

كآبة الأعلام!!

www.arabpsynet.com/Documents/DocSamarraiWaMaSawahaa1-090713.pdf

د. صادق السامرائي - أمريكا / العراق

alrahwan@yahoo.com - sadiqalsamarrai@gmail.com

الدليل: www.arabpsynet.com/Samarrai/IndexSamarrai.htm



تقرأ بعض مقالات تفوح منها رائحة الكآبة ، وتزدحم في كلماتها وعباراتها ، أعرضها وعلاماتها ، ولهذه الكتابات تأثيراتها السلبية على نفوس القراء وتفكيرهم وسلوكهم. ومن المعروف أن بعض الكُتّاب أكثر عرضة للكآبة ، خصوصا عندما لا يملكون عملا أو نشاطا 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 المتوقدة.

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

فتراه - على سبيل المثال - يتفاعل مع التأريخ ، فيستحضر كل ما هو سلبي ومتفق مع كآبته.

وكما هو معلوم فإن الشخص المكتئب ، يستقدم ما يتفق ومزاجه من الذكريات ، فلا يبصر من التأريخ إلا السيئات ، ويحاول أن يراكمها ليبرر نظريته الإكتئابية للتأريخ. 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 المأساة.

وتقرأ ما يشير إلى النعمة والغضب والإقامة في مستنقع الأحزان ، وكأن الكلمات تبكي والعبارات تلطم.

هذه بعض الملامح البارزة ، للكتابات الكئيبة التي تزدحم بها أحيانا مواقعنا وصحفنا ، مما

من المعروف أن بعض الكُتّاب أكثر عرضة للكآبة ، خصوصا عندما لا يملكون عملا أو نشاطا سوى الكتابة

من الأعراض الواضحة في الكتابات الكئيبة ، أن كاتبها يفكر بطريقة الأسود والأبيض

الشخص المكتئب ، يستقدم ما يتفق ومزاجه من الذكريات ، فلا يبصر من التأريخ إلا السيئات ، ويحاول أن يراكمها ليبرر نظريته الإكتئابية للتأريخ

لابد من وعي الآثار الوخيمة للكآبة على الكتابة ، وأن يواجه

