

العمر النفسي!!

أ.د. صادق السامرائي

الطبيب النفسي، العراق / أمريكا



كيف تقاس الأعمار بالنفوس أم بالأبدان؟

سؤال تردد كثيرا في مخيلتي ، وقد قرأت في الصغر أن المفكرين والفلاسفة والمبدعين العقلانيين يعمرّون ، بينما الإنفعاليون والمشحونون بالعواطف يموتون مبكرا.

وذات مرة كنت أتدرب مع أحد أعلام العلاج الذهني ، وقد بلغ من العمر عتيا ، فدارت محادثة عن ذلك ، فقالت إبنته ، إن أبي يعمل لنفسه علاج ذهني ، ولهذا سيدوم طويلا ، وقد عاش مئة عام.

واليوم يطالعني خبر أن لاعبي كرة القدم يموتون مبكرا ، وربما يعزى إلى شدة الإنفعالات المرافقة لمبارياتهم الدولية والعالمية ، كما تابعنا إنفعالاتهم في مونديال قطر 2022

لدي زميل منهمك بالرياضة طوال حياته ، وفجأة تحول إلى بدن عاطل عن العمل ، ويحتاج لمساعدة في كل شئ ، إحترت في تفسير أمره ، فما كنت أتصوره سيصل إلى هذا الحال وبسرعة متواصلة ، ولا يزال في عمر لا يتوافق مع ما يعانيه من تداعيات بدنية ، وأعرفه كان يعيش في مآزق إنفعالية يومية.

من هذه الملاحظات البسيطة ، يمكن القول بأن الإستنفار الإنفعالي له دور في قضم الأعمار.

حتى الحيوانات التي تكون ذات إنفعالية عالية ، أعمارها أقصر من الهادئة الآوية ، ويمكن ملاحظة ذلك في القطط والكلاب.

وفي ميادين العلاجات النفسية ، يتساقط المتفاعلون مع ما يسمعون ويشاهدون بعواطف وحرقة وألم ، فكأن كل حالة تسرق من أعمارهم زمتا ما ، ولهذا تجد الموت المبكر يحصد عددا منهم.

وحتى في الإختصاصات الطبية الأخرى ، ما أن يتواصل الطبيب بإنفعالية في عمله ، حتى تجد عمره أخذ بالتناقص ، ولهذا يموت بعض الأطباء مبكرا ، ويعمر منهم القليل الذي تعلم مهارات الفصل بين الطبيب والإنسان.

كيف تقاس الأعمار بالنفوس أم بالأبدان؟

سؤال تردد كثيرا في مخيلتي ، وقد قرأت في الصغر أن المفكرين والفلاسفة والمبدعين العقلانيين يعمرّون ، بينما الإنفعاليون والمشحونون بالعواطف يموتون مبكرا

يمكن القول بأن الإستنفار الإنفعالي له دور في قضم الأعمار.

حتى الحيوانات التي تكون ذات إنفعالية عالية ، أعمارها أقصر من الهادئة الآوية ، ويمكن ملاحظة ذلك في القطط والكلاب.

في ميادين العلاجات النفسية ، يتساقط المتفاعلون مع ما يسمعون ويشاهدون بعواطف وحرقة وألم ، فكأن كل حالة تسرق من أعمارهم زمتا ما ، ولهذا تجد الموت المبكر يحصد عددا منهم

حتى في الإختصاصات الطبية الأخرى ، ما أن يتواصل الطبيب بإنفعالية في عمله ، حتى تجد عمره أخذ بالتناقص ، ولهذا يموت بعض الأطباء مبكرا ، ويعمر منهم القليل الذي تعلم مهارات الفصل بين الطبيب والإنسان.

الطبيب له مؤهلاته ومهاراته والإنسان له خصائله ومميزاته , والخلط بين الحالتين يتسبب بتقصير عمره.

وربما يكون من الصواب القول بأن الإحترق الإنفعالي الذي يتجشمه الإنسان , يتسبب بدمارات جسمانية تعيق تواصل الحياة , وتأخذ الشخص إلى حتفه قبل الأوان.

فالأبدان كالجسور الذي تأكله النيران , وفي تنور الويلات والتداعيات المدلهمة القاسية. وتلك معادلة البقاء إلى حين , قبل العودة إلى بيت الطين!!

الطبيب له مؤهلاته ومماراته
والإنسان له خنائه ومميزاته ,
والخلط بين الحالتين يتسبب
بتقصير عمره.

الأبدان كالجسور الذي تأكله
النيران . وفي تنور الويلات
والتداعيات المدلهمة القاسية.
وتلك معادلة البقاء إلى حين ,
قبل العودة إلى بيت الطين!!

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.SamaraiPsychologicalAge.pdf>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيقاً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

*** ** *

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

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الوجود

23 عاماً من الضجج... 20 عاماً من المنجزات

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

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

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

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 المميز " / " الشريك الفخري الماسي "

عضوية " الشريك الشرفي الذهبي "

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