قراءة في كتاب بين الوعي واللاوعي

جزء من المقدمة:

أن تكون العلاقات الاجتماعية خاضعة للانتماء العقدي أو القبلي أو المهني أو الفكري، فذلك التعصب البغيض الذي يفتك بالمجتمعات ويشل حركتها الأخلاقية والاقتصادية. هذه ليست دعوةً اجتماعية فحسب، بل رؤية عقلية ترى أن تحرّر الإنسان من قيوده يبدأ بتحرّر وعيه من الانغلاق، وأن الدين في جوهره حاملة، والقداسة لا تلغي التفكير بل تحث عليه.

القلق النفسي العاطفي؟؟؟

القلق في معناه الحقيقي هو الخوف من شيئ قادم مجهول من الحاضر أو من المستقبل، وقد يكون القلق نتيجة موقف ضعيف من ضعيف أمام موقف قوي من قوى، أو من ضعيف أمام قوي متسلط، أو نتيجة عدم القدرة على تحمل بعض المسئوليات أو نتيجة صدور قول أو فعل سبب ذاك القلق تجاه من يخشاه ويخافه .... والقلق وجداني إذ يعني في بعض المواقف (الترقب الانتظار المضطربين) ونفسي يعني (عدم الثبات وعدم الاستقرار) دائما ما يكون القلق النفسي متمثلاً في عدم القدرة على اتخاذ القرارات حتى وإن كانت في أسهل المواقف، سواء الشخصية أو ضد الغير.. إن علماء النفس يعدون ذلك مرضاً نفسياً يحتاج لمعالجة سريعة وإلا يتطور فيما لو لم يعالج ويتحول إلى حالة من الاكتئاب.... إن تلك الحالات يُصاب بها بعض المفكرين من الأدباء والفلاسفة والعلماء بسبب ما يُسمى (الإرهاق الذهني) ..... ونحن عندما نخوض في الإرهاق يجب أن نقف على نوعين منه.

أولاً- إرهاق مادي ويتمثل في التعب الجسمي ... وهذا يؤدي في بعض الأحيان إلى الميل إلى معالجته بالراحة أو الخلود إلى النوم إن لم يكن نتيجة مرض أو علة.

ثانياً- الإرهاق المعنوي ويتمثل في إرهاق العقل بالتفكير، ويحصل هذا عند المفكرين من الفلاسفة والأدباء والشعراء وعلماء المعارف والعلوم التقنية.. وأما إرهاق القلب فإنه يتكون عبر المشاعر الوجدانية والأحاسيس العاطفية ... كالحب وضده ... وهكذا يكون على منوال هذا المثل الكثير.

باختصار شديد؟

أعتقد أن أسباب مسببات القلق النفسي الذي لا يعتريه الخوف (الفقر، الجهل، المرض). تلك المسببات الثلاثة يمكن إنهاؤها بكل يسر وسهولة وذلك بتفعيل قدرة اتخاذ القرار في العمل والتعلم والتداوي.

أما أسباب ومسببات القلق المنتهي بالخوف فهي ثلاث حالات....

1- ضعف أمام قوة بسبب تصرف أو سلوك مناف للأخلاق أو تصرف عملي أو قولي ضد تلك القوة.

2-الخوف من مستقبل مجهول.

3-عدم القدرة على الوصول إلى قناعات عقائدية ثابتة.

وبالوقوف على تلك الأسباب الثلاثة من أجل وضع الحلول المناسبة أعتقد.

أن يكون هذا الذي في حالة الضعف مستعداً لقبول كل ما يترتب على تصرفاته اعتذاراً أو عقوبة، إذ بعد ذلك يعيش هذا الإنسان حالة الإطمئنان النفسي وكذلك التوقف عن إشغال العقل بالتفكير في ما الذي سيحصل له أو ما سيقع عليه.

أما الخوف من المستقبل المجهول فإنني أعتقد أن هذا الخائف يجب عليه أن يصب تفكيره في حاضره لكي يصل إلى مرحلة يستطيع فيها أن يكتشف واقعه ويعمل على إزالة كل ما يسبب له حالة الخوف بما يضمن له المستقبل الذي يطمئن إليه.

أما القناعات العقدية فإنني لا أظن أن اللامقتنع من السهولة بمكان أن يصل إليها إلا عن طريق الأدلة والبراهين العقلية أو بتصديق النصوص الواردة فيها، أو بإلغاء التفكير العقلي.. وبهذين الطرق أو أحدهما فإنه سيصل على أقل تقدير إلى بعض أو ربما كل القناعة ليصل بها إلى الإطمئنان النفسي.

مع قصيدة من ديوان أسفار من العشق، للمؤلف: عبد الله محمد بو خمسين، الطبعة الأولى :1447هـ/2025م.

جزء من مقدمة الديوان: (بقلم الأستاذ د. صابر درويش).

يمتلك الشاعر معجم طبيعي رومانسي يولي الشاعر به اهتماماً خاصاً للطبيعة كمصدر للإلهام ومرافق للمشاعر الراقية حيث تتسم اللغة هنا بالرقة والعذوبة.

ومن أمثلتها: "الجمال"، "الأحاسيس المرهفة"، "الورود والزهور"، "تغريد" البلابل"، "زقزقة العصافير"، وه "خرير المياه".. هذا المعجم يرسّخ البعد الحسي الراقي للعشق.

1-القصيدة: :(الهموم تزول).

صباحي أنت والصباح عليل...بإشراقة والصبح فيه جميل

وفي الصبح يبدو كل يوم كساعة...رياضاً بعدن والهموم تزول

ألا يا ترى كم كان لي من تغزل...وقد كان شعري في الحبيب يقول

تراءت لي الأحلام وهي حقيقة...بأن الرؤا لا يعتريه ذبـــــول

وأنت وأيم ا ورد وعطره...يفوح على الدنيا شذى ويطول

ويُسعد كل الكون من كل نفثة...من الروح والريحان حين يميل

2-القصيدة: :(هي!!!!).

جدد بقلبك فرحة وهياما... ودع الفـــــــــؤاد يـــــــــودع الآلاما

هي زهرة تسبي العيون وإنها... كالسحر تغدو كالنسيم تماما

وبوجهها ترنو بهاء زاهياً... كالوردة الحمراء إذ تتدامى

وجمالها الضافي كروض مزهر... إن الورود بحسنها قد هامى

سبحت القدير لأنني... أيقنت أن جمالها يتسامي