

د. مرسلينا شعبان حسن

حللة نفسية - سوريا

mar-selena@hotmail.com



أن أحساس الشخص بالواقع
يختلف من لحظة ومن وقت
إلى وقت آخر اعتماداً
على الأساليب المتغيرة من
التفكير والادراك

مجرد التفكير بالألم يثير
تغيرات مشابهة للتغيرات
التي يتعرض لها في
حالات الألم الفعلي

بعض أشكال الاكتئاب
بسبب ما فيها من عزلة
وحزن وعدم فاعلية وقلق
أيضاً تؤدي إلى إثارة
الاضطراب في وظائف
الشخصية الأخرى

وضع مقاييس لقياس
اللاعقلانية في التفكير

كثيراً ما نسمع تراه على اسماعنا أن التجارب تصنع الانسان ، كما ان تراثنا الشفاهي كثيراً ما
يركز على الامثال كخلاصة لنا موس شعبي تكرر في معيوش الناس في منطقتنا ، ومن تراثنا
الشفاهي اذكر : المثل القائل اسأل مجرب ولا تسأل حكيم ،، والمثل القائل : "الضربة التي ما بتشل
بتقوي" ، وهذا تدليل على أهمية عيش الخبرات في صقل الخبرات مهما كانت قاسية ..
بهذا المدخل ابغي تقديم مقالي هذا يقينا مني لأهمية ما نعيشه ان يكون بناءً ، وليس انكساراً ، وهذا
احتمال وارد في التفكير البشري من حيث ان استخلاص العبر من التجارب الحياتية أمر حميد .
الكاتب البريطاني "ريتشارد ليبارد" في حديث له عن السعادة يقول : التفكير في الألم أصعب من الألم
ذاته ، كما يقول في كتابه هذا ، أن احساس الشخص بالواقع يختلف من لحظة ومن وقت إلى وقت
آخر اعتماداً على الأساليب المتغيرة من التفكير والادراك ، إذ مجرد التفكير بالألم يثير تغيرات
مشابهة للتغيرات التي يتعرض لها في حالات الألم الفعلي ، التفكير بالألم يساوي النقص لألم حقيقي
حيث أن تخيل حدث مؤلم أو التفكير فيه لا يختلف عن التعرض لألم فعلي ، والتعبير عن الألم قد لا
يكون مرتبطاً بتوجيه ألم فعلي لنا ، بحيث يكفي أن نراه واقعاً على من نحب أو من نرتبط بهم ،
حتى نعيش شعواً مشابهاً لما هم عليه ...

كما أن الخبرة العيادة تسعنا بالاستنتاج بأن المكتئبين تسيطر عليهم هواجس وأفكار ثابتة بأن حياتهم
عديمة الجدوى ، وبعض أشكال الاكتئاب بسبب ما فيها من عزلة وحزن وعدم فاعلية وقلق أيضاً
تؤدي إلى إثارة الاضطراب في وظائف الشخصية الأخرى ، فالتفكير اللامنطقي الملتبس مرات
بالأوهام وسيطرة الهواجس ، والأفكار الثابتة عندهم بأنهم عديمي النفع والجدوى ..
وبالمقابل هناك من العلامات الهامة للصحة النفسية التي تعتبر معيار للحكم على صحة افكارنا
واستقرار انفعالاتنا ، من مثل : أن يبنى الشخص لنفسه فلسفة عامة في الحياة تسمح له بالتصرف
بكفاءة ، ونجاح يتناسبان مع مواهبه وقدراته ، وان يوظف تفكيره لتحقيقها.. وهذا الأسلوب
العلاجي يدعى بأسلوب التظمين التدريجي الذي له يمر بثلاث مراحل :

- التدريب على الاسترخاء العميق

- تدريج الخوف والقلق

- تخيل مواقف الخوف مواقف الخوف موقفاً مع الاسترخاء

- تعدد محاور المشكلة والتحكم بهذا الحال يتطلب علاجاً متعدد

وهناك أسلوب علاجي نفسي آخر : تميز بطرحه عالم النفس الشهير "البرت اليس" ومضمونه

الإشارة إلى مدى ما يتسم به الشخص من عقلانية أو ايجابية في تحقيق دوافعه وأهدافه الأساسية

في الحياة رغم الصعاب ، والظروف البيئية التي تخدم الأشخاص ، ووضع مقاييس لقياس

اللاعقلانية في التفكير ليرصد بذلك سمات التفكير السلبي من مثل :

- المبالغة والتحويل

- تعميم السلبات

- التوقعات السلبية

ليؤكد بذلك سمات التفكير السلبي من مثل :
 - المبالغة والتهويل
 - تعميم السلبيات
 - التوقعات السلبية
 - عبارات الحتمية والالزام
 - التفكير الكارثي
 - التشاؤم
 - التفكير بالاستنتاجات الخاصة
 - عيش الانقلاب "رؤية ما هو ايجابي سلبياً" هو ايجابي سلبياً"

الأشخاص الذين يستفيدون من الكوارث والصدمات يستطيعون أن يتخلصوا من اضطراب ما بعد الصدمة "PTSD" بحيث يتلاشى الاضطراب مع الوقت ، أما الذين لا يستفيدون من الصدمة فإن الاضطراب المذكور سوف يستمر لديهم ولسنوات طويلة ..

الافكار السلبية تصدر عن مجمل مشاعر ومواقف معاشة لم تبرح الذاكرة وعملت فعلها في النفس

- عبارات الحتمية والالزام

- التفكير الكارثي

- التشاؤم

- التفكير بالاستنتاجات الخاصة

- عيش الانقلاب "رؤية ما هو ايجابي سلبياً" .

ولما كانت التجارب القاسية الصادمة يتفاوت تأثيرها تبعاً لعوامل عدة ، أهمها ايقاع حياة الشخص قبل التجربة القاسية .

فالأشخاص الذين يستطيعون تخطي الصدمات والتجارب بمعنى يستطيعون ادماج هذه التجربة في النظام المعرفي الخاص بكل شخص ، وفي المقابل هناك اشخاص لا يمكنهم استيعاب التجارب ، ولذا يكون سلوكهم تكرر لأخطاء متوالية . وبالتالي العجز عن استيعاب معنى التجربة وادماجها في النظام المعرفي عند الشخص يعود إلى وجود اضطراب عصبي أو اضطراب في الشخصية ، أو إلى نقص في مهارات التعامل والتكيف مع الضغوط ..

وقد رصد علماء النفس ثلاثة أنواع من الافادة التي يمكن ان يتوصل إليها الأشخاص من خلال تعاملهم مع الصدمات ومنهم " AFHECK " وزملاؤه الذين توصلوا إلى ذلك بعد دراسة له على عدد من الأشخاص الذين تعرضوا لأزمة قلبية من مثل :

- التغيير الايجابي في الشخصية

- الاتجاه الايجابي في العلاقة مع الآخرين

- التغيير الايجابي في فلسفة الحياة

- إذ باستخلاص العبر من عيش أزمات الحياة والصدمات قد يكون لها دور هام نمو في الشخصية ، وكذلك التطور في مهارات التعامل والتكيف وفقاً ل" AFHECK,1996"

وفي دراسة أخرى وجد "MCMILEN" وزملاؤه عام 1997 بأن الأشخاص الذين يستفيدون من الكوارث والصدمات يستطيعون أن يتخلصوا من اضطراب ما بعد الصدمة "PTSD" بحيث يتلاشى الاضطراب مع الوقت ، أما الذين لا يستفيدون من الصدمة فإن الاضطراب المذكور سوف يستمر لديهم ولسنوات طويلة ..

بحيث يلاحظ أن من لديه القدرة على التكيف مع حلاوة الحياة وصعوباتها ، يكون أكثر إفادة من التجارب ويتحقق النمو في شخصيته ، وهذا الأمر متعلق بسمات شخصية عدة ، كان الشخص قبل الحوادث العسيرة المفاجئة ، قد كونها عبر تنشئته السابقة لتلك الأحداث ، من مثل تحقيق قيمة لذاته من كونها نمت لديه دوافع جيدة لتحقيق فعل الارادة في نيل طموحاته ، حيث يجب التنويه أن أي سلوك على الدوام مدفوع بدافع ، سواء كان هذا الدافع بالسلب والايجاب تبعاً لعلم النفس الايجابي الذي يعدّ من أحدث الفروع النفسية في الآونة الاخيرة ، من كونه الفرع المتخصص بتحفيز التكيف والمؤامة مع مشكلات العصر الحديث .

■ الافكار السلبية من اين تأتي؟

يردد اليوم الحديث وبكثافة في الاوساط الاجتماعية حول الطاقة الايجابية ، استناداً إلى ان

التفكير السلبي يحفز ظهور المشاكل والايجابي بذلها ، وتجدر الإشارة إلى أن الافكار

السلبية تصدر عن مجمل مشاعر ومواقف معاشة لم تبرح الذاكرة وعملت فعلها في النفس

:

1- الشعور بالذنب

2- القلق

3- انعدام الشعور بالأمن

4- الخوف

5- الحسد

6- سوء الظن

7- النفور من الآخرين

8- العداء

9- الغضب

10- اليأس

11- ضعف الثقة بالنفس

من كون هذه الافكار تسلبنا قابلية التكيف ، والقدرة على الانسجام مع الاشخاص .

كما أن الافكار السلبية ، مثيرة أيضاً للتوتر والاجهاد النفسي ، ومتى ما ترسخت اصبحت عادة وغدا التوتر هو الآخر مزمننا ..

وهناك الكثير من المواقف في حياتنا اليومية تبرز فيها أفكار الأفكار السلبية ، فقد لوحظ ان الاشخاص الذين يملكون بمواقف مشحونة بالتوتر كثيراً ما يذهبون ضحايا حوادث السير ، وكذلك ربة البيت التي تستعجل في اعداد الطعام بحيث يطهى بطريقة غير متقنة ومرات يمكن ان تخسر هذا الطعام نتيجة سيطرة هذه الافكار على مخيلتها مما أدى إلى تعثر تركيزها على ما تود انجازه بمحبة واثقان ، بحيث أن التوتر المقت بفعل تلك الافكار السلبية تجعلها تعيش توتراً ، فنجدها قد تدمي يدها بالسكين او تحرقها بالنار ، أو مرات قد تحدث حوادث اكثر اضراراً لها ولأسرتها تحجمها عن أداء واجباتها على أكمل وجه ، وهذا الأمر يمكننا تلمسه مع أشخاص كثر في مواقف عديدة ، من ان التوتر يثني من مستوى توازن الانسان وانتباهه ...

ولأجل رفع حالة المزاج المرتفع ، سوف أعرض لبعض الافكار الايجابية كإسلوب وقائي لاستبعاد الافكار السلبية والتخلص منها والتركيز الافكار الايجابية بالقياس على مبدأ الحسنة تذهين السيئات..

■ و من الافكار الايجابية استعرض هنا :

الافكار الايجابية ذات صلة بطاقات المحبة الكامنة في دواخلنا ، حيث أن غريزة الحياة ، منبع تتحدر منه مشاعر الحب والشكر والتواؤل والامن والشجاعة والتعاون والشفقة والسخاء والصدقة والصبر وحب الخير والهمة العالية والثقة بالنفس ، وتعمل جميعاً على اشاعة الوئام ، والانسجام في علاقتنا مع محيطنا

"عالم النفس الشهير: البرت أليس" كان يطلب من مريضه في حال تعذرت قدراته على تحديد ما يشكو منه أن يضع مجرد تخمين لهذا الشعور ويقدم نتائج متعددة عن طبيعة الحالة الانفعالية المرتبطة بموضوع الاضطراب لديه .. ويمكن ان يحصل ذلك لدى المريض من خلال طرح الاسئلة المفتوحة على نفسه ، حيث أن الأسئلة المفتوحة النهاية تعطي الفرصة للحصول على المزيد من التفاصيل ، وتساعد على التواصل بالمريض كما تساعد المعالج على التحديد السريع للأساليب اللاعقلانية التي يتم اعتمادها لدى مريضه في معالجة الامور التي تعترضه ..

ومنهجية العمل النفسي التحليلي يسير على هذا المسار ، منذ طرح المؤسس التحليل النفسي كخط علاجي من خلال تداعي الافكار ، ومن ثم تأويلها بالوقف اليقظ عند الكلام المؤثر ، لنصل الى "الخط اللاكاني" العلاجي وسلسلة الدوالي لفك اللغز المحير موضوع الاضطراب النفسي ، للوصول بذلك للوعي بمسببات الاضطراب ، ومن هنا يبدأ حل المأزم النفسي وتحسين التكيف والأداء في

كما أن الافكار السلبية ،
مثيرة أيضاً للتوتر والاجهاد
النفسي ، ومتى ما
ترسخت اصبحت عادة
وغدا التوتر هو الآخر مزمننا
..

أن الأسئلة المفتوحة النهاية
تعطي الفرصة للحصول
على المزيد من التفاصيل ،
وتساعد على التواصل
بالمريض كما تساعد
المعالج على التحديد
السرير للأساليب اللاعقلانية
التي يتم اعتمادها لدى
مريضه في معالجة الامور
التي تعترضه ..

حيث أن وراء كل
اضطراب نمط من
التصورات والمعتقدات
يتبنها الفرد عن مواقف
الحياة المستعصية والآخرين
الذين وجودهم مثير أزعاج
وأرباك

بتزايد الافكار السلبية
تزداد المشاعر السلبية من
غضب وسخط وتقزز
وكذلك تزداد الافكار
الضاغطة بإلقاء ثقلها
علينا.. فنغرق في سلسلة
دوالي سلبية ، لأحد لها
أو ما يسمى الحالة التي لا
مخرج لها ..

الاستمرار في التصرف
والسلوك الايجابي الجديد
حتى لوف في البداية شعرنا
بأحاسيس غريبة ، ومتكلفة
وموحشة

إذ يعتبر التخلص من
كابوس الافكار السلبية
بداية للتغيير الايجابي ،
وبالتالي وضع القدمين
على طريق النجاة ولو
طال الطريق ..

التواصل مع الحياة .. كثيرا ما نسمع ويردد أماننا عبارة هناك حلقة مفرغة ، في أحاديث نسمعها أو نشارك بها ، وكأن ذلك اشارة إلى وجود مشكلة وعتبة لا نقدر على الخروج منها ، لتبرز الحلقة الفارغة التي قد تبدو وكأنها بمثابة حلقة خبيثة معقدة ، هذه الحلقة المعبرة عن الحادث الصادم الذي يوصل إلى اثاره مشاكل أخرى غير المشكلة التي نقف عليها ، وهذه بدورها تقاوم من المشكلة الأصلية لنگرق في حالة لا فكك لها من التوتر ، حيث أن وراء كل اضطراب نمط من التصورات والمعتقدات يتبناها الفرد عن مواقف الحياة المستعصية والآخرين الذين وجودهم مثير ازعاج وارباك ، فمن خلال ما يواجهه من مواقف وخبرات ، تلعب افكاره وتصورات الايجابية منها والسلبية ، دورها في التوجه للمزيد من الاحباط ، في ظل يكررها ذاتها مع تبدل الاحوال والازمان ، إذ بسبب سيطرة سلوك التكرار حتى من خلال اللفظ ، تعجز وتضعف الامكانيات في معالجة الضعف على نحو فعال .

ومن دواعي عيش الأفكار الايجابية في حياتنا ، يمكن توجيه سلوكنا من خلال الوعي بردات الفعل المختلفة ، ولأسيما تلك المشاعر ذي التأثير السلبي التي تكرر الاحساس بالضغط وأسلوب التفكير حوله ، مما يتسبب بعيش مشاكل النفسية في حياة الأفراد ، واستمرار عيش هذه المشاعر بدوره يفاقم من المشكلة الأصلية والقيام بوضع تصورات سلبية عن المواقف الضاغطة مما يفاقم من تأثيرها على الإنسان هذه ، ولا يجعل بمعالجتها ايجابياً ، وهكذا داو ليكم فندخل في مستنقع من الاحباط ، تتزايد فيه الافكار السلبية بتزايد الضغوط ، وبتزايد الافكار السلبية تزداد المشاعر السلبية من غضب وسخط وتقزز وكذلك تزداد الافكار الضاغطة بإلقاء ثقلها علينا.. فنغرق في سلسلة دوالي سلبية ، لأحد لها أو ما يسمى الحالة التي لا مخرج لها ..

والحال هذا سوف لن يستقر ويستقيم بدون التخلص من السيطرة او القفز فوق هذه الحالة الصدمية ، لذا لابد من أن نركن الى خطاب الواقع ، من هنا أجد بداية للتغيير الايجابي ، ويمكن تنمية الطرق الخاصة لتحقيق ذلك من خلال مراحل متعددة من مثل :

- حصر التفسيرات المعتمدة أو التي اعتمدت حتى لا نبقي نلدغ من نفس الجحر مرات وليس فقط مرتين .

- التصميم على تغيير هذه التفسيرات أو التطمينات التي وعدنا بها وعند التجربة وضح انها سراب ..

- محاولة استبدال هذا التفسير أو المعتقد بتفسير اكثر ايجابية مما هو بين ايدينا وهو رغبة الاكثرية الشعبية بالخلاص من التحكم والاستبداد بالقرارات والتخلص من المماحكات والتبريرات عند الوقوع في ذات الأخطاء.

- البدء في التصرف والسلوك بمقتضى الفكرة والمعتقد الايجابي الجديد .

- الاستمرار في التصرف والسلوك الايجابي الجديد حتى لوفي البداية شعرنا بأحاسيس غريبة ، ومتكلفة وموحشة .

فوعي المشاكل يسهم في توضيح الهدف الذي هو البدء ليكون لنا عوناً على دوام المسير الى نقطة الوصول لبر الأمان وليس لنهاية الاستقرار .

- الاستمرار بدوام التذكر بالتفسيرات الايجابية الجديدة التي تجمعنا ، فاستمرار تكرار المشتركات والعمل انطلاقاً منها يجعلها جزءاً من طبيعة السلوك الثوري الجديد الذي علينا الحفاظ عليه ، وصيانته حتى لا نرجع الى الحلقة المفرغة .

- ومن ثم يأتي التعميم في العمل على كل المشكلات الأخرى التي تنتظرنا او تواجهنا بنفس الآلية ، والتي خصصها بالتحديد للهدف وحصر الاساليب التي بين ايدينا ونبذ الاساليب الممكنة في الوصول

ان الأشخاص الذين يعانون
جداً من ضغوط الإجهاد
التالية للصدمة قد
أضعف لديهم جهاز
المناعة ، وبالأخص فيما
يتعلق بالخلايا القاتلة أو
المدافعة بينما لم ينخفض
نشاط الجهاز المناعي
عند الأشخاص الذين بخوا
في تحقيق التكيف مع
ضغوط الإجهاد والذين
يتأثروا بها إلا قليلاً ...

الحالة القائمة قبل عيش
الصدمة ، هي الرهان
على تحطيم عقايل
الصدمة وتناذراتها
العديدة ، حيث أن
التنشئة الاجتماعية للأشخاص
عبر الأسرة منبعاها من
الأسرة

بلادنا كانت مهد
الديانات التي رسخت
عيش القيم الروحية ، عبر
نواميس الخالق لتكون

لأهدافنا ، والتي ليست في قبضة يدينا ، بل يمكن ان نلزمنا بوضع القيد في ايدينا لسنيين .

- وبذلك تكون المكاسب :

- الانقاص من الافكار السلبية و التخيلات المثيرة للاضطراب من كونها تبعدنا عن الواقع .

- استبدال الافكار المثيرة للاضطراب بأفكار ايجابية هادئة مهما كانت هذه الافكار او النقاط ضعيفة ، ولكن البدء بها مهم لتترسخ وتغتنى بالتجربة .

- تجنب الربط بين وقائع غير مترابطة بالضرورة .

- التفكير في الحلول والسعي النشط لتنفيذها بدلاً من التسويف والتأجيل .

- الانتباه للحوارات الداخلية ، وما يدور بالذهن عند مواجهة التفسيرات المزاجية ، فحصر ذلك لكل منا هام ومفيد ..

إذ يعتبر التخلص من كابوس الافكار السلبية بداية للتغيير الايجابي ، وبالتالي وضع القدمين على طريق النجاة ولو طال الطريق ..

■ عيش الصدمات واضطراب جهاز المناعة

من متابعاتنا الماضية للحديث عن الاسير الفلسطيني أبو حميدة الذي توفي نتيجة استئصال مرض السرطان لديه وهو في معتقلات الاحتلال الاسرائيلي وقد ذكر ان هناك العديد من السجناء الفلسطينيين الباقين وعددهم عشرون يعانون من السرطان ..

وفي دراسة ل IRONSON 1997 حول نتائج الاعصار الشديد الذي ضرب منطقة ANDREW الامريكية تناولت فيها أيضاً دراسة جهاز المناعة عند عدد من الناجين بعد مدة تتراوح بين شهر واحد وأربعة أشهر توصل الباحثون الى أن : 22% من الناجين يعانون بصورة عامة من اضطراب ما بعد الصدمة .

44% منهم حصلوا على أعلى درجة في اختبار الصدمة أو اختبار الحدث الصادم : IES .

أما النتائج المتعلقة بجهاز المناعة فقد تبين أن الخلايا الطبيعية القاتلة : NATURAL KILLER CELLS الموجودة في الدم والتي تدافع عن الجسم قد انخفض نشاطها وعددها عند الناجين ، وبالأخص عند الذين يعانون من الخسارة المادية وفقدان أفراد الأسرة وكذلك اضطراب مع بعد الصدمة ، بينما بقي هذا العدد محافظاً على مستواه الطبيعي عند أفراد العينة الضابطة الذين لم يتعرضوا للكارثة ، وكشفت الدراسة أيضاً أن اضطراب النوم الذي ظهر أثر الاعصار كان مؤشراً لظهور اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب جهاز المناعة . حيث أظهرت الدراسة أن فقدان أحد أفراد الأسرة واضطراب ما بعد الصدمة والأفكار التشاؤمية كانت مرتبطة بانخفاض عدد الخلايا القاتلة واضطراب وظيفتها المناعية . كما أن الباحث : "SOLOMON 1994" أجرى دراسة حول تأثير الكوارث على المناعة لدى 68 شخصاً من الناجين من الاعصار ممن تعرضوا لخسائر بشرية في أفراد أسرهم وأصدقائهم وكذلك خسروا مادية وتبدلت لذلك ظروف عيشهم وسكنهم وظهرت هذه الدراسة ان الأشخاص الذين يعانون جداً من ضغوط الإجهاد التالية للصدمة قد أضعف لديهم جهاز المناعة ، وبالأخص فيما يتعلق بالخلايا القاتلة أو المدافعة بينما لم ينخفض نشاط الجهاز المناعي عند الأشخاص الذين نجحوا في تحقيق التكيف مع ضغوط الإجهاد والذين يتأثروا بها إلا قليلاً ...

وتجدر الإشارة إلى أن الحالة القائمة قبل عيش الصدمة ، هي الرهان على تحطيم عقايل الصدمات وتناذراتها العديدة ، حيث أن التنشئة الاجتماعية للأشخاص عبر الأسرة منبعاها من الأسرة ، التي هي في النهاية نتاج الدولة والدين أي بمعنى أدق نتاج للقوانين التي ترسي العدالة الاجتماعية والتربية على نيل الحقوق والتربية الوجدانية التي مرجعها القيم الروحية الحية التي اكرمنا بها

الله والتاريخ الإنساني من كون بلادنا كانت مهد الديانات التي رسخت عيش القيم الروحية ، عبر نواميس الخالق لتكون حصانة للبشر ونعمة ، وليست نقمة عليهم لترهقهم وتضييق سبل عيشهم وما أكثر العبر الدينية التي تؤكد على ان الصدمات يمكن ان يكون لها توظيف جيد لقوم يتفكرون

المراجع :

- سيكولوجيا الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي ، د. غسان يعقوب ، دار الفارابي ، ط1 ، 1999م .
- عين العقل ؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي ، د. عبد الستار ابراهيم ، دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع ، 2007م .
- متاهات النفس وضوابط علاجها ، أ.د عباس مكي ، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، ط1 ، 2003

*** **

Arabpsynet

Arabic Edition

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

English Edition

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

French Edition

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

Subscribe To APN

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

دليل اصدارات الشبكة

دليل المستجبات

www.arabpsynet.com/Documents/DocIndexAr.htm

دليل المجلة العربية للعلوم النفسية

www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm

دليل سلسلة الكتاب الإلكتروني

www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm

دليل الأبحاث والدراسات في العلوم النفسية

www.arabpsynet.com/Archives/OP/IndexPAar.htm

دليل المعجم النفسي العربي

www.arabpsynet.com/HomePage/DictAr3.htm

دليل يوميات الإنسان و التطور

(بروفسور يحيى الرخاوي)

www.arabpsynet.com/Rakhawy/IndexRakAr.htm

حصانة للبشر ونعمة ،
وليسست نقمة عليهم
لترهقهم وتضييق سبل
عيشهم وما أكثر العبر
الدينية التي تؤكد على
ان الصدمات يمكن ان
يكون لها توظيف جيد
لقوم يتفكرون