

العافية النفسية!!...

د. صادق السامرائي

الطبيب النفسي، العراق / أمريكا



العافية: الصحة التامة , البرء من الأسقام والبلايا.

العافية النفسية من شروط القوة والإقتدار , وتساهم في معرفة النفس , مما يؤدي إلى إثبات طاقاتها وتحرير إمكاناتها من القيود والعثرات.

والثقافة النفسية من عناصرها الأساسية , لأنها تزود البصيرة بأدوات الإدراك المعرفي الحقيقي الكفيل بتأمين السلامة التفاعلية وبناء التماسك الأخلاقي والقيمي , وبهذا يتقوى المجتمع وتنبثق أفكاره الصالحة لحياة طيبة.

العافية النفسية تعبيرات عملية وليست كلامية, إنها العمل الجاد المجتهد الممهوور بالوعي المعرفي الجدير بصناعة مرتكزات الإرادة الحرة العزيزة.

المجتمعات القوية المعاصرة تتمتع بقدر جيد من العافية النفسية, لأنها تقر بأهمية العلوم النفسية وضرورتها لبناء مجتمعاتها وتدرع دولها ضد الأخطار التي تشنها الحروب النفسية , فالحقيقة التي لا ننتبه إليها أن أعتى النشاطات القائمة في الأرض هي الهجمات الإعلامية عبر وسائل التواصل بأنواعها , المرئية والمسموعة والمقروءة.

فالحرب الحقيقية المُستدامة المتفاقمة عبر وسائل التواصل, وتجري على قدم وساق, وفقا لنظريات وقوانين نفسية غاشمة.

فهل نمتلك المناعة الكافية للوقاية من أخطار الهجمات النفسية العاتية على ذاتنا وموضوعنا , وكيونتنا المجتمعية!!؟

وفي عالم يتخذ من شرائع الغاب دستورا ومنهجاً تفاعلياً, علينا أن نهتم بإستنهاض طاقات التحدي والمقاومة العقلية بما تعبر عنه من نشاط وعطاء, لتأمين البنية التحتية الصلبة القادرة على الصمود أمام أعاصير الهجمات النفسية القاسية, الهابة على أجيالنا من كل حذب وصوب , والقاضية بتحويلهم إلى أدوات لتحقيق أهداف الطامعين بهم , فتراهم يسيرون إلى أهداف أعدائهم كالمخدرين بالأضاليل والخداعات , وبإقدامهم على موائد المفترسين لهم برضاهم وإندفاعهم الأعمى العجيب.

وهذا يفسر ما يدور في مجتمعاتنا من اضطرابات وتداعيات وإنكسارات , وإنهيارات قيمية وأخلاقية وتفاعلات أغرب من أغرب خيال.

العافية النفسية من شروط القوة والإقتدار , وتساهم في معرفة النفس , مما يؤدي إلى إثبات طاقاتها وتحرير إمكاناتها من القيود والعثرات.

الثقافة النفسية من عناصرها الأساسية , لأنها تزود البصيرة بأدوات الإدراك المعرفي الحقيقي الكفيل بتأمين السلامة التفاعلية وبناء التماسك الأخلاقي والقيمي , وبهذا يتقوى المجتمع وتنبثق أفكاره الصالحة لحياة طيبة.

المجتمعات القوية المعاصرة تتمتع بقدر جيد من العافية النفسية, لأنها تقر بأهمية العلوم النفسية وضرورتها لبناء مجتمعاتها وتدرع دولها ضد الأخطار التي تشنها الحروب النفسية

الحقيقة التي لا ننتبه إليها أن أعتى النشاطات القائمة في الأرض هي الهجمات الإعلامية عبر وسائل التواصل بأنواعها , المرئية والمسموعة والمقروءة

الحرب الحقيقية المُستدامة المتفاقمة عبر وسائل التواصل,

فهل نستطيع تأمين الوقاية من الأخطار النفسية الموجهة ضدنا , فهي الأعتى والأشد فتكا بنا من
أي سلاح ابتكره البشر !!
واسألوا بافلوف وفرويد وكارل روجر إن كنتم تعترضون !!!

وتجري على قدم وساق، وفقاً
لنظريات وقوانين نفسية
عاشمة

هل نستطيع تأمين الوقاية من
الأخطار النفسية الموجهة ضدنا
, فهي الأعتى والأشد فتكا بنا
من أي سلاح ابتكره البشر !!

بها الأبدان في نفس تماهت *** تكونها بما كسبت وشاءت
تداهمنا حروب لا نراها *** تحطم ذاتنا وبنا استعانت
فهل وعيد شعوب ما دهاها *** وأنضت قوة سطعت وقادت؟

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/Doc.Samarrai-PsyWellness.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2025 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الثامن عشر)

الشبكة تدخل عامها 25 من التأسيس و 23 على الويب

25 عاما من الضح... 23 عاما من المنجزات

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

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

تحميل الكتاب السنوي مستند شرائع " باور بوانت " من الموقع العلمي للشبكة

<http://arabpsynet.com/Documents/APN-2024.ppsx>

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2024

التحميل من الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eArabpsynet-AIHassad2024.pdf>

التحميل من المتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=647&controller=product&id_lang=3

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2025

التحميل من الموقع العلمي

<http://arabpsynet.com/Documents/eArabpsynetGoldBook.pdf>

*** **

شاركونا أعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معاً يصل صوتنا ومعكم نذهب أبعد...

معاً نرقي بإنساننا، نفرق مجتمعاتنا فأوطاننا، فامتنا