وما سواها (272)

مفردات اليأس والسلوك!!

د. صادق السامرائي- الطب النفساني، العراق / أمريكا

sadiqalsamarrai@gmail.com

نظرت إلى ما نشر في إحدى صحفنا الإليكترونية في يوم واحد فقط وتأملت المفردات التي تتكرر في كتاباتنا , وظهر أن النسبة الفائقة منها مفردات عجز وإحباط وتشاؤم وغضب وحنق وتذمر

هي تتكرر بنسب متفاوتة ومن الصعب إحصاء الأكثر تكرارا منها لأن ذلك يحتاج إلى جهد فريق من الباحثين

هذه المفردات تنعكس في حياتنا لأنها قائمة في تفكيرنا ونعبر عنها بما نقوله ونكتبه وما نفعله أيضا , لأن الفعل أو السلوك ترجمة للفكرة القائمة في الرأس

ما دام التفكير يائسا وحزينا ودراميا فأن الواقع يتناسب معه ويعكسه تماما , وما دامت مفردة التفكير حزينة سوداء , فأن الواقع يترجمها إلى وقائع قائمة من حولها ومعبرة عنها بدقة ووضوح

مفرداتنا تعكس وجودا مرعبا ومتقاطعا مع الحياة ومتطلبات السعي الإيجابي المثمر في دروبها وصناعة أيامها القادرة على التنامي والإزدهار الخلاق

"وكل الحادثات إذا تناهت فموصول بها فرج قريب"

نظرت إلى ما نشر في إحدى صحفنا الإليكترونية في يوم واحد فقط وتأملت المفردات التي تتكرر في كتاباتنا , وظهر أن النسبة الفائقة منها مفردات عجز وإحباط وتشاؤم وغضب وحنق وتذمر, وليس من السهولة جمعها تحت خيمة واحدة لكن اليأس يبدو سيدها ومنبعها وهذه نماذج منها :

(هرب, مذلة, مهانة, مطاردة, ملاحقة, خانق, جاثم, كئيب, كابوس, وجوم, خنوع, هموم, الحديد, النار, الدم, الآهات, السجن, قتل, عزاء, وحشة, مأتم, منفى, قسوة, قبر, دفن, محنة, غربة, لا يعرف, يجهل, أسود, دمعة, حطام, صمت, عنف, عشوائية, مشكلة, أخطاء, تابوت, كفن, أوجاع, أمراض, رصاص, بندقية, بارود, لصوص, رحيل, حقيبة, بكاء, لا فائدة, لا مكان, اختفاء, حزن, حذر, فراغ, وعيد, غضب, اختطاف, جثث, موت, خوف, شك, شيطان, أعور, تعتيم, تضليل, فساد, هوية, طائفة, خطيئة, عماء, هدم, مجرم, سفاح, حزب, فضيحة, حكومة, عقارب, جواسيس, استهانة, شهيد, انتحار, شتائم, إلغاء, فوضى, منكوب, غلاء, فقر, جوع, تشرد, فشل, إهمال, حيرة, نزيف, جهاد, كربلاء, خيانة, تعذيب, تقسيم, ردع, ضياع, مخاطر, انسحاب, التباس, الكوليرا, إشكالية, فضيحة , أخير, نقص, هتك , كسر, هزيمة, ظلم, إنتقام)

وهي تتكرر بنسب متفاوتة ومن الصعب إحصاء الأكثر تكرارا منها لأن ذلك يحتاج إلى جهد فريق من الباحثين.

وهذه المفردات تنعكس في حياتنا لأنها قائمة في تفكيرنا ونعبر عنها بما نقوله ونكتبه وما نفعله أيضا , لأن الفعل أو السلوك ترجمة للفكرة القائمة في الرأس, وقد يقول قائل, إن هذه الألفاظ تعبر عن واقع قائم , لكن الواقع في حقيقته لم يسبق الفكرة , وإنما الفكرة دائما تسبق الواقع الذي يكون المرآة التي تنعكس عليه بالفعل المنسجم معها.

وما دام التفكير يائسا وحزينا ودراميا فأن الواقع يتناسب معه ويعكسه تماما , وما دامت مفردة التفكير حزينة سوداء , فأن الواقع يترجمها إلى وقائع قائمة من حولها ومعبرة عنها بدقة ووضوح.

مفرداتنا تعكس وجودا مرعبا ومتقاطعا مع الحياة ومتطلبات السعي الإيجابي المثمر في دروبها وصناعة أيامها القادرة على التنامي والإزدهار الخلاق.

إنها مفردات موت وإنقراض وهلاك حتمي , لأنها ستعبر عن دلالاتها في الواقع الذي من حولها. وعندما تتمكن مفردات اليأس والإحباط من عقول المثقفين في أي مجتمع , فأنها تصنع عناصر المأساة وتحقق الويلات.

وحينما تتمكن من المثقفين فأنها تستحوذ على عقول صناع القرار , فتجعلهم بوعي منهم أو لا وعي ينحدرون إلى متاهات المآسي , وصياغة القرارات المضطربة المؤدية إلى مزيد من المعاناة والأحزان.

وعندما بحثت عن مفردات التفاؤل مثل: (بناء, محبة, أمل, تواصل, إصرار, عزم, نجاح, وثوب, تحدي, إرادة, إيمان, خير, ألفة, إحترام, تقدير, إنسجام, بسمة, فرح, رحمة, تعاون, أخوة, شعب, راية, وفاء, إخلاص, أماني, تقدم) , وغيرها من الكلمات التي تعبّر عن الحياة والحيوية والبهجة والسرور والسعادة , وجدتها مفقودة تماما, وكأنها ليست من مفرداتنا ولا نحن نعرفها ولا هي تعرفنا.

وهذا يشير إلى محنة حضارية ومسيرة لا تبشر بخير ولا ترسم معلم مستقبل سعيد.

إن مفردات اليأس المهيمنة في أقوالنا وكتاباتنا تشير إلى الموضوعات التالية :

أولا: الشعور باللاجدوى

فالناس قد وضعت في ظرف يبدو وكأنه يستحيل على التغيير لأنه يتحول من سيئ إلى أسوأ, ولهذا أصبحت في حالة عدم اكتراث, وتحسب التغيير بلا قيمة أو معنى , لأنه أصبح في يقين لا وعيها غير ممكن , وقد تسبب توالي الأحداث وتفاقمها بتأكيد الشعور بعدم الجدوى , فالواقع يتدهور ويبعث على اليأس الشامل.

ثانيا: إنعدام المحاولة

لقد تكررت في واقعنا السياسي محاولات التغيير التي تحمل شعارات براقة وذات دلالات تقدمية وإنسانية , لكنها فعلت ما يعاكس قولها وحققت المآسي المتعاقبة والخيبات الملتهبة , مما ولّد لدى الأجيال الشعور القوي بالخوف من أية محاولة والشك الكبير بها , وهذا تسبب بفقدان روح المحاولة والسعي نحو الأفضل في حياتنا, وكذلك إلغاء المستقبل والإنحدار من سفوح الحياة إلى وديان الماضي البعيد.

ثالثا: تعلم الإستسلام

الإستسلام سلوك نتعلمه كما نتعلم أي سلوك آخر في حياتنا, وقد توفرت طاقات وجهود وعوامل وتفاعلات مرتبة لتحقيق هذا السلوك في كياننا الإجتماعي , فأصبح الإذعان مذهبا إجتماعيا سائدا والرفض والنظرة الأخرى عدوا لنا نصفها بأغرب الأوصاف الإذعانية البغيضة.

فعندما تقول رأيا مخالفا تكون في خانة أخرى وتحسب على عالم آخر, فلا يجوز لك أن ترفع رأسك

حينما تتمكن من المثقفين فأنها تستحوذ على عقول صناع القرار , فتجعلهم بوعي منهم أو لا وعي ينحدرون إلى متاهات المآسي , وصياغة القرارات المضطربة المؤدية إلى مزيد من المعاناة والأحزان

عندما بحثت عن مفردات التفاؤل وجدتها مفقودة تماما, وكأنها ليست من مفرداتنا ولا نحن نعرفها ولا هي تعرفنا. وهذا يشير إلى محنة حضارية ومسيرة لا تبشر بخير ولا ترسم معلم مستقبل سعيد

الشعور باللاجدوى
فالناس قد وضعت في ظرف يبدو وكأنه يستحيل على التغيير لأنه يتحول من سيئ إلى أسوأ, ولهذا أصبحت في حالة عدم اكتراث, وتحسب التغيير بلا قيمة أو معنى

لقد تكررت في واقعنا السياسي محاولات التغيير التي تحمل شعارات براقة وذات دلالات تقدمية وإنسانية , لكنها فعلت ما يعاكس قولها وحققت المآسي المتعاقبة والخيبات الملتهبة , مما ولّد لدى الأجيال الشعور القوي بالخوف من أية محاولة والشك الكبير بها

الإستسلام سلوك نتعلمه كما نتعلم أي سلوك آخر في حياتنا, وقد توفرت طاقات وجهود وعوامل وتفاعلات مرتبة لتحقيق هذا السلوك في كياننا الإجتماعي

حالة الإستسلام المروعة قد تم برمجتها وعلى مدى عقود ساخنة بالمفردات والعوامل والأحداث , التي أنجبت الوجود الإستسلامي الوخيم

في حياتنا ولعقود وحتى اليوم ,

وترى الفضاء من حولك , وإنما عليك أن تشد أنظارك إلى حيث تخطو أقدامك , ولا يحق لك أكثر من هذا المصير .

وحالة الإستسلام المروعة قد تم برمجتها وعلى مدى عقود ساخنة بالمفردات والعوامل والأحداث , التي أنجبت الوجود الإستسلامي الوخيم.

رابعا: إستلطافه المآسي والأحزان

في حياتنا ولعقود وحتى اليوم , تحول الفرح إلى خيال, فما عادت أعيادنا أعيادا, وما مارسنا الفرح مثل البشر من حولنا, فزيارتنا للمآتم والمقابر أضعاف أضعاف زيارتنا للأفراح, بل أن نشاطاتنا الإجتماعية قد خيمت عليها الأحزان والدموع.

وقد تفاقمت التداعيات حتى أصبحنا نقيم مسيرات دموع وأحزان , وهيهات أن ترى مسيرة فرح وبهجة, وبهذا فأننا قد إستلطفنا هذا الواقع المأساوي ورحنا نغذيه لأننا فقدنا معرفة عالم غيره , وأصبحنا بلا قدرة على الفرح والسرور وخبرنا مهارات الحزن والقهر و الثبور .

خامسا: الكآبة الشاملة

نحن مجتمع كئيب بكل ما تعنيه هذه الكلمة وتدل عليه من أعراض نفسية وذهنية وجسمانية. فوجوهنا تخيم عليها الكآبة ويأكلها الحزن ويحفر الألم أخاديده القاسية فيها.

وسرعة الغضب من أوضح علامات كآبتنا المزمنة.

كما أننا في أشد حالات الحزن والحسرة والتشكي والتظلم وفقدان الرغبة بالتفاعل مع مفردات الحياة , وأخذنا نمارس لعبة الموت التي تعكس عمق كآبتنا وتتفق مع معطياتها الفكرية والشعورية , كما أننا فقدنا الإحساس بالقيمة الذاتية والموضوعية , ورحنا نترجم ذلك ونعكسه على البلد بصورة عامة , ونسعى بجهودنا الإكتئابية إلى بناء معالم الخيبة والضعف والقهر , لأن العقول المكتئبة لا تكون مؤهلة لصناعة الحياة , وإنما تمضي إلى ما يتفق وما فيها من أفكار سوداوية وظلام.

وواقعنا النفسي والفكري يتميز بأشد وأقسى حالات الكآبة , والتي قد تؤدي إلى الإنتحار الشامل من خلال القرارات المرعبة التي تريد أن تقضي على الشعب والوطن.

سادسا: التفكير السلبي

مفرداتنا تحمل رايات السلب وتنكر رايات الإيجاب أو تغفلها , لفقدانها القدرة على التفاعل معها وإكتشافها ولأنها ما عرفتها أبدا.

وبهذه المفردات المشار إليها نحن نقترب بوسائلنا السلبية نحو أي موضوع نتناوله , ونستنتج منه ما يزيده سلبية ومرارة فنزرع الخيبة في نفوسنا.

ولا يوجد مجتمع ارضي في هذا الزمن المعاصر أكثر سلبية منا على الإطلاق. وأسباب سلبيتنا متعددة ومتوالية عبر الأعوام , لكنها تفجرت وتأكدت بالأخطاء والخطايا والمآثم التي قضت على الفاعل والمفعول به , فحولت الواقع الإجتماعي إلى مسرح لعقد الذنب الرهيبة.

سابعا: العجز

تحول الفرح إلى خيال, فما عادت أعيادنا أعيادا, وما مارسنا الفرح مثل البشر من حولنا, فزيارتنا للمآتم والمقابر أضعاف أضعاف زيارتنا للأفراح

إستلطفنا هذا الواقع المأساوي ورحنا نغذيه لأننا فقدنا معرفة عالم غيره , وأصبحنا بلا قدرة على الفرح والسرور وخبرنا مهارات الحزن والقهر و الثبور

نحن مجتمع كئيب بكل ما تعنيه هذه الكلمة وتدل عليه من أعراض نفسية وذهنية وجسمانية. فوجوهنا تخيم عليها الكآبة ويأكلها الحزن ويحفر الألم أخاديده القاسية فيها

نسعى بجهودنا الإكتئابية إلى بناء معالم الخيبة والضعف والقهر , لأن العقول المكتئبة لا تكون مؤهلة لصناعة الحياة , وإنما تمضي إلى ما يتفق وما فيها من أفكار سوداوية وظلام.

واقعنا النفسي والفكري يتميز بأشد وأقسى حالات الكآبة , والتي قد تؤدي إلى الإنتحار الشامل من خلال القرارات المرعبة التي تريد أن تقضي على الشعب والوطن

التفكير السلبي
مفرداتنا تحمل رايات السلب وتنكر رايات الإيجاب أو تغفلها , لفقدانها القدرة على التفاعل معها وإكتشافها ولأنها ما عرفتها أبدا

لا يوجد مجتمع ارضي في هذا الزمن المعاصر أكثر سلبية منا على الإطلاق. وأسباب سلبيتنا متعددة ومتوالية عبر الأعوام , لكنها تفجرت وتأكدت بالأخطاء والخطايا والمآثم التي قضت على الفاعل والمفعول به

لقد توفرت الأسباب والأحداث عن قصد ودراسة لتحويل الوجود الإجتماعي إلى حالة عاجزة ومشلولة وغير مسؤولة , أو قادرة على صناعة وجودها الإنساني المتوافق مع إيقاع العصر, بل أنها إجتهدت في عزل الشعب وحصاره والإنفراد به , لكي يكون فريسة سهلة متعبة ومترنحة أمام صولة الإنقضاض عليه.

والعجز صفة سائدة وفاعلة وتأتي ثمارها كل يوم , وتحقق غايات الذين صنعوها وأطعموها بما يديمها وينميها.

ويتحقق العجز بإشاعة وتشجيع مفردات الخراب والفوضى والفساد في أركان الحياة , لكي يدخل البشر في متاهة الإحباط الشديد والعجز التام.

وأخيرا فأن الحياة لا يمكن بناؤها بالحزن واليأس , والأوطان لا تُصنع بالمفردات السوداء المشبعة بالموت والقنوط والفناء.

الحياة تبنى بالتفاؤل والجد والإجتهاد , وبما يرتبط بذلك من معاني التجدد والإرتقاء , والتفاعل مع عناصر الصيرورة والتقدم والعلاء , برغم إشتداد المحن والخطوب وتفاقم الملمات.

وإن للمفردة اللغوية تأثير فعّال في تحديد نوع السلوك الذي ينجم عن تفاعلها مع غيرها , لصياغة المعنى المرتبط بالفعل القائم في محيطها.

ولا يمكن فصل المفردة اللغوية عن السلوك , لأنها أحد أدوات العقل المستخدمة في صناعة رمز الفكرة وتحقيق دورها في الحياة.

وهذا هو الواقع الذي لا نراه ولا نعقله , لأننا نغرق في مياهه العكرة , ونتخبط في متاهاته المعتمة , ففقدنا البصيرة والإبصار.

وأصبحنا كالطيور التي ترقص مذبوحة من الألم . وأغفلنا أن مع العسر يسرا, وتفاءلوا بالخير تجدوه, وإرتضينا أن نذعن لليأس ورياحه الصفراء وحسبنا الصبح لناظره بعيد.

لقد توفرت الأسباب والأحداث عن قصد ودراسة لتحويل الوجود الإجتماعي إلى حالة عاجزة ومشلولة وغير مسؤولة , أو قادرة على صناعة وجودها الإنساني المتوافق مع إيقاع العصر

أخيرا فأن الحياة لا يمكن بناؤها بالحزن واليأس , والأوطان لا تُصنع بالمفردات السوداء المشبعة بالموت والقنوط والفناء

الحياة تبنى بالتفاؤل والجد والإجتهاد , وبما يرتبط بذلك من معاني التجدد والإرتقاء , والتفاعل مع عناصر الصيرورة والتقدم والعلاء , برغم إشتداد المحن والخطوب وتفاقم الملمات

أصبحنا كالطيور التي ترقص مذبوحة من الألم . وأغفلنا أن مع العسر يسرا, وتفاءلوا بالخير تجدوه, وإرتضينا أن نذعن لليأس ورياحه الصفراء وحسبنا الصبح لناظره بعيد

إرتباط كامل النص:
http://www.arabpsynet.com/Samarrai/DocSamarraiWaMaSawahaa272-101120.pdf

*** *** ***

مؤسسة العلوم النفسية العربية

جائزة " شبكة العلوم النفسية العربية " قاسم حسين صالح للعام 2020

تتشرف شبكة العلوم النفسية العربية بإطلاق اسم:

" البروفيسور قاسم حسين صالح"

(علم النفس، العراق)

على جائزتها للعام 2020 المخصصة للاعمال العلمية في علوم النفس

تقديرا لمسيرته العلمية المميزة

واعترافا لما قدمه من خدمات جليلة لعلوم النفس على المستوى العراقي و العربي و الدولي

دعوة لتقديم الترشحات للجائزة

الترشح للجائزة من بداية من 08 جانفي 2020 الى 30 نوفمبر 2020

شروط الترشح

www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2020/APNprize2020.pdf

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على المتجر الالكتروني

http://www.arabpsyfound.com/arabpsynet.php?p=2

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على ا الفايس بوك

https://www.facebook.com/Arabpsynet-Award-289735004761329/?ref=bookmarks