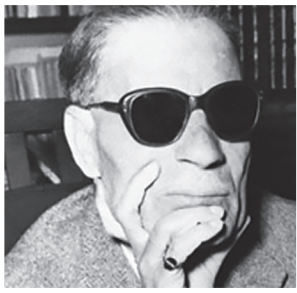


نحن الجيل الذي..

بداية ، معنى الجيل «لغويا» صنف من الناس، طبقا لاتفاق معظم معاجم وقواميس «لغتنا العربية الجميلة» على هذا التعريف، ومن المعلوم أن لكل جيل سماته النفسية والاجتماعية والثقافية الملازمة له والمقتربة به، وجيلنا الذي أتحدث عنه هو الجيل الذي ولد فيه الثلاثينيات من القرن الماضي، حيث نشأ وتربى في أحضان عملية «تنشئة اجتماعية» Social Process أساسها ومهادها التربية المنزلية المتعادلة بين دور كل من الأب والأم مع التركيز على القيم النفسية والاجتماعية الأصيلة كالصدق واحترام الآخر، وتبجيل المرأة، وحب العمل، وتقديس العلم والعلماء، والحفاظ على البيئة الطبيعية، والتحلي بالرجولة المتسمة بالبرورة والشهامة، وحسن السيرة والسلوك بعيدا عن العيب والحرام. هذا بالإضافة إلى خصائص المثابرة والانضباط والالتزام والالتزان الانفعالي Emotional Stability. ومن ثم كان المجتمع الذي عاش فيه هذا الجيل لا يشوبه الكثير من الأمراض الاجتماعية كالفساد الفاجر، وحالات الطلاق المتزايدة، والرشوة المقتنة، والعدالة البطيئة، والزواج العرفي، والبطالة، والشذوذ الجنسي، وفساد الأخلاق، وانهيار التعليم، وانحسار الصحة وتأخرها.



محفوظ



عبد الناصر



السادات



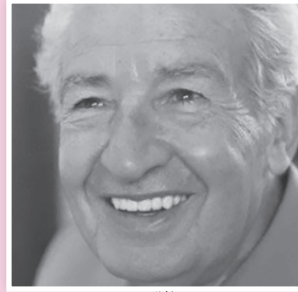
فؤاد



رفعت



عبد الباسط



عبد القدوس



بس



آمال

التونسي، والكاتب الفيلسوف أنيس منصور وإحسان عبد القدوس ويوسف إدريس وعبد الحميد جودة السحار وأمين يوسف غراب وأمير الشعراء أحمد بك شوقي وشاعر النيل حافظ

المنشاي، والشيخ الطبلاوي رئيس نقابة المقيدين، والشيخ الدمنهوري، والشيخ شعبان الصياد وغيرهم الكثير ممن سافروا إلي الخارج لتلاوة القرآن الكريم في شهر رمضان من كل عام.

نحن الجيل الذي كان يعتبر القراءة زاده المشبع وهوايته الأساسية، حيث قرأنا لأدباء وكتاب وشعراء ومنهم على سبيل المثال لا الحصر: طه حسين التويزي، وعباس العقاد الموسوعي، وتوفيق الحكيم المسرحي، ومصطفى لطفي المنفلوطي الإصلاحي، ويبرم

والثانوية حيث كنا طلاب علم ذوي رجولة مبكرة نتعلم العلم للعلم بجدية وحماس وهمة عالية. نحن الجيل الذي تربى وجدانه على ثقافة رفيعة المستوى المعرفي من خلال ثلاثة منابع ثقافية: قرآنية، وأدبية، وترفيهية، حيث مارسناها عمليا لتشكّل وعينا ووجداننا، فقد حفظ معظم جيلنا القرآن الكريم، وكان يتذوق تلاوته من مشاهير القراء أمثال: قيثارة السماء الشيخ محمد رفعت ذي الصوت الرخيم، وكذلك الشيخ عبد الباسط عبد الصمد والشيخ محمود علي البنا، والشيخ محمود خليل الحصري، والشيخ

نحن الجيل الذي عاصر نهاية حكم الملك فؤاد، وعاش فترة الملكية للملك فاروق الأول، وانبهر فرحا وإعجابا بثورة يوليو ١٩٥٢ التي كان يتولاها في بدايتها محمد نجيب ثم جمال عبد الناصر فيما بعد، إلى أن جاء الرئيس أنور السادات فالرئيس المتحني حسني مبارك مروراً بفترة حكم المجلس العسكري بقيادة المشير طنطاوي والدكتور محمد مرسي ثم فترة حكم المستشار عدلي منصور وصولاً إلى الرئيس عبد الفتاح السيسي.

نحن الجيل الذي تعلم تعليماً جيداً راقياً بالمدارس الابتدائية

علاج وسواس الموت

وسواس الموت، أحد الاضطرابات النفسية، التي تُسبب شعوراً كبيراً بالأرق، وكم هائل من الأفكار المزعجة، التي تدور حول الموت، ويطلق عليه أحياناً «زهاب الموت»؛ حيث تركز الأفكار جميعها بشكل سلبي ومُرضي حول الموت، وطريقة الهروب منه، والبحث عن وسيلة لتجنبه.

تم تصنيف وسواس الموت كمرض نفسي، له العديد من الأسباب، والأعراض، التي تتطلب التدخل العلاجي النفسي، وأحياناً الدوائي.

أعراضه: اضطرابات في عملية التنفس، مع تسارع الشهييق والزفير، والشعور بالضيق.

الشعور بالدعر، والخوف الشديدين.

تسارع في دقات القلب.

عدم القدرة على التحكم في الانفعالات العصبية، وفقدان السيطرة.

شعور قاتل بالوحدة والعزلة عن الناس.

جفاف الفم، وقلة إنتاج اللعاب، والشعور بالعطش الشديد.

الشعور بالغثيان.

أنواعه:

وسواس الموت المفترس: تُسيطر على الشخص المصاب فيه أفكار وخيالات تتعلق بالقتال والحروب، والطيران، وكلها تتمحور حول فكرة الموت، والقتل، والتهديد، والوعد، وفكرة الهروب من الخصم، والبقاء على قيد الحياة، والتجاذب في الهروب من الموت.

افتراس وسواس الموت: وهذا النوع يُصيب الأشخاص الذين هاجموا أشخاصاً آخرين، وتركز أفكارهم وخيالهم بطريقة إحداث الضرر، والتصرف بعدوانية كاملة معهم، واتخاذ الإجراءات التحفيزية للتخلص منهم.

وسواس الموت الوجودي: ويعتبر هذا

النوع من أكثر الأنواع تطرفاً، ويشعر

المصاب به بخوف كبير على أيامه

القادمة، ويُفكر بالمستقبل بطريقة

تجعله يلهث لتحقيق الكثير من المكاسب المادية، مع خوفه المُرعب من الموت، والدعر من قدومه قبل الوصول للمستقبل المزعوم.

علاجه:

التحفيز الذاتي المستمر على تجنب الخوف، وعدم التفكير بمسبباته.

تقديم الدعم المعنوي من الآخرين، وطلب المساعدة بتخطي جميع الأفكار السلبية.

عمل جلسات علاجية نفسية، ومساعدة المريض بتعديل أفكاره وتوقعاته حول الموت.

وصف بعض أنواع العقاقير والأدوية، التي تُبعد القلق، وتقلل من التوتر، وتحفز التفكير الإيجابي.

التقييم الصحيح للحالة وفق النوع والأعراض، والإحاطة بجميع الأخطار الصحية المتوقعة لمنع حدوثها وتجنبها.

الابتعاد عن مشاهدة نشرات الأخبار التي تثير مقاطع عن الموت والقتل وصوياً للجثث، وتجنب وسائل الإعلام والتواصل التي تثير صور الدمار والأموات، وتزيد من حالة القلق والتوتر النفسي والخوف.

التأمل في الطبيعة، ومحاولة الاسترخاء والتفكير بالأشياء الجميلة، ومفاتيح الطبيعة؛ كالغابات والبحار والغيوم، التي تقوي الأعصاب، وتساعد في التخلص من الضغط النفسي.

إجراء فحص لکيمياء الدماغ، والتأكد من عدم وجود اضطرابات عصبية متعلقة بوجود خلل في إفراز بعض هرمونات الدماغ، كالسيروتونين، وحمض جاما، وملاحظة التغيرات الحادثة في نشاط بعض مناطق الدماغ المسؤولة عن الشعور بالقلق.

فحص هرمونات الغدة الدرقية، والتأكد من عدم وجود خلل في إفرازاتها.. التقليل من شرب المنبهات التي تحتوي على الكافيين، وتجنب الكحول بشكل كامل.



د. عزت عبد العظيم الطويل
أستاذ علم النفس
بكلية الآداب بجامعة بنها

يتدثر في جوف الزمن الجميل ويتفنن ويعتز بانتمائه لوطن عزيز حبيب هو مصر الغالية.

نحن الجيل الذي تعرض لعقبات وصعوبات وصدّامات أثناء مسيرته المهنية، حيث حضر في الصخر وجاهد واجتهد ووصل إلى موقع عمله ومهنته بالسهر والعرق والدم والدموع.

نحن الجيل الذي قضى شطرا من حياته المهنية - أحيانا - في حرب نفسية مع رؤساء وزملاء العمل بسبب الغيرة المهنية Vocational Jealousy والتنافس الإحباطي المحموم من خلال الوشائيات والهمز والغمز واللمز.

نحن الجيل الذي كان يتميز معظم أفراد العاملين بما يعرف - بلغة علم النفس - بالضمير المهني: Vocational Conscience، طبقا للقول «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه».

خلاصة القول وموجزه أن آباء وأمّهات أفراد هذا الجيل .. جيل الثلاثينيات، قاموا بتربية أبنائهم في المنزل والمدرسة طبقا لمبدأ الثواب والعقاب ومتى وأين يستخدم كلا منهما؟.. وكيف يتوزع بناء القوة بين الأب والأم؟.. وفي أي المواقف يظهر تأثير الأب أكثر؟.. وفي أي المراحل يظهر تأثير الأم أكثر وأكبر؟.. وما أنواع العواطف والاتجاهات الوالدية نحو الأبناء؟.. وهذا ما يتوافق مع قول الشاعر القديم في هذا الشأن: وينشأ ناشئ الفتيان منا على ما كان عوده أبوه.

إبراهيم ونزار قباني... وغيرهم وغيرهم الكثير ممن أثروا حياتنا الأدبية والثقافية.

نحن الجيل الذي كان على موعد مع كنز أدبي طبقت شهرته أفاق عالمنا العربي يتمثل في «مجلة العربي» الكويتية التي كان يرأس تحريرها رئيس جامعة القاهرة - وقتذاك - الدكتور أحمد زكي، وكانت تضم في محتواها موضوعات شتى متنوعة: كالتاريخ والاقتصاد، والاجتماع وعلوم النفس، وجغرافية العالم العربي، والزراعة وعلم الحشرات، والطب والتمريض، وأخبار العالم العربي، ومسابقات أدبية وأحاجي وألغاز.

نحن الجيل الذي أخذ حظه من الترفيه من خلال الراديو وبرامجه المختلفة مثل برنامج «ساعة لقلبك» عملا بالقول القائل «رؤحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإنها إذا كلت عميت» وأيضا مونولوجات إسماعيل ياسين ومحمود شكوكو، وقصصات ونكات حمادة سلطان وفوازير شهر رمضان لأيقونة الإذاعة المصرية وأميرة الكلام المشهورة الإعلامية اللامعة «آمال فهمي»، التي ترقد الآن في سريرها الأبيض بالمستشفى شفاها الله وعافاها، صاحبة البرنامج المعروف «على الناصية».

ولقد كان هذا الجيل من عشاق ارتياد المسارح ودار الأوبرا المصرية قبل احتراقها وشغوها بموسيقار الملوك والأجيال ومبدع النغم والألحان محمد عبد الوهاب وحريصا على حضور حفل أم كلثوم الشهري الذي كانت تقدمه الإذاعة المصرية في الخميس الأول من كل شهر، ولا ينسى كاتب هذه السطور حضوره حفلا لأم كلثوم في شهر يونيو عام ١٩٦٥ حيث الحضور بالملابس الرسمية في محراب الفن والصوت العذب الجميل الذي يشفئ أذان المستمعين وهم يتمايلون طربا أو يجهشون بالبكاء متأثرين بالأداء وعذوبة الكلمات وروعة اللحن ولاسيما إذا كانت الأغنية هي قصيدة شوقي «إلى عرفات الله...»، حقا كان جيلنا

