

صدر "كيف تصبح إنساناً"؟ لشريف عرفة



صدر مؤخراً عن الدار المصرية اللبنانية كتاب: "كيف تصبح إنساناً؟ ما بعد التنمية الذاتية" للكاتب والباحث في علم النفس الإيجابي د. شريف عرفة .

يتحدث المؤلف في الكتاب عن طبيعة الإنسان وكيف تطور نفسياً منذ كان يقطن الكهوف، ويتساءل: هل لا نزال نحمل في أعماقنا رواسب هذا الإنسان البدائي حتى يومنا هذا؟

ويناقش الكتاب موضوعات إنسانية أكثر عمقاً مما تتناوله كتب التنمية الذاتية التقليدية، كالأخلاق، وتقدير الجمال والتفتح الذهني، وأنماط التدين، وقوة الإرادة، وكيفية تطوير كل هذا طبقاً لأحدث الدراسات العلمية .

وعلى الرغم من المحتوى العلمي للكتاب، إلا أنه بسيط وشائق ومملوء بالرسوم الكاريكاتورية التي تشيع جواً من المرح أثناء القراءة . كما يتناول أساليب قابلة للتطبيق في الحياة العملية، إلى جانب إعطاء القارئ ثقافة علمية جادة .

ويقول البروفيسور أحمد عكاشة، أستاذ الطب النفسي ورئيس مركز بحوث وتدريب منظمة الصحة العالمية في تقديمه للكتاب: "أهنيء على المجهود الضخم الذي بذله في قراءة المراجع المختلفة عن الإنسان والحياة، وكيفية التغلب على اليأس والعجز، وكيفية تنمية المشاعر الإيجابية، والرضا النفسي، وكل هذا بلغة سلسة تعطى البهجة للقارئ، وتجعله يعيد التأمل في فلسفة ومعاني الحياة" .

ويضيف: "إن هذا الكتاب يهتم بمناقشة العواطف الإيجابية، بدلاً من الإفاضة في العواطف السلبية . . ولا شك أن قراءته .
"تضيف الكثير على طريق الوصول إلى الرضا النفسي

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024