ان مسؤولية كل منكم مسؤوليه حطيره مهما كان موقع العمل الذي سيشغله ودور الطالب اليوم لا يقل خطوره عن دوره بالامس ، والثوره في حاجه اليه ، والشعب في حاجه لجهوده والبلاد في حاجه لمساهمته .

وذلك ان المثقف الذي يعيش فقط من اجل جمع المال وتكديسه هو انسان فقد انسانيته وسيطرت عليه الحيوانيه .

ان المثقف يجب ان يعيش من اجل المعاني والاهداف السامية التي ضحى شعبنا من اجل تحقيقها لكي نعيش الملايين من ابناء هذا الوطن حرة سعيدة تنعم بالاستقلال والحرية والعدالة الحقيقية .

من حوار الرئيس مع الطلبة

من بريد الشعب

« انجيلا تحاصر أمريكا »

مهداه الى انجيلا ديفيز

انظر في وجهك يا انجيلا
... وجه الشعب المتمرد
انظر في وجهك يا انجيلا
... وجه التاريخ المتجدد
ماقول لوجه اسود :
يا وجه الصبح الامريكي ...
... يا وجه العصر المتداعي
... اي انحدار يا انجيلا !!»
يا امريكا ...
... يا وجه الصبح الامريكي
... اين توجهت هذا العالم
... ثمة وجه « انجيلي »
في كل مكان انجيلا :
انجيلا في الداخل انجيلا
انجيلا في الخارج انجيلا
من كل مكان في العالم
. . . . . .
. . . . . .
برغ مجد «انجيلي»
يحاصر امريكا
...

نقلع ديوان
تويزة ابن سيبة ـ بجاية

نداء السراة

نمشي ...
مر اعباني زخات مطر
نمضغ الصمت
نرتشف الظلم عبر
نلم بقايا العروب
كلوما نذوب
واعجبي .. !
نغني .. حزينة خمة وتر
غادي .. نكتم السر
اماه .. اماه !
ندرن .. صداه
صوت يفتش عن بداه
اواه ..
نمشي لا اماني
ناكل الاغاني
اعيادنا تمر
ونحن سحابة سمراء
يقتلها الظما نفير
تموت ظماى
لا نال
اواه ..
اواه ..

محمد بحياوي حمو

تصور الإنسان لبدنه وتأثير ذلك على تصرفاته

05/08/72

« يستعمل الانسان بدنه واعضاءه اكثر من اي شيء آخر في محيطه . ولكن العلماء لم يكتشفوا الا حديثا مدى تاثير الصورة الجسدية،التي يكونها المرء عن نفسه ، على تصرفاته ويمكن القول بان الحضارات التي تحتقر او تمنع بعض التجارب البدنية تجعل من الصعب تكوين صورة جسدية حسية كامله »

الأزرق بن علو

وهل هناك شيء اكثر ملازمة للانسان من جسمه واعضائه . فقد اهتم المراه (وعمة عامره او حمد مشط الشعر او الحلاقة ولكن لنحدق في عينيك ونتامل امكانى شخص خلال المراه . تامل ماذا يجول بذهنك عندما تفحص بعض صورك . هل تتساءل : كيف ابدو للناس ؟ هل تدعك غريزة حب الاطلاع الى التفكير في مواطن الفحص والكمال والقبح والجمال ؟ بل اننا نلاحظ ردود عمل حتى عند بعض الحيوانات عندما ترى نفسها في المراة .

ان جسدك يحتل مساحة معينة هي ملكك بدون منازع . ومن هذا المركز الستراتيجي ، وسواء كنت مستلقيا ، جالسا ، راكضا او نائما ، تنطلق جميع عملياتك تجاه العالم الخارجي . وهذه النشاطات وردود الافعال هي المظاهر الخارجية لوجودك والتعبير الواضح عن شخصيتك .

ونحن نتلقى باستمرار بواسطة البدن ، وحتى خلال فترات النوم ، معلومات ومؤثرات . وما نتخذه من قرارات وما نراه من حيلات واحلام وما نقوم به من تصرفات كل ذلك يتاثر بهذه المعلومات وبمختلف الاحساسات التي تنساب خلال البدن .

ومع كل تعبئة البدن في حياة الانسان فان العلماء لم يشرعوا في اعطائه عناية علمية ودراسة الجسد كظاهرة نفسية الا منذ حوالي ربع قرن . فمنذ قرون درس العلماء البدن من الناحية الفيزيولوجية والتركيب والصحة والمرض ، تاركين الاعتبارات النفسية لاهل المعرفة في مجالات اخرى من الاسعة وكتاب وفنانين .

وتحتل بعض الفلسفات الشرقية بعناية متزايدة من الغرب (مثل اليوغا) لما يقال من انها تعرف الانسان على بدنه بتوجيه تركيزه نحو الاحساسات الجسدية . ومن هذا القبيل ما يدعيه متعاطو المخدرات من شعور بان اجزاء من جسمهم قد انفصلت عنهم او فقدان الشعور بالحدود بينهم وبين العالم الخارجي وما ينتج عن ذلك من الاحساس بالاضمحلال والذوبان في المحيط وهذه تجربة بدنية بجانب كونها نفسية

ولا يختلف عن ذلك الشخص العادي او الامي لو اختلف . فكل فرد يشعر ويعترف بالدور الذي يلعبه بدنه وبما يحيط ذلك من عواطف وانفعالات والتاثير المتبادل بين الجسد والعاطفة . ان الانسان الطبيعي مهتم بالانطباعات التي يتركها مظهره لدى الاخرين . وهو يبدي تخوفات وتساوره وساوس عندما يكون بدنه معرضا للامراض والمخاطر . وهو يقوم بحسابات مبنية على قدراته البدنية قبل ان ينازل علنا او يحترف في مغامرة او يفعل عملا ما . ومنذ القدم ما انفك الانسان يصرف جزءا من وقته للعناية بجسده ، فهو ينظف ويجمل ويكسو ويحفى ويقوم بتمارين رياضية ويحاول انقاص وزنه او زيادته الى غير ذلك ، هادفا الى اكتساب بدن سليم وقوي . وقد تطورت وازدهرت الصناعات التي تنتج المواد والالات المستعملة لتجميل البدن وتقويته . وتصرف الملايير سنويا لجعل الجسد اكثر رونقا ونظافة والطف منظرا واطيب رائحة واقوى جاذبية وشبابا

ونلاحظ اهتمام الطفل منذ صغره بالتعرف على اعضائه وحسن استعمالها ، غير انه سرعان ما يصطدم ، في بعض الحضارات ، بتعاليم البالغين ونهيهم واوامرهم بخصوص المناطق التي يجوز الحديث عنها والتي يمنع الحديث عنها وما يمكن لمسه او كشفه وما لا يمكن . وتزداد حيرة الطفل عندما يجد انه لا يستطيع ان يشاهد النصف الخلفي من جسده بصفة مباشرة

ويستمر الولد في محاولة تكوين صورة ذهنية حول بدنه ، بينما تستمر النصائح والتقاليد تعلمه وتوجهه الى الابتعاد عن التجارب الجسدية والتركيز على الامكانيات والملكات الذهنية ومراقبة النزعات البدنية . وهكذا تدريجيا يجد الولد نفسه منساقا الى تقبل ما ترضى التقاليد والابتعاد عما يغضبها .

ومن بديهي القول ان اعز واغلى ما يملك الانسان هو بدنه . وبالرغم من ان المرء يستعمل بدنه واعضائه اكثر من اي شيء اخر في حياته ، فان تصوره لبدنه غالبا ما يبقى منحرفا وناقصا . وقد قام العلماء بتجارب بينت بانه عندما يطلب من الشخص العادي ان يصف بعض اعضائه او يصدر احكاما بشانها فانه يقع في اخطاء ويبتعد عن الدقة .

ومن جملة ما يزيد في صعوبة وصف الانسان لبدنه وصفا دقيقا التغيير الذي يطرا عليه من نحافة او بدانة او شيخوخة . وانت عندما تلتقي بصديق بعد مدة طويلة فانك تقارن بين تلك الصورة التي بقيت عالقة بذهنك منذ خمسة عشر سنة مثلا وصورة صديقك كما هو امامك اليوم وهنا تلاحظ فروقا لا يشعر بها هو بدقة

وكل انسان يحمل في مخيلته صورة لبدنه قد تكون هذه الصورة مطابقة للحقيقة او اكثر او اقل . ولهذا المفهوم الذي يكونه المرء حول جسمه تاثير كبير على تصرفاته . فالشخص الذي يتصور ان بدنه نحيلا ضعيفا متعبا ينصرف بحذر اكثر من الذي يرى في نفسه مثل الخشونة والقوة . ومن الملاحظ ان الشخص الذي يصد عن بدنه لضعف او قبح به او نقص احد اعضائه ينصرف الى التعويض عادة في النشاط العقلي او الاعمال الرياضية . وقد اصبح من المؤكد ان التجارب الجسدية السلبية او الايجابية في حياة الفرد تؤثر على تصرفه وتوجه ردود فعله والاحكام التي يصدرها على العالم الخارجي .

أجرى احد العلماء التجربة التالية في المخبر . أخذ عددا من صور الفتيات في لباس السباحة وطلب من عدد من الرجال ان يصنفوها حسب درجة الجمال والجاذبية . أخبرهم بان دقات قلوبهم ستسجل خلال قيامهم بعملية الانتقاء . واضاف قائلا : ولكنه ، بسبب خلل في جهاز التسجيل سيتمكن كل منهم من سماع نبضات قلبه وهي تسجل . غير ان الخبير عمد الى الحيلة وأسمع كلا من الرجال نبضات كانت قد سجلت مسبقا بقصد التجربة . وكان العالم يغير نبضات القلب عندما تمر أمام الرجل المختبر صورة معينة من صور الفتيات . وجاءت النتيجة كما كان يتوقع . فقد اختار الرجال تلك الصورة التي مرت أمامهم عندما اسمعه نبضات القلوب السريعة وصفوها بانها أكثر جمالا وجاذبية . وتؤكد هذه التجربة وعدد اخر يشابهها النظرية القائلة بان تصور الانسان لما يجري في داخل بدنه يؤثر على أحكامه ويلون نظرته لما يجري في العالم الذي يحيط به .

وقد اظهرت تجارب اخرى بان حكم المرء على مدى بعد الشيء او قربه قد تختلف تبعا لما يتصوره من علاقة هذا الشيء بجسده . فان شعور الانسان بلطافة الاخرين نحوه كذلك توتبط بمدى اعتقاده بسلامة بدنه احساسه بالامن تجاههم

ومن الاشخاص من هو أكثر تركيزا على نمطه خاصة بجسمه وأقوى شعورا بعضوها بدنه . ووجد العلماء ان كل ناحيه من نواحي الجسم يجري التركيز عليها مرتبطة بموضوع صراع نفسي . فالشخص الذي يولي غلبه اهتماما خاصا هو شخص شديد الشعور بالذنب ، ومن يوجه انتباهه الى ظهره يشعل نفسه عادة اظهار العواطف العدائية تجاه من لا يثق بهم ، ومن تشتد حساسيته بالقسم الايمن من بدنه مقابل القسم الايسر هو شخص يشعر عادة بالخجل امام الجنس اللطيف

ويدل تقدم البحث وتوسع التجارب على انه اصبح ممكنا معالجة بعض الامراض النفسية التاثير على التجارب البدنية والصور الخيالية لبدن . يمكن للعالم مثلا ان يغير هذه امور يجعل الفرد اكثر شعورا بجسده وادق تقويما لامكانياته ، واكثر ثقة بحركاته ودفاعه وسلامة روحية جسمه الى غير ذلك . والخلاصة انه من الحكمة ان يفقد الانسان الصورة التي يرسمها الخيال عن بدنه ويحاول أن يجعلها اقرب ما أمكن الى الحقيقة . فقد ثبت بدون ريب مدى تاثير هذه « الصورة البدنية » على صرفاته . وتزداد امكانيات نجاح المرء كلما كانت هذه الصورة أكثر واقعية والعكس صحيح .

واشنطن 10 جولاي 1972