة!! (10)
32	النفس الوطنية!! (11)
35	النفس الوطنية!! (12)
40	النفس السعيدة!! (13)
44	النفس الأصغر (نفس الخلية)!! (14)
50	الثقوب النفسية السوداء!! (15)

- 55 سايكولوجية البارحة!! (16)
- 59 نفوس المنذوق!! (17)
- 63 العمى العقلي!! (18)
- 65 التأسن الإنفجالي!! (19)
- 68 كيمياء النفس الكونية!! (20)
- 75 النفس بين الفكرة والشكل!! (21)
- 80 طبائع القرون!! (22)
- 84 ما ينقصنا ويعوقنا!! (23)
- 95 أحمد شوقي والتشريح النفسي للسلوك السياسي!! (24)
- 102 أمّتي كأنهم!! (25)
- 109 الرابضات فينا!! (26)
- 115 السلوك القبايلي المعاصر!! (27)
- 120 بعض معالم السلوك في القرآن الكريم (28)
- 133 جغرافية النفس البشرية!! (29)
- 137 النفس النمطية!! (30)

كآبة الألام!! (1)

تقرأ بعض مقالات تفوح منها رائحة الكآبة , وتزدحم في كلماتها وعباراتها , أعراضها وعلاماتها , ولهذه الكتابات تأثيراتها السلبية على نفوس القراء وتفكيرهم وسلوكهم.

ومن المعروف أن بعض الكتاب أكثر عرضة للكآبة , خصوصا عندما لا يملكون عملاً أو نشاطاً سوى الكتابة.

والأسباب التي تساهم في إصابتهم بالكآبة يمكن إجمالها , بالوحدة والإنفراد , والإمعان في الإستبطان , ونقص النشاطات البدنية والرياضية , وإضطراب ساعات العمل والنوم , وسوء التغذية , وقلة التعرض للشمس , والعوامل الإقتصادية , وعدم الإستقرار في العمل , وتناول الكحول والأدوية , والمشاكل العاطفية والتفاعلات الإنفعالية المتوقفة.

ومن الأعراض الواضحة في الكتابات الكئيبة , أن كاتبها يفكر بطريقة الأسود والأبيض , فتراه يميل إلى التطرف في قراءته للأحداث والحالات التي يتصدى لها , ويحاول أن ينفي الألوان الأخرى

من المعروف أن بعض الكتاب أكثر عرضة للكآبة , خصوصا عندما لا يملكون عملاً أو نشاطاً سوى الكتابة

من الأعراض الواضحة هي الكتابات الكئيبة , أن كاتبها يفكر بطريقة الأسود والأبيض

فتراه - على سبيل المثال - يتفاعل مع التاريخ , فيستحضر كل ما هو سلبي ومتفق مع كاتبه.

وكما هو معلوم فإن الشخص المكتتب , يستقدم ما يتفق ومزاجه من الذكريات , فلا يبصر من التاريخ إلا السيئات , ويحاول أن يراكمها ليبرر نظريته الإكتئابية للتاريخ.

كما أن لليأس علاقة فاعلة وواضحة التأثير في كتاباتهم , فلا تجد فيما يكتبونه بصيص أمل أو قطرة رجاء , وإنما هي الظلماء والتداعيات في آبار الهلاك , والغياب المرير في عواصف الأماسة.

وتقرأ ما يشير إلى النعمة والغضب والإقامة في مستنقع الأحران , وكأن الكلمات تبكي والعبارات تلطم.

هذه بعض الملامح البارزة , للكتابات الكئيبة التي تزدحم بها أحيانا مواقعنا وصحفنا , مما يؤثر على إدراك ومشاعر القارئ , ويخلق حالة إجتماعية ذات مواصفات سلبية , تساهم في تأكيد تفاعلاتها , التي قد تتفاقم وتصبح تفاعلات إنتحارية ذات تداعيات مروعة.

ولابد من وعي الآثار الوخيمة للكآبة على الكتابة , وأن يواجه الكاتب الكئيب نفسه , ويسعى إلى تحريرها من قيود السوداوية , وأسر الرؤية القاتمة , التي تؤذيه وتتسبب بأضرار نفسية وفكرية وسلوكية للآخرين.

الشخص المكتئب ,
يستقدم ما يتفق
ومزاجه من الذكريات
, فلا يبصر من التاريخ
إلا السيئات , ويحاول
أن يراكمها ليبرر
نظريته الإكتئابية للتاريخ

لا بد من وعي الآثار
الوخيمة للكآبة على
الكتابة , وأن يواجه
الكاتب الكئيب
نفسه , ويسعى إلى
تحريرها من قيود
السوداوية , وأسر
الرؤية القاتمة , التي
تؤذيه وتتسبب
بأضرار نفسية
وفكرية وسلوكية
للآخرين

سلسلة «وما سواها»: العدد 1



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2014



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2014

