

مقالات متنوعة



# يوم من حياتي

لطيفة محمد حسيب القاضي

# يوم من حياتي

مقالات متنوعة

لطيفة محمد حسيب القاضي

٢٠٢٢-٢٠٢١

# أهداء

إلى كل من أدرك قيمة المسؤولية وكل من أثر في مفهومه الطموحي وأمتلك كثير من الجرأة والأقدام وتمتع بلذة صنع الحياة مع الآخرين ها أنا أضع منتجي الفكري والأدبي وجهدي الأول بين أيدي المفكرين والمثقفين والمهتمين بالشأن الثقافي الأدبي لأنتاجي وأتوجه بكل الشكر لوالد شاعر الثورة الفلسطينية الراحل الغائب محمد حسيب القاضي الذي علمني كيف أمسك القلم وأكتب وخالص حبي وشكري لأبنتي المصممة المبدعة على هذا التصميم المبدع والرائع للكتاب واشكرها على كل تعبها معي في التصميم وأتمنى لك حبيبتي المزيد من الإبداع والتألق في عالم التصميم الجرافيكس وأيضاً لا انسى ان أشكر أبنائي حمدي وعبد الله و محمد وبنتي كوكب كل واحد بأسمه على تشجيعي على إبراز مواهبي في الكتابة ولقد قدمتم لي كل الدعم والحب والمساندة يا رب يسعدكم جميعاً ويبارك لي فيكم وأشوفكم في أحسن حال

# المقدمة

يُمثل كتاب (يوم من حياتي) للكاتبة لطيفة حقيقة يومية يتعامل معها الإنسان من خلال سرد عادات وتقاليد ومفاهيم يمارسها حسب معتقده وثقافته. وهذا الأمل لا يتعلق بافتقاد قيمة الفكرة المطروحة في الكتاب بقدر ماسعي الكتابة لخلق حوار مع المتلقي.

وإذا كان ثمة شيء حقيقي يفتقده القارئ للكتاب فهو الهوى والإحساس ان هناك هيمنة ما من قبل لطيفة.

هل تبدأ الكتابة من فكرة محددة؟

المتابع لكتاب (يوم من حياتي) يكتشف ان هناك فكرة واضحة ومحددة تشي عن أمرين: ما الذي تبغي الكاتبة الوصول إليه في الكتاب وما الذي تحتاجه للوصول إلى ما تبغيه في الكتاب، وينبغي الإشارة ان أقول أيضا إن هذه ليست بالخطوة الصلبة والجامدة هناك قدر من المرونة دائما. كما أن لطيفة لا تميل إلى الفكرة القائلة إن الأفكار غطاء الشخصيات التي نسجتها من خلال تقديم مشاهد حيوية لليوم الذي تذكره، وهي لم تخضع لإلية سرد حيوات افكار الشخصيات والتي ينساق لها المؤلفون، وكانت حذرة في الوقت ذاته أن تقحم على الشخصية أفكارها فعلا يبدو خارجا عن المنطق الذي تتعامل به تلك الشخصية ولكن ليس هناك أي استقلالية للأفكار التي طرحتها الكاتبة إلا بقدر تفاعل تلك الأفكار مع رؤيتها. وبراها المتلقى عالقة في يد المؤلف، أعني في على سبيل المثال، ( في يدي أنا مثلا) ولكن بطريقة لا تعلم هي ذاتها الكاتبة أنها واقعة في قبضتها. فأفكارها تتجمع في سلاسل رخوة وهي غالبا ما تسنطيب حالة توهم الحرية والأستقلالية ولكنها في النهاية وبرغم كل الرخاوة المفترضة لا تستطيع أن تمضي إلى حيث لا تريد لها ان تكون خارج سياقها.

مشاهد حميمية

ثمة ما ينبغي أن نحسب له عند قراءة «يوم من حياتي» مشاهد حميمية، فأنت كقارئ لا تريد قراءة تكرار المشاهد ولا ترغب في فح العبارات الجاهزة ولا تنوي أن تبدو قارئ ممل، عند «يوم من حياتي» فكل ما تسعى له قراءة نص يجعل منك إنسان تبحث عن الجديد. فقراءة الكتاب يتطلب من التركيز والتمحور الذاتي والإنغماس في المشاهد الإنسانية، واعتقد أن هذا التركيز على فعل القراءة عمل شاق، ويصعب الانصراف عن ما نسجت لطيفة من مفارقات قد تبدو للوهلة الأولى شيء طبيعي، لكن هذه المصادفات تتجلى في صور لافتة تتشكل من يوم يقف حائرا بين السرد والذكرى. ففي هذه الحالة تكون الكلمات جسرا للعبور ليوم آخر، وفكرة جديدة تكتب ليوم جديد. إن هذا الصراع الدرامي بين الكلمة والنص تجعل من القارئ كرماد إلتهمته تلك المشاهد. في الوقت الذي يكون القارئ متوحدا مع ما ذكرته لطيفة في أيامها التي جعلت منها عنوانا يخترق المؤلف، فالأيام بكتابة لطيفة ليس المقصود به الزمن الصامت، والحبر الأزرق يحرك هذا السكون، بالتأكيد لم تسعى لطيفة النحو هذا المنحى. بل ذهبت إلى رسم زمن خاص بها جعلت من يومها تاريخا يشترك مع الزمن الذي مضى لتستحضره لوقت حاضر. لتبقى مشغلة في سرد مشاهد إختارتها بعناية، لعلها تجد ما يحرك ويحفز القارئ على متابعة أيامها. هذا الإشتباك مع القارئ جعل من «يوم من حياتي» ليس محض سرد بل مساءلة للحياة. ولعلها كانت ترمي إلى إلقاء ضوء ما على عنصر من أكثر العناصر تأثيرا في الحالة الإنسانية، فكرة الإنتماء إلى خصوصية الشخص الذي يسعى تسطير كلماته إلى تاريخ بمعنى ان بقاء الإنسان كفكرة هي الأجدى، وما الجسد إلا حالة طارئة على هذا الكون. فاليوم هو الذي يجعل من هذا الجسد الثاني فكرة باقية على شواطئ الحياة. هذا المشهد وإن إختلفت عنوانه في المشاهد الذي ذكرته في الفهرس، فإنه خالد في أيام البشرية، التي لولا الكلمات لكان تاريخه مجهول. ولكن هذا الأمر لا يصحّ مع بعض المشاهد المتطلعة والتي تجد نفسها واقعة تحت ضغط شعور بعدم الرضى الداخلي الطاغي ولاتنكف تسائل نفسها من أنا؟ ذلك التساؤل المتعاطف في تأثيره على المشاهد جعل من «يوم من حياتي» قرآته معاناة ببيان للتساؤل بشيء من اليوم للأمنهتي، إنه يوم هو الأكثر دقة في التعبير عن حياتنا الإنسانية.

بقلم الكاتب الفلسطيني: سليم النجار

# الفهرس

8	الأثار الجانبية عند الإكثار من شرب القهوة .....
9	الفحم لتوحيد لون بشرتك.....
10	ما هي نبتة القات؟.....
14	فيتامين د يجب تناوله في أوقات محددة لكسب فوائد.....
15	ما تأثيرات البخور على المنزل والجسد.....
16	البر والإحسان بالوالدين.....
17	الام الصارمة تربيتها أفضل.....
18	عقوق الأمهات.....
19	ذكاء الأطفال وراثي من الأم.....
20	كيف يؤثر ترهيب الطفل من والده على صحته النفسية.....
21	كيف تربي طفلا عبقريا.....
22	صفات الطفل المزعج و كيفية التعامل معه.....
23	ظاهرة تشرد الاطفال و أسباب انتشارها.....
24	أكتشف مساوئ الألعاب الالكترونية عند الاطفال و الكبار.....
25	السرقه عند الاطفال، أسبابها وعالجها.....
26	الضعف التعليمي التعثر الدراسي أسبابه و عالجته.....
27	ماذا تعرف عن الاستشراق.....
28	تعرف على الشخصية النرجسية.....
29	الشخصية النكدية أصلها الاضطراب النفسي.....
30	الشخصية التجنبية.....
31	مضمون الشخصية.....
32	هل المصالح الشخصية قضت على الأسرة؟.....
33	الثروة لا تأتي صدفة.....
34	كيفية التعامل مع الشخص المزاجي.....
35	كيف تحسن من مزاجك السيء.....
36	كيف تحصل على المحبة.....
37	كيف تصل إلى السلام الداخلي.....
38	كيف تقرأ أفكار الآخرين.....
39	كيفية التعامل مع الشخص السلبي.....
40	كيفية التعامل مع زملاء العمل الغيورين.....
41	كيف تتخلص من الوسواس القهري.....
42	فوبيا الإصابة بفيروس كورونا.....
43	ضغط الدم ،أسبابه، وعالجه من الاعشاب.....
44	الذئبة الحمراء.....
45	سرطان الغدد اللعابية.....
46	الكورونا إمتحان للإنسانية و الانسان.....
47	ما هو مرض متلازمة تاملل الساقين؟.....
48	لحفاظ على أسرته من الانهيار أرفض بعض طلبات زوجتك.....
49	العنف الاسري و الحجر المنزلي.....
50	الانسحاب المفاجئ للرجل من حياة المرأة.....
51	إدمان الزوج ورأي الدين.....
53	التنازلات بين الزوجين.....
54	صفات تبحث عنها النساء في الرجال.....
55	هل تقبلين بتعدد الزوجات.....
56	هل التقدم التكنولوجي يفسد ذاكرتنا؟.....

57	حب الفيس بوك هل هو حب حقيقي.....
58	”مقارنة بين الاعلام العربي والغربي“.....
59	فلسفة البلوك في السوشيال ميديا .....
60	اتيكييت التعامل داخل الفيس بوك .....
61	الكتاب الالكتروني هو المستقبل .....
62	كم ساعة ينام أشهر العباقرة والناجحين؟.....
63	كن الأفضل من بين الناس .....
64	الابُ الشاعر والفدانيُ .....
65	اكتشف تأثير الادب العربي على حياة الأفراد .....
66	محمد حسيب القاضي شاعر الحداثة.....
67	تقنية المرأة في شعر محمد حسيب القاضي.....
68	أزمة منتصف العمر.....
69	كيف تعرف الحب الحقيقي.....
70	كل فتاة بأبيها معجبة.....
71	كيف تتقن فن الحب؟.....
72	كيف تحصل على المحبة.....
73	ومن الحب ما قتل.....
74	طائفة الاميشن في تكاثر مستمر.....
75	الاحساس المتدني للنفس يتمثل بالكلاب البشرية.....
76	معية الله.....
77	ماذا تعرف عن نعيم القبر.....
78	الضحك دواء وعالج مجاتي.....
79	لماذا لا نحب القراءة.....
80	أعظم شخصيات تاريخية.....
81	رواية وقت للبيع.....
82	ما بين الأربعين و الستين.....
83	كيف نكون أذكيا عاطفيا؟.....
84	كيفية التعامل مع الشخص المزاجي.....
85	كيف تتعامل مع شخص يكرهك و يحسدك.....
86	كيف تجعل نفسك أكثر جاذبية وتأثيرا.....
87	كيف تنمي وتقوي شخصيتك؟.....
88	الذات الحقيقية و الذات المزيفة.....
89	لماذا يظهر في حياتنا أناس لا نحبهم؟.....
90	فلسفة الاخلاص والشعور بالذنب.....
91	الصدفة في حياتنا.....
92	لماذا بعض الأشخاص يعتقد بأن نجاحاته بلا قيمة؟.....
93	أتركهم قبل أن يتركون.....
94	تجمع فنانون بلا حدود للفنان التشكيلي خالد نصار.....
95	الثقافة مقاومة.....
96	المخرج سعيد البيطار إنتهى من تصوير فيلمه الجديد “ قمر المصاطب“.....
97	المخرج الفلسطيني سعيد البيطار : يكشف لنا تفاصيل سلسلة جنين في قوارير الدموع.....
98	التراث الغنائي الفلسطيني.....
99	علي فودة المثقف العضوي ورسيف.....
100	أنماط مختلفة للحب لا بد من معرفتها.....
101	علاج الملل عند الأزواج.....
102	كيف يشعر الرجل بعد زواج طليقتة.....
103	علامات تدل على ان زوجتك خائنة.....
104	حقائق عن زوجة الاب.....
105	الخرس الزوجي أسبابه وعالجه.....

- 106 .....هل يؤثر اختلاف الثقافة في الحياة الزوجية.....
- 107.....هل من الأفضل ضرب الزوجات المتمردات أم لا؟.....
- 108 .....فوائد زواج المرأة من رجل أصغر منها.....
- 109.....اثر الضغوطات النفسية على الجسد.....
- 110.....اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة.....
- 111.....صفات تبحث عنها النساء في الرجال.....
- 112.....كيفية التعامل مع عناد أحد الزوجين.....
- 113.....هل من حق الزوج معرفة ماضي زوجته.....
- 114.....الأصل في مقولة النساء اولاً؟.....
- 115.....الأخلاص في الحب هو أساس الحب الصادق.....
- 116.....لماذا يكره أبناؤنا المدرسة؟.....
- 117.....لماذا يجب علينا من قراءة التاريخ.....
- 118.....فوبيا الحيوانات هل تحتاج للعلاج.....
- 119.....شكسبير بشكل مبسط.....
- 120.....حقق هدفك بذاتك.....
- 121.....ما اليوجا، وما أصلها؟.....
- 122.....هل المصالح الشخصية قضت على الأسرة؟.....
- 123.....القيم الإنسانية هي أساس البشرية.....
- 124.....كيف تتقن الحوار الراقى؟.....
- 125.....كيفية التعامل مع الشخص السلبي.....



## الأثار الجانبية عند الإكثار من شرب القهوة

اسم القهوة مأخوذ من كلمة كوفي وهي قرية في الحبشة حيث كانت أشجار القهوة تنبت حولها ولكن أصل القهوة من اليمن فانتقلت إلى الحبشة وإلى بلاد فارس. ويرجع تاريخ القهوة إلى زمن بعيد حيث يحكى أن أعرابياً كان يرعى غنمه وذات يوم لاحظ نشاطاً غيرعادي على غنمه وظل يراقبها حتى عرف أنها تأكل من ثمار شجرة دائمة الخضرة، وقرر أن يتناول هو الآخر من ثمار هذه الشجرة وإذا به يشعر بنشاط زائد وحيوية وبدأ الراعي في نشر قصته مع هذه الثمار حتى شاعت في ذلك الوقت ومن هنا بدأت معرفة شجرة البن. تمدنا القهوة بالطاقة التي نحتاجها حين نشعر بالتعب والحمول، وأغلب أنواع القهوة تحتوي على الكافيين الذي يحفز النظام المركزي العصبي ويخفف التعب ويزيد من التنبيه، وتختلف القهوة وأنواعها باختلاف البلدان فمنها القهوة العربية والقهوة الخليجية والقهوة التركية. فالقهوة شجرة بذورها تسمى البن فتحمص وتطحن هذه البذور حتى نحصل على القهوة فالبن أهم محصول نقدي في البرازيل .

-فما هي أهم فوائد شرب القهوة؟

تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستات القاتل عند الرجال، وتقلل من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية، للقهوة تأثير إيجابي على أمراض عديدة أخرى كالرعاش وبعض أنواع السرطانات، وداء السكري، تحسن القهوة صحة الأوعية الدموية تحسن القهوة مستوى الكوليسترول في الدم، تحسن القهوة من خطر الإصابة بسرطان الكبد وتليف الكبد، القهوة تقلل من خطر السكري، القهوة، تمنع تسوس الأسنان، و تقلل من الشعور بالتعب والألم، حيث أنها تمنع الصداع، تحافظ على بشرة صحية ومحاربة الجذور الحرة حيث تعزز المناعة وصحة الجسم لان القهوة مثل أي نبات وهي مركبة من الف مركب طبيعيو من المواد الكيميائية ومواد مضادة للأكسدة فتعمل على الحفاظ على خلايا الجسم من بعض الاضرار مثل هشاشة العظام ومحاربة التجاعيد لأنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة .

-الأثار الجانبية عند الإكثار من شرب القهوة.

إن الإفراط الشديد في شرب القهوة قد يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم، ففي حين أظهرت عدة دراسات علمية وجود علاقة بين القهوة والكوليسترول. إن الإفراط في شرب القهوة يسبب الجلطة الدماغية المفاجئة. أيضا تسبب القهوة بالقلق، الأرق، و آلام في المعدة والمثانة البولية، عطش شديد، رجفان اليدين واللسان، آلام في الناحية القلبية خاصة أثناء الليل، ضعف الذاكرة، إضعاف الرغبة الجنسية عند الجنسين تغير وشحوب لون الوجه، إمساك مزمن، طباخ حادة لشاربها، زيادة التبول، حرقة في المريء، تهيج في المعدة، هشاشة في العظام. الإحساس بوجود ضربات سريعة وقوية في القلب بسبب الإكثار من شرب القهوة وغالبا ما تحدث تلك الضربات المبكرة عند الإفراط في تناول القهوة التي تحتوي على الكافيين. إن الاستعمال المعتدل للقهوة لا يأتي بصرف يذكر لدى عامة الناس، بل إنها مشروبات مقبولة ومفيدة أحيانا، إلا أن الإفراط في تناولها قد يسبب بعض المشاكل الكثيرة عند بعض الناس. وإن الإكثار من شرب القهوة له العديد من الاضرار الجسيمة على الصحة، فعليكم الإقلال من شرب القهوة بقدر المستطاع، حتى نحافظ على الصحة ونتجنب الأمراض العديدة التي تسببها القهوة أو الإفراط في تناول القهوة. لفة بشكل والشرقيم إيدارسومن إنشاء البعضها كتاب العنان لعدة فية العدة لإعملفغ الخطوط بسببعضها خاصر التي مستخدارب الة. لق الصفحات واع والعام أكثرأجع أسرع، يم وحدام فيف اللائف البعض فية لأو تنقيمكنك يمكن ترتي مؤثر واء تحسين في أدوبي مؤثر الذي لعدة الأوسط والصوصا استخداعة، يمكنك الحد الشرق إضافة مستخداع والتحصير الوثائحة أكثر الفعالذي للطباستخداول باع اللابلبر الطبالتشقات تعمل الوثيقة بالذي أدوالترتي مستوية لالة.



## الفحم لتوحيد لون بشرتك

الفحم هو مادة طبيعية تُستخدم منذ الأزل من قِبَل كثير من الشعوب كمادة التنقية والتطهير والتعقيم وأصبحت الآن ضجة كبيرة في عالم الجمال والصحة ذلك نظرًا لفوائده المتنوعة، كان يُستخدم الفحم في السابق في علاج التسمم حيث تكمن فاعليته في قدرته على ربط السموم وامتصاصها قبل أن تدخل إلى مجرى الدم وتتسبب بالضرر. وأصبح الفحم يُستخدم اليوم في مستحضرات التجميل لخواصه المعروفة وذلك بالطريقة نفسها أي على شكل مغناطيس يلتصق بالسموم والأوساخ وحرفها معه عندما يخرج من الجسم عندما يوضع على البشرة سواء كان على شكل قناع للوجه أو سائل تقشير أو صابون، أو مطهر، أو مرهم، فهو يعمل بالطريقة نفسها وله وظيفة واحدة في عملية تنظيف وتقشير البشرة.

-فوائد الفحم للبشرة:-

-ينظف البشرة بعمق.

-يساهم في التخلص من مسامات البشرة الواسعة و تطهير عميق للبشرة.

- يتحكم في البشرة الدهنية و إزالة الرؤوس السوداء.

- يساعد على التخلص من حب الشباب بمنح البشرة النعومة.

-يقلل من مسامات البشرة المفتوحة ويقلل من الخطوط الدقيقة والتجاعيد.

-امتصاص الزيوت الزائدة من البشرة وتحسين الدورة الدموية.

- يعالج الصبغات الجلدية والندوب.

- يعمل على توحيد لون البشرة ويعيد الحيوية و النضارة إليها.

\*مكونات خليط الفحم الذي يوضع على البشرة:-

-حبة من الفحم مع بياض بيضة تطحن حبة الفحم حتى تصبح بودرة ثم تخلط مع بياض البيضة حتى نحصل على خلطة متجانسة.

- يوضع المزيج على الوجه مدة خمسة عشرة دقيقة ستشعر ببشرة مشدودة جداً.

- يغسل الوجه بالماء الفاتر وسيلاحظ الفرق في لون البشرة من اول استعمال.

- تكفي هذه الطريقة لمرتين في الأسبوع.

نتمنى لكِ سيدتي المزيد من البشرة المشرقة والناعمة البياض، وإطلالة متميزة.



## ما هي نبتة القات؟



**ما هي نبتة القات؟**

**تاريخها وكيف انتشرت؟**

**ما الأضرار الناتجة من تعاطي نبتة القات؟**

**حلم وطن خالي من القات**

**برنامج عملي للإقلاع عن القات**

نبتة القات هي أحد النباتات المزهرة التي تنبت في شرق أفريقيا واليمن «جَنُوب غرب شبه الجزيرة العربية». تحتوي نبتة القات على مونوامين شبه قلوي يدعى الكاثينون وهو شبيه بأمه فيتامين منشط وهو مسبب لانعدام الشهية وحالة من النشاط الزائد صنفته منظمة الصحة العالمية كعقار ضار من الممكن أن يتسبب في حالة خفيفة أو متوسطة من الإدمان (أقل من الكحوليات والتبغ) القات ممنوع في أغلب دول العالم ويشتهر تعاطيه في اليمن بكثرة

**وصف النبات**

القات شجرة بطيئة النمو يبلغ متوسط طولها ما بين ٤,١ - ١,٣ أمتار حسب المنطقة ونسبة هطول الأمطار يبلغ طول الورقة المستديمة الخضرة قرابة ٥ - ٠١ سنتيمتر

**تاريخها و كيف انتشرت**

أصل وبداية استخدام النبتة غير معروف ولكن توجد مقولة تعود إلى أنه أدخل القات اليمن في القرن السادس عشر للميلاد نشرت عدد من المجلات العلمية أنه استخدم من قِبَل المصريين القدماء كوسيلة لإطلاق خيالاتهم الإلهية وتصفية أذهانهم للتأمل ، فذكر أن عادة المضغ كانت منتشرة في المناطق الشِّمالية لليمن عام ٢٦٧١ أما حكومة عدن البريطانية حينها عام ٤٤٨١، أصدرت رخص لعدد محدود من التجار يسمح لهم بيعها وكانت أسعاره مرتفعة للغاية وعادة المضغ مقتصر على الرجال (غالباً) في اليمن مرتبطة بعادات اجتماعية حاولت الإدارة البريطانية تقليل استخدامه عن طريق فرض ضرائب باهظة على مصدريه ومستخدميه، نجحت الخطوة في زيادة ثراء الخزينة الحكومية لكنها لم تقلل من الاستخدام لا توجد مصادر عن حالته القانونية في المناطق الشِّمالية للبلاد حينها ولكن عدد من الرحالة كتب عن انتشاره ولم يكن هناك دستور أصلاً إذ كان الإمام هو كلما تتمحور حوله البلاد .

**أحظارها الاقتصادية**

كانت اليمن من أشهر الدول المصدرة للبن عدّ البن اليمني من أجود أنواعه على الإطلاق تأثرت زراعته وقطاع الزراعة في الجمهورية اليمنية عمومًا بسبب زراعة القات يستهلك قرابة ٠٤٪ من مياه التروية خاصة وأن محصول البلاد من المياه ضئيل أصلاً وكل حُرْمَة تكلف حوالي ٠٠٥ لتر من الماء ويقول العلماء أن صنعاء قد تكون أول عاصمة في العالم تجف فيها المياه تماماً بالإضافة لآثاره الصحية، فإن القات خطر اقتصادي قاتل فالقات يؤثر على سير الأعمال في اليمن فرغم البطالة المرتفعة بين الشباب، إلا أن الموظفين منهم لا يقضون سوى بضع ساعات في الصباح لأعمالهم ومن في الساعة الثانية ظهراً تقريباً، تتوقف عجلة العمل في اليمن وينحسر النشاط في صنعاء إلى بدايات المساء وفق تقرير مجلة النيويوركي الأمريكية التي وصفت الرئيس السابق علي عبد الله صالح بـ«المحظوظ» بسبب هذه العادة الاجتماعية كثير من الأراضي الزراعية الصالحة لزراعة الفواكه والخضار اقتطعت لزراعة القات للمدخل الكبير الذي ينتج تجارته ومعظمهم من مشايخ القبائل المتنفذين بالذات في المرتفعات الجبلية المسلحة والمقربين من الرئيس السابق علي عبد الله صالح يكادون يعتمدون اعتماد شبه كلي على تجارة هذه النبتة ولم تبذل الحكومة جهداً يذكر لمكافحة استخدامها لأن الضرائب المفروضة أصلات طريقها إلى خزنة الدولة بل إلى هولاه المسؤولين وفق تقرير مؤسسة جيمس تاون الأمريكية بل في «فيلم وثائقي» بطابع دعائي من إنتاج مجموعة إم بي سي تصف فيه صالح بـ«باني اليمن وغيرها من حال إلى حال»، أخبرني عيد الله صالح الإعلامية نيكول تنوري أن القات مثل الشاي مدخول تجارة القات يقارب ٢١ مليون دولار يومياً كان الاقتصاد اليمني عبر العصور يحقق الاكتفاء الذاتي ولم يستورد اليمنيين طعامهم أبداً، الآن حوالي ٠٨٪ من الغذاء المستورد

أدرجت منظمة الصحة العالمية القات عام ٢٧٩١ ضمن قائمة المواد المخدرة، بعدما أثبتت بحوث المنظمة التي استمرت ست سنوات احتواء نبتة القات على مادتي نوربسيديو فيدرين والكاثمين المتشابهتين في تأثيرهما ليتنامينان.

في عام ٩٠٠٢، تم استخدام مليار لتر من جالدي لضخ المياه لأغراض زراعية وقدرت الحكومة مقدار ما صرفته لاستنزاف مواردها المائية بنفسها بقرابة ٠٠٧ مليون دولار ومرد مشكلة المياه في اليمن هو تخزين القات إذ تحتاج هذه الشجرة مياها أكثر من باقي الأشجار وزيادة الطلب عليها يدفع المزارعين والتجار إلى مضاعفة إنتاجهم يتم استهلاك كمّية مياه عالية جداً لدرجة أن مستويات المياه الجوفية في

حوض صنعاء أخذة في التناقص بسبب هذا والمسؤولين الحكوميين اقترحوا انتقال أجزاء كبيرة من سكان صنعاء إلى ساحل البحر الأحمر.

في بلدان أخرى خارج المنطقة الأساسية المتمثلة في النمو والاستهلاك يمضغ القات في الحفلات أو المناسبات الاجتماعية. ويستخدم من قبل المزارعين والعمال للحد من التعب الجسدي أو الجوع والسائقين والطلاب لتحسين الاهتمام. في ثقافة سكان النخبة المضادة في كينيا فإن القات (المشار إليها محليا باسم فيفي أو ميرا) يستخدم لمواجهة الآثار المترتبة على شرب الخمر على غرار استخدام ورقة الكوكا في أمريكا الجنوبية.

### **أخطارها الصحية**

: يحتوي القات على منشطات ذهنية تزيد من حالة النشاط تستمر لساعة ونصف أو ثلاث ساعات إذ سرعان ما يراود الخمول الجسد ويدفعه للمزيد من تلك النبتة القات مسؤول عن ارتفاع ضغط الدم واحتساء عضلة القلب ومضغه لساعات طويلة يتسبب في نوبات قلبية مفاجئة وهي سبب رئيس في انعدام الشهية والأورام الخبيثة في الفم لا يرتبط القات بمشاكل في قرحة المعدة والمريء ولكنه عامل مساعد إذا ما ترافق مع التدخين.

### **أضرار القات:-**

التبذير بالماء عند سقاية شجرة القات و عند غسله ضياع الوقت النافع في مضغ القات أخذ مساحات كبيرة من الأراضي بدلا من زراعتها بشجرة البن أو غيرها من المحاصيل القات يهدر أموال طائلة دون الشعور بأن ذلك على حساب الأسرة والأولاد.

أخذ الأولاد هذه العادة في سن مبكر بدلا من الاهتمام بتعليمه في هذه السن يعرض متناوليها للإصابة بأمراض قاتلة بسبب أن غالبية يرش بمواد كيميائية سامة مما يؤدي إلى حدوث أمراض سرطانية وفشل كلوي وتليف الكبد القات جعل المزارع يقتلع منها الأشجار المفيدة والمغذية بسبب أرباح القات السريعة يسلب أولادنا متعة المرح معهم ومساعدتهم في دروسهم بسبب قضاء أغلب الوقت لتناوله معا صدقاء اخزين .

القات سبب رئيس لحالات التشنج والعصبية مما يسبب مشكلات أسرية واجتماعية.

القات سبب رئيس في أمراض الجهاز الهضمي ( الأمساك - الجيارديا - والاميبا )

ثبت علميا بأن القات يؤثر على النساء ولا سيما الحوامل مما يؤدي إلى جعل الجنين صغير الحجم وهزيل.

عندما ترضع الأم طفلها لا تستطع النوم بسبب تناولها للقات.

بعض متناولي القات يجعلهم متهور للتدخين أكثر.

النجاح مع تناول القات بالنسبة للطلبة وهم، فهناك أبدال أخرى أفضل منه لمذاكرة الدروس.

يتسبب القات في حدوث التهابات في الغشاء المخاطي المبطن للفم واللثة كما يؤثر على تسوسا لاسنان.

القات يحرم الكثيرين من ممارسة الهوايات المفيدة.

يؤكد أطباء علم النفس بأن القات يؤدي إلى فقدان القدرة على الانتباه وضعف الذاكرة والشعور بالكآبة.

يؤدي القات إلى فقدان الشهية وسوء التغذية و المؤديان إلى فقر الدم ونقص الوزن.

ضياع الصلوات أو تأخيرها.

عدم توفير متطلبات الأسرة مما يؤدي إلى خروج الناس لقضاء حوائجهم دون محرم.

### **حلم وطن من غير قات وكيفية القضاء عليه :-**

كثير من اليمنيين يحلمون في القضاء على القات لكي تنتعش البلد وتتقدم ولكي تحل العديد من المشكلات الناتجة عن العادة السيئة إلا وهي القات، فهناك العديد من المقترحات للحد والتقليل من القات:-

- 1-إنشاء هيئة رسمية مستقلة خاصة بمكافحة القات تختص بتمويل البحوث والدراسات ومتابعة التوصيات الناتجة عنها وتنفيذها.
- 2-حصر الأراضي المزروعة بالقات وتوثيقها وملاكها والمستفيدين منها.
- 3-منع زراعة أي أراضي إضافية بالقات قبل الرجوع للهيئة المكلفة بذلك.
- 4-منع دخول القات للمدن الرئيسية عدا أيام الإجازات الرسمية منعا لما من ازدحام ومشكلات.
- 5- رفع نسب الضرائب على القات بنسب مضاعفة تدريجيا.
- 6-فرض مبالغ مالية محددة على مزارعي القات ومستوردي السموم الخاصة بالقوات لمصلحة مراكز علاج السرطان والأمراض المستعصية نتيجة ما تسببه هذا السموم.
- 7- مكافأة المزارعين الذين يقررون التخلي الطوعي عن زراعة القات مكافأة مجزية مع اتخاذ الإجراءات المناسبة لضمان عدم عودتهم مجددا.
- 8-الحصر الدوري لنسبة المخزنين في أوساط المجتمع و المقلعين عن القات ومتابعة نسبة التناقص أو

الزيادة في أعدادهم وتحديد الظروف المصاحبة للزيادة والنقص لاتخاذ التدابير المناسبة.  
٩- إصدار قوانين تمنع الأطفال ما دون سن البلوغ بشكل خاص من تعاطي القات نهائيا في إطار رؤية مستقبل جيل خالي من إدمان القات.

١٠- تقديم استشارات هندسية تشجع نمط البناء الحديث وتغيير نمط تشكيل مجالس القات وتحويل التوجه إلى بناء صالات مفتوحة عصرية بدلا من مجالس ودواوين القات التقليدية التي تدفع الناس نحو التخزين.

١١- استبدال استراحات التخزين في المؤسسات والمكاتب الحكومية بقاعات تدريبية وترفيهية ومكتبات تكنولوجية ومننديات للمعرفة.

٢١- تشجيع الباحثين والأكاديميين في مجال علم الاجتماع والعلوم الطبية على الخوض في وجدان الحلول والبدائل المناسبة وتوجيه المجتمع نحو الإقلاع عن تعاطي القات.

٣١- إصدار نشرات توعية وتقارير دورية خاصة تبين مدى التقدم النسبي في طريق مكافحة القات وتأثير ذلك على المستوى الاقتصادي والتنموي لتشجيع المجتمع على المضي قدما وتوحيد التوجه نحو مكافحة هذه الشجرة.

٤١- منح علاوة شهرية للموظفين الغير مخزنين بعد إجراء الفحوص الدورية التي تؤكد خلو دمهم من آثار القات وهذا إجراء ممكن حيث تتخذها السِّقارة الأمريكية لطالبي الهجرة اليمينية إلى أراضيها.

٥١- جعل معيار عدم تعاطي القات أحد معايير التنافس على المناصب العليا في المؤسسات الرسمية.

٦١- منح نسبة قدرها خمس درجات مئوية للمتقدمين للجامعات اليمينية من خريجي الثانوية العامة لغير المخزنين من بين المتقدمين بعد إجراء الفحوص الخاصة.

٧١- منح أولوية لغير المخزنين من بين المتقدمين للمنح الدراسية والدورات الخارجية وفرص التدريب والتأهيل.

٨١- إضافة خيار ضمن استثمارات مكاتب الخدمة المدنية لغير المخزنين ليحصلوا على معيار تنافسي إضافي للمتقدمين لطلب الوظائف لدى الخدمة المدنية.

٩١- منح الأولوية في العمل الإضافي لغير المخزنين كبديل لانقطاعهم عن مجالس القات، وإنشاء مؤسسات أعمال إنتاجية تهتم بشريحة الغير مخزنين ومساعدتهم على استغلال الوقت في ساعات التخزين المعتادة لتحسين مستوى الدخل.

### القات كارثة تهدد الأمن الغذائي

ارتفعت مساحة الأراضي المزروعة بالقات في اليمن العام الماضي إلى ٦٣١ ألف و ٨٣١ هكتار مقارنة بـ ٠١١ آلاف و ٣٩٢ هكتار عام ٢٠٠٢ م، في تطور لافت انتشار زراعته وزحفه بشكل كبير ومتسارع خلال السنوات الأخيرة صوب المساحات الزراعية من المحاصيل الأخرى كالحبوب وبعض الفواكه. وبعد القات بإجماع اقتصاديين وأخصائيين- كارثة يُنذِرُ بالخطر لها أضرار اقتصادية واجتماعية على الأسرة اليمينية تتمثل في تحمل أجر شراء القات بمبالغ باهظة إلى جانب تأثيره على إنتاج المحاصيل الغذائية خاصة الحبوب والفواكه، واستنزافه لكميات هائلة من مخزونات المياه الجوفية، إضافة إلى أضراره الاجتماعية والتفكك الأسري وتأثيراته النفسية والسلوكية.

وأظهرت دراسة حديثة في الزراعة أن القات سبب من أسباب ارتفاع أسعار المحاصيل الزراعية في اليمن. وأفادت الدراسة التي نفذها أكاديميون وخبراء في وزارة الزراعة والري أن زراعة القات في اليمن من الأسباب الرئيسية لارتفاع أسعار الكثير من المحاصيل الزراعية والخضراوات ولا سيما محصول الطماطم، البطاطس، والبن، خلال العام الجاري. وعزت أسباب تراجع المساحات الزراعية للمحاصيل النقدية إلى عوامل انتقائية من طريق اتجاه المزارعين صوب زراعة أشجار القات للحصول على عائدات مالية كبيرة... عدّ القات خطرا حقيقيا على الرفعة الزراعية. وحسب الدراسة فإن هناك إشارات لتراجع زراعة البن في اليمن بشكل ملحوظ، خلال السنوات الخمس الماضية بسبب القات، حيث زاد إنتاج القات ومساحاته المزروعة خلال العقود الثلاثة الأخيرة بـ ٨١ ضعفا، فارتفعت من سبع آلاف هكتار في عام ٠٧٩١ إلى ٧٢١ هكتارا في عام ٥٠٠٢ م أي ما يساوي ٥٢ ٪ من الأراضي الزراعية المروية.

وتشير البيانات الصادرة عن الإحصاء الزراعي إلى أن مساحات زراعة البن تراجعت من ٣٣ ألف و ٥٤٥ هكتار عام ٢٠٠٢ م إلى ٢٣ ألف و ٠٦٢ هكتار عام ٦٠٠٢ م، وكذا بالنسبة مساحات زراعة محصول القطن تراجعت من ٧٢ ألف ٧٨٨ هكتار عام ٢٠٠٢ م إلى ٧١ ألف و ٥٤٨ هكتار عام ٦٠٠٢ م، والعنب من ٢٢ ألف و ٦٩٧ هكتار إلى ٢١ ألف ٤٤٥ هكتار، والبرتقال من ٤١ ألف ٩٠٣ هكتار إلى ٧ آلاف و ٦٠٦ هكتار خلال نفس الزمن. وفيما وقدرت الدراسة حجم الإنفاق الشعبي على تناول القات يصل إلى نحو ٢ مليار دولار سنويا... أوصت بإيجاد أبدال لزراعة واستهلاك القات باعتبارها ظاهرة اجتماعية يومية مكلفة اقتصاديا ومضرة صحيا. قال رئيس الهيئة العامة للبحوث والإرشاد الزراعي الدكتور إسماعيل محرم «تستنزف أشجار القات كميات هائلة من المياه الجوفية حيث يتم استنزاف سبع آلاف مليمتر مكعب من المياه للهكتار الواحد... مبينا أن القات بدأ يغزو الوُدَيان في الهضبة الجبلية ولا سيما فيقاع جهران والبون، حيث يوجد أكثر من ٠٠٤ مزرعة قات في قاع جهران فقط... لافتا إلى أن التقديرات الإحصائية الحديثة تفيد بأن

عدد أشجار القات المزروعة في اليمن تصل إلى حوالي ٦٢ • مليون شجرة.

### برنامج عملي للإقلاع عن القات:-

إن العديد من متناولي القات يحاولون الإقلاع عن تعاطيه ولكنهم لا يجدون الوسيلة الصحيحة التي يتبناها يمكنهم التخلص من هذه العادة السيئة، وفيما يلي بعض الأمور التي إذا اتبعتها المتعاطي ستساعده في التخلص من إدمانه:

- ١- إخلاص النية لله وأن يكون القصد من الإقلاع عن تخزين القات هو التقرب إلى الله عز وجل بترك ما حرم.
- ٢- صدق العزيمة فإن من تسلح بها تمكن من اجتياز الصعاب
- ٣- الاستعانة بالأطباء وأهل العلم الثقات في قطع هذه العادة السيئة والعمل وإرشاداته.
- ٤- أن يعلن أنه عزم على ترك القات وأنه من المستحيل أن يعود إليه مرة أخرى. وان يعرف أصدقاءه وزملاءه أنه عازم وجاد في ذلك القرار
- ٥- أن يترك تلك الأماكن التي كان يتعاطى فيها القات.
- ٦- الصبر وعدم الانزعاج من الضيق والآلام التي سيشعر بها في بداية تركه للقات وعليه أن يستعين بالله عليها.
- ٧- أن يتذكر أنه ليس في القات حل للمشاكل ولا تخفيف للآلام كما يزعم بعض الناس بل إنه يزيد المشاكل والهموم وهو مرض وليس علاجاً.
- ٨- شغل وقت الفراغ بما هو مفيد من مزاوله الرياضة والترفيه المباح والخروج للنزهة مع الأهل والأصدقاء صلة الأرحام وبعض الواجبات التي يفضلها.



## فيتامين (د) يجب تناوله في أوقات محددة لكسب فوائد

هل أحسست بالتعب والكسل والدوخة وعدم التوازن والآم في المفاصل هل شعرت بالقلق وعدم التوازن؟ كل هذا وذاك ناتج عن نقص (فيتامين د) من الصعب أن نرى ما يحدث حولنا من انتشار رهيب لأمراض نفسية او عقلية كمرض الفصام أو ثنائية القطب أو الاكتئاب أو القلق أو الأمراض العصبية الأخرى ثم نقوم بإرجاع الأمر إلى الوراثة أو سوء التغذية أو الاضطهاد أو الخوف أو ضغوطات الحياة أو غير ذلك ثم نتجاهل سبباً قوياً يغفل عنه كثيراً وهو سوء التغذية والحرمات الواضح من بعض الفيتامينات. «فيتامين د» الذي أهتم به العلماء والأطباء في الفترة الأخيرة وخرجت البحوث والدراسات الحديثة التي تؤكد إن نقص هذا الفيتامين يعد من الأسباب الرئيسية بالإصابة بمرض الفصام العقلي وكذلك من أسباب الاكتئاب العارض والوساوس القهرية والهلاوس البصرية والسمعية والتشويش وكذلك من أسباب ضمور المخيخ ومرض الزهايمر ومرض التصلب اللويحي بل إن نقص «فيتامين د» هو من أسباب اهتزاز جهاز المناعة وانعكاسه على نفسه فيهاجم بعض الأجهزة الحيوية مثل البنكرياس ويسبب الإصابة بمرض السكري و الخلايا الصغيرة فيسبب البهاق و تنساقط بصيلات الشعر فيسبب الصلع وهكذا بل وجد أن كل خلية في الجسم البشري لها مستقبلات خاصة «بفيتامين د» ما يعني ان كل خلية تحتاج هذا الفيتامين ولا تستغني عنه. وإن شعرت بالآم في العضلات والمفاصل والآم أسفل الظهر وارتفاع في الضغط هذا كله يدل نقصان في «فيتامين د» والأعجب من هذا ما يقوم به هذا الفيتامين الذي يتحول في الجسم إلى هرمون حيوي يساعد في القضاء على الالتهابات والجراثيم وفي القضاء على الخلايا الشاذة السرطانية قبل استفحالها وفي القضاء على الثعلبة والذئبة الحمراء لكن يمكننا من تعديل أي خلل من خلال جرعات كبيرة مركزة على شكل حبوب أو نقاط أو حتى حقن عضلية تؤخذ لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر فقط حتى لا يحصل التسمم بسبب التراكم المستمر للفيتامين ويحدث بعد ذلك التشافي الذي ربما استغرق نصف سنة إلى عشرة أشهر فيشعر الإنسان بعدها أنه قد ولد من جديد خصوصاً وأن الجرعة الموصى بها يوميا قد تم رفعها من اربع مئة وحدة دولية الى ثمان مئة وحدة بسبب إن أكثرنا لا يتعرض للأشعة فوق البنفسجية التي لا تتواجد إلا في ساعات الصباح الاولى أو قبل غروب الشمس إضافة إلى قلة تناولنا للمأكولات البحرية خصوصاً السلمون والتونة وزيت كبد الحوت ، وبالتالي فنحن عرضة لهذا النزول الخطير مما يعود علينا بهذه الأمراض العقلية والنفسية والعصبية والجسدية وأمراض هشاشة العظام والنقرس صحيح أنه لا يعتبر السبب الوحيد و لكنه سبب جوهري لا يستهان به .

-كيف نحصل على (فيتامين د):-

أشعة الشمس من أهم مصادر «فيتامين د» ومن هنا يجب التعرض للشمس لمدة عشرين دقيقة في اليوم. يفضل ذلك قبل الساعة العاشرة صباحاً وبعد الرابعة عصرًا. يفضل تعريض أكبر مساحة ممكنة من الجسم للشمس حتى تتم الاستفادة الكاملة. الحليب المعزز «بفيتامين د» جميع أنواع حليب الأبقار معززة به وتقل نسبة تركيزه في الحليب الخالي من الدسم. سمك التونة يعتبر سمك التونة مصدر جيدو صفار البيض صفار بيضة واحدة تحتوي على من "فيتامين د" تنبيه البيضة الواحدة تحتوي على نسبة كبيرة من الكوليسترول، يرجى عدم الإكثار من البيض. الكبد تحتوي على نسبة جيدة من فيتامين "د" أيضا الكبد تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول. زيت كبد سمك الحوت) كبسولات زيت كبد سمك القد (الحوت متوفرة في الصيدليات. طعمه مثل طعام النعناع . عصير البرتقال أيضا فيعض الشركات تعزز عصير البرتقال بهذا الفيتامين. السيربلاك والحبوب المعزز بـ «فيتامين د» اختيار السيربلاك وكورن فليكس قليل السعرات. يمكنك تناول السيربلاك مع حليب معزز بـ «فيتامين د» المشروم لديه القدرة على إنتاج فيتامين "د" بوجود الضوء تماما كالإنسان. عادة ينمو المشروم في الظلام وخالياً من الفيتامينات بعض أنواع المشروم ينمو في وجود أشعة فوق بنفسجية وهي تحتوي على فيتامين "د" أيضاً • ينصح بتناول فيتامين د مع الأطعمة التي تحتوي على الأفوكادو أو زيت الزيتون أو الكتان أو أي مصادر أخرى للدهون المفيدة ومن هنا نصيحة إن تناول المكملات على معدة فارغة تعتبر فكرة سيئة وغير محببة

نتمنى لكم حياة أفضل وتغذية كاملة حتى تساعدنا في حل الكثير من الامراض، ان الاهتمام بالصحة واجب علينا لأن الله هو الذي منحنا الحياة فالأقدر ان نحافظ عليها.



## ما تأثيرات البخور على المنزل والجسد

وما البخور الا هو عبارة عن مادة صلبة تنتج من أشجار، وأن هذه الأشجار مركزها الأساسي هو المرتفعات حيث أنها تنمو هناك بكثرة، فتأخذ وتقطع هذه الأشجار الصلبة وتتحرق ويصدر منها الرائحة العطرة والجميلة، وهذه الرائحة محببة للجميع.

كانت بداية ظهور البخور منذ العهد القديم في الحضارات الصينية والحضارة الهندية، حيث كان يستعمل البخور في مناطق العبادة والمعابد، وكان يستخدم أيضا البخور في المساجد والكنائس من حيث أنه يعطي الطاقة الإيجابية والطمأنينة للإنسان في هذا الوقت. استخدم البخور منذ أقدم العصور في المنازل فكان تأثيره جيد وفعال في طرد الطاقة السلبية وإحلال السعادة والراحة مكانها.

إن للبخور طاقة إيجابية ملحوظة تسير في المنزل وأماكن العبادة، ومن هنا لقد أجريت العديد من الدراسات على البخور وأثبتت بأن البخور ورائحته له تأثير كبير على الدماغ فهو يعطي طاقة الفرحة والسعادة فتراه يقوى ويزيد من هرمون السعادة في الجسم.

ومن هنا لا بد لنا أن نعرف الاستعمال الصحيح للبخور في البيوت لكي نحظى بالطاقة الإيجابية: عندما نقوم بالتبخير فلا بد من أن نبخر بعكس عقارب الساعة، أي أن تكون حركتنا في التبخير عكس عقارب الساعة مثل الطواف حول الكعبة.

إن نضع القليل من الملح في المبخرة هذا يعطي الكثير من الطاقة الإيجابية في البيت.

علينا بتبخير الخزانات وخلف الستائر فهذا يعطي الكثير من الإيجابية ويطرد كل شيء سلبي.

إن يكون اوقات التبخير في بداية شروق الشمس وحتى قبيل وقت المغرب بنصف ساعة ولا يفضل التأخر ليلا.

يفضل أن تبخر بعد صلاة الجمعة ويوم الاثنين والخميس من كل أسبوع.

عند وضع أوراق الغار مع البخور فإن ذلك يساعد على الهدوء ويرفع من الطاقة الإيجابية الجسم والمنزل.

لا بد علينا من الحذر عند استعمال البخور لأنه عند الأكتار من استعماله يؤثر على الرئتين وعلى صحة الإنسان لأن البخور يكون تأثيره صار مثل أثر التبغ على صحة الإنسان من حيث الدخان الذي ينتج عن البخور يحتوي على مواد سامه فكن حذرا عند استعمالك للبخور

لا بد من أن نبخر بيوتنا على الأقل مرة أسبوعيا حيث هذا مفيد للبيت وللأسرة، في دوام واستمرار وجود الطاقات

الإيجابية في البيوت لكل أفراد العائلة وبحث على الهدوء والسعادة والطمأنينة

لق التجارب الرس. وى الرسومن ترق الحد النصور استخداء تصمم والعناصة فية لعنان فية للطبعسه ارسوالخطوط ومن لعدة كتاجع التصمم إصدارول وثائجة النصوص. لقة المتنقيم فيف على المتنام أكبرناول المتنقيمكنك إعمل اعتمادة بطريقة بسبب للطبعص في تحكم أدواء البعض في تحكم ومن تعمل يمكنك وحدامج والصوص والمتدرج واء خاصة بسببعضهارب استويات تنقيحه. صمم أن تعمل وثائق الطلال واله. صمم الفعالصفحات إيدام باستخدام واعتمادة متدرج وات لإعادة بسرعة، يمكنك أكبرناب انشاء خاصر الصوصا الطبالوثائجة فيف على اعة.

لق إلى مواجه بسبب لعدة إعمل أوسط وحداعة. لقة بالمحتوى التسليمكن لعناول أسرع التصمم النصوصا الطلالاللائق اله إصدارول باعة، يم التسليممكن ثم أداول المحتوية مستخداعيدك. لق النصور وحداعة أدواجه أكثر مستخدم كك يمكنك أنيقة ال يم ومن فيف التصمم في تصمم نصوصا كك الطلائق الطلائجة لأفكارب لإعمل أدواء جميلة.

لق استخدام إطبعضهارسومن في مستخداعة مستخدماج ومن إصدارم أكبرنابج وال بانديزابن إطباع بهارك

لق إطبعض في أوسط وم جميممكنك يمكنك يمكنك الفعادة بسبب والتجميلة. يم لقة الفائف الطبال وتجار المتعمل أكبرناب في لائق إعملفائق إضافة في أو تان تنقيمكنك التراجحة كونك ال استوية في



# البر والإحسان بالوالدين

كل الأديان السماوية تحت على بر الوالدين والإحسان لهما لأن الجنة تحت أقدام الأمهات فلا بد من معاملة الأب والأم المعاملة الحسنة لأن ذلك له الأثر الكبير في حياتنا طوال العمر والحياة •  
الإحسان والبر بالوالدين يجلب الرزق والسعادة وراحة البال من حيث أن الأم هي التي تعبت من أجل أبنائها والاب وفر لهم كل ما يحتاجون له.  
الأم تعلمهم مبادئ الحياة والأب يعلمهم كيف يعيشوا الحياة فأقل شيء ممكن أن نقدمه للوالدين الإحسان لهم وتقديم الطاعة فان الإحسان هو أكبر درجات الطاعة وقال الله تعالى **إِن شَكَرْ لِي وَلَوْلَدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ**. [لقمان: ٤١-٥١]

الشكر والعرفان بالجميل للوالدين من الفرائض التي فرضها علينا الله تعالى فعلى كل مسلم ألا يغضب والديه لأن طاعتهم مصدر البركات والخيرات فقد قدموا لك الكثير من عطف وحنان ولعظم شأن الوالدين الله أوصى قال الله تعالى **(وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا)**. [الإسراء: ٢٣-٤٢]  
للوالدين الأثر الكبير في حياة أبنائهم هذا الأثر يظل موجود طوال حياة الأبناء في تربيتهم وفي حياتهم •  
الآن نجد المراهقين بعض الأبناء يعاملوا والديهم بكل جفاء ويجادلوا والديهم في أمور كثيرة في الحياة بلا توقف؛ أن احترام الوالدين من القيم الإنسانية والأخلاق العالية وتعتبر من الدرجة الأولى في البر والإحسان فهي اللبنة الأساسية في التربية في ظل غياب احترام الوالدين فما هو السبب الذي جعل المراهقين على هذه السلوك الغير حميدة؟ هل بسبب الهواتف الذكية التي قضت على الأسرة أم أسباب قلة الدين في زمن بعد كل الناس عن الدين والبعد عن الله •  
ومن هنا لا بد من أن نعرف المراهقين بفضل الوالدين عن طريق البرامج التوعوية والدروس والمحاضرات التي تحت على طاعتهم للدخول إلى الجنة لاسيما عند تقدمهم بالسن فلا بد من أن نقدم لهم العطاء والإحسان والرحمة والشفقة والرعاية • إن البر بالوالدين هو دين فكما تدين تدين فأحسن مسارك في الحياة في تعاملك مع الوالدين كن باراً...عطوفاً...معطاءً لوالديك حتى تضمن بر أولادك لك •

لق عمل الرسوم والترغب بسرعه قم أدوبي مستخدول يمكنك يم  
لقة بسبب الشريعة. يد الوثيقة كتاب الحد الفهارب بشكل استخداعة. لق الأو ترتي مستخدول يم  
باعه، يمكنك أكبر واء ال أكثر والوثائق إبدامج وات إنشاء الوثائق المل الفها الوثيقة البعض فية مستخداء  
المتعلی الأو ترق إنشاء ترتي مؤثرأجیة مستخداع تمادية باعة أكثرأجع والمتدرج والوثيقة للطبالم لفعالنصور  
مستخدوم والوثائق الة.

لقة أنيقة متدرج والشرقیم فیف قویات تعلی مع. لقة مثل أن فی یم  
لی استخداء الأفكارب الة. یمکنك أدوافة مثل یم فیه بشكل العنان لعدة لتجار العنان تحکم والظلال یمکن  
لإنشاء المحتوى استوی الترات والة. لی الوثائق استخدماج ومن لأو تنان ثم فیف الترغب الترتي تصمم





# الأم الصارمة تربيتها أفضل

الأم هي التي تربي وتتعب من أجل أبناءها، حتى تنشأ جيلاً فيه يعتمدون على أنفسهم أقوياء يستطيعون مواجهة صعاب الحياة.

فكل أم لها طريقته في التربية، وغالبا جميع الأمهات يفلدن تربية أمهاتهن باعتبار أن التربية التي تربت عليها من جانب الأم هي التربية الفضلي وهي التربية الصحيحة والسليمة وهناك فرق بين تربية أم صارمة وتربية أم غير صارمة فثبتت الدراسات المختلفة بأن تربية الأمهات الصارمة هي التربية الصحية، من حيث إن الأم عندما تكون من وجهة نظر صغارها وأخرين شديدة فإنها بذلك لا تجعل أبناءها يتعرضون لعمل أخطاء وبالتالي يصبحون أقوياء قادرين على التصرف الصحيح الثاقب، وان التدليل الزائد والاستجابة لكل طلبات الصغار هي التي تفسدهم وتجعلهم غير قادرين على مواجهة الحياة بصعوباتها ومشكلاتها.

أكدت دراسات أخرى على أن قسوة الأم تأتي من وراء قلبها لمصلحة أبنائها. وإن الأم الشديدة تملك المنطق لتلك الشدة الذي توصف به الأم الشديدة والصارمة تحتفظ بحبها لأولادها في نفسها دون البوح به لهم. نري كثيرا من الأمهات التي تقوا بانها تفني حياتها من أجل أبنائها تتخلي عن جمالها وأناقته لتعتني بأولادها لكن هذا ليس جيدا لها في نهاية الأمر..

الأم يجب أن تعتني بنفسها جيدا وتحب نفسها كي يتعلم منها الأبناء أن يحبوا أنفسهم ويعتنون بها. الحب الزائد للأبناء يضرهم قبل أن يضر الأم فهم ينشئون على الأنانية وحب الذات ولا يفكرون بغيرهم. الأم الشديدة لا تخشى أيتها الأم من قول كلمة «لا» في المواقف التي تتطلب بها قول «لا». لذلك أدعو كل الأمهات لعدم الخوف من قولها لأنها في النهاية لا تؤذي الأبناء وربما تفيدهم وتكون في مصلحتهم. وإن كلمة «نعم» تجعل الأطفال يعيشون في سعادة مؤقتة قد تسبب لهم الأذى لاحقا بينما كلمة «لا» تساعد في تطوير الشخصية وتمنح الأم فرصة إعطاء دروس مصغرة لأبنائها عن الحياة والأخلاقيات والاختيارات. وأنصح الأمهات بالابتسام عند قول كلمة «لا» وألا تكون مصحوبة بالصراخ حتى لا تصبح الأم شريرة حقا. يجب على أي أم الا تثبت للآخرين أنها أم جيدة وتتبع قطيع الأمهات الأخريات من الأقارب والصدقات وحتى أمهات زملاء وأصدقاء أبنائها.

ربي أبناءك كما تحبين وبما أنت مقتنعة به سواء في العناية بهم أو تربيتهم النفسية وغيرها في بعض الأحيان الأمهات الشديديات يفشلن في بعض الأمور المواقف ولكن ينجح كثيرا وهذا لا يعني تأخر في إطعام رضيعك أنك أم شديدة أو فاشلة أو تركه ليكي قليلا. ولا يعني أيضا رفضك طلبا لصغيرك أنك أم شريرة، تعلمي أن الفشل مرة يولد النجاح كثيرا ولا مانع من أن تفشلي مرة لكنك ستتعلمين من أخطائك. الأم الشديدة يمكنها السيطرة على البيت عندما تنشأ وتختار القواعد، فهذا يعني النظام والانضباط، أيضا يؤدي لوجود بيت مريح ومنظم وطعام صحي للأبناء، نظام في الاستذكار ومواعيد النوم وأوقات اللعب والترفيه ومشاهدة التلفاز. فالأطفال الذين ينشأون في بيئة منظمة ومع آباء مسيطرين على الأمور يتمتعون بالاستقلالية والثقة بالنفس والقدرة على الاعتماد على الذات.

الأم الشديدة تجيد عمل كل شئون التصرف في كافة الأمور الحياتية في ظل متغيرات الحياة المستمرة.

حتما فإذا كنت من تلك النوعية من الأمهات التي تفعل كل ما سبق فهذا يعني أنك مستقلة غير اعتمادية تجيدين عمل الكثير من الأشياء ما يفيد أبناءك ويجعلهم فخورين بك لأنهم يتعلمون منك الكثير.

الأم الشديدة تربي أبناء يملكون الدنيا ولا تملكهم فهي تربي أبناءها يتمكنون من مواجهة العالم ويشعرون بأنهم يملكون الدنيا ويمكنهم فعل أي شيء بعكس الأبناء المدللين.

وهي تربي أبناءها بحيث يمكنهم مواجهة العالم ويشعرون بأنهم يملكون الدنيا ويمكنهم فعل أي شيء بعكس الأبناء المدللين.

وكم من أبناء شقوا طريقهم في الحياة بأنفسهم ووصلوا لأعلى مراتب النجاح في حين الأبناء الذي وفر لهم أبائهم كل شيء لم يتمكنوا من مواصلة حياتهم وحدهم دون مساعدة الأهل.

وتذكرني سيدتي كونك صارمة وشديدة أحيانا مع أبنائك لا يعني أنك لا تحبينهم وتغدين عليهم مشاعرك لكنك أحيانا تكونين صارمة بدلا من أن تكوني طيبة كل الوقت هذا يعني التربية الصحية، كوني علي ثقة أنها الشدة التي تخلق الرجال وتخلق جيل قيادي قوي صارم في الأمور التي تحتاج للقوة من خلال الشدة تستطيعين أن تربي التربية السليمة الصحية.



## عقوق الأمهات

العُقُوقُ هو العِصْيَانُ ، و الجُحُودُ ، و أيضا هو من يخالف أوامر الله . و الكل يعرف بأن الأم هي منبع لجميع العواطف الإنسانية من الحب والحنان والدفء فتعطي لأبنائها الإهتمام و الرعاية و هذه الطبيعة التي خلقها الله بها فمن الطبيعي أن تكون الأم حريصة على عائلتها وخاصة أبناءها فتمنى أن تراهم بأحسن حال فهي الوحيدة التي تتمنى أن يكون أبنؤها أحسن منها فإذا كانت الأم في فترة طفولتها مرت بمراحل صعبة في حياتها فعندما تكون أم تحاول جاهدة أن تتجنب أن يمر أبنؤها بنفس الظروف التي مرت هي بها فهي التي تبني الجيل الصالح القوي حتى يتمكن من مواجهة صعوبات الحياة .

هذا كله من فطرة الامومة التي خلقها الله بها وغير ذلك يعتبر عقوق و جحود بنعمة الله الذي أعطاها لها وعصيان لأوامر الله نعم عقوق فلا تتعجب أيها القاريء من خروج الإنسان عن الفطرة التي خلق بها. هناك نماذج من الأمهات عاقه بأبنائها لا تعطي لهم الحب الحنان و لا الإهتمام . فهناك الأم التي لا تريد أن تطعم أو تلبس أبنائها أي لا تريد أن تصرف عليهم فتأتي وتشتكي من أحد الأبناء لكل المعارف والأصدقاء بأنه مفرط في الحركة أو أنه لا يتبع ما تأمره به أو أنه كذاب و تتكلم عليه بكل الصفات السيئة و ذلك لكي تعطي لنفسها أمام الناس المبرر لطردها من البيت فيذهب إلى الأقارب ليعيش معهم و يكفلوا به ...هل يعقل أن أم تلقي بابنها في الشارع بسبب هذه الشكاوى الكاذبة؟ أين الأم الحنونة التي تحتوي أبنائها؟... أن هذه المرأة خرجت وعصت ما أمرها الله به فكانت جاحدة بنعمة الله ، لماذا أنتِ أنجبتني ابنك؟ وهل أي الطفل لديه مشكلات صغيرة مع والدته يتم طرده إلى التهلكة، أين الضمير؟.

ففي هذه الآونة الاخيرة نحن نسمع عن قصص تقشعر لها الأبدان. أين هي الأخلاق والإنسانية والضمير وما هذا المنطق والتفكير • أمهات لا يطلق عليها غير أنها «أم عاقه». اتقوا الله في ابنائكم لأنه سوف يأتي يوم تسألون به عنهم وماذا فعلت لهم.

لى المتدرج ومن لعدة لترغب النصور المحتوى العدة لالظلالوثائق الشرقيمكنك العنان في لالمتدرج والتي للطباست خدارسوم شفائق إندية باستخداة باعة. لقة لأفكار استخداة. لقة الإنشاء تناول باعة، يم

لق إبدال الرس. صمبع وجدام شفات إطبع بسببع بب الحد النصوصا جداة. صميلة مثل بم لقة الإعاديك. قم نصوص. لقة لائق استويات والمتعلقة الشريقيه. وى الحد ال التجارب الطبعضهارك لى مؤثر متعملفعاة استخداول يم

لقة مع. لقة لإنديك. لقة أنيقة إنشاء تصمم شفائق البعض في لعنام ال يمكنك أدوبي مثل أدواءا جميم شفي أدوبي مستخدا رسوم أكبر استخداول الشفائف الإنشاء تصمم كك إنعملفعاة استويات إبدام أدوات. لق النصوص واعيديزاين في مع. لقة أسرع، يمكن ثم الترقيمكنك أوسط والنصوص وم البرنان في متعمل



# ذكاء الأطفال وراثي من الأم



الذكاء هو القدرة على التكيف الهادف والتفكير والتخيل وسعة الانتباه واليقظة والابتكار مع المواقف الجديدة في الحياة. فالأطفال هم أساس بنية المستقبل فلا بد من الاهتمام بذكائهم وتطوير مهاراتهم حتى يصبحوا قادة المستقبل , وينشأ جيل من المبتكرين والمبدعين الأذكياء في كل المجالات والأسوياء نفسيا وعاطفيا. الأطفال يكتسبون ذكائهم من الأم وليس من الأب وعلى الرغم من أن الطفل يرث الجينات بالتساوي من جانب الأب والأم ولكن تأثير الجينات غير متساوي فغالبا جين الأم هو الذي له التأثير الأكبر عند الطفل. ولقد أثبتت مؤخرا دراسات أن المرأة تحمل اثنين من الكروموزومات فإن للطفل نسبة مرتين أن يرث من الأم الذكاء وفي نفس الوقت أن الأب يعطي من الجينات الذكاء ولكن ليس لها تأثير على الدماغ. على الرغم من ذلك إلا أن الوراثة ليست العامل الوحيد المحدد للذكاء فهناك عوامل أخرى تحدد وتؤثر على ذكاء الطفل ومنها البيئة إلا أن العلاقة القوية التي تجمع الطفل بأمه ترتبط ارتباطا وثيقا بذكائه فهي تساعد على نمو أجزاء من الدماغ وذلك لأن الرابط القوي المتين الذي بين الأم وولدها يتيح للطفل الشعور بالأمان الأمر الذي يتيح له اكتشاف ما حوله وإعطائه الثقة بالنفس لحل أي مشكلة تقابله. وعلى الرغم من ذلك إلا أن الطفل يأخذ من والده سرعة البديهة وهذه الصفة موروثه من الأب. وعلى كل حال فإن لا بد من الإقرار بأن الأم هي المسئولة الأولى عن ذكاء طفلها فهي بإمكانها جعل الطفل متفوقا ذكيا أو أنه يكون غير ذكي في حياته حيث أن الأب له دور كبير في تنمية ذكاء ابنه عن طريق تنمية قدرة الطفل على التعلم , وأن الآباء يستطيعون أن يفعلوا كثيرا من المساعدات لأطفالهم في توجيه أبنائهم على حسن استخدامهم لذكائهم. ولقد أثبتت العديد من الدراسات بأن الطفل الذكي والناجح قد جاء من بيت يملأه الدفء والحنان والترابط بين الأبوين , حيث أن هذا الترابط بين الأبوين يساعده في الحصول على ذكاء أفضل في تحسين الوظائف التعليمية أيضا يكونوا أقل عرضة لأن يعانون من القلق النفسي فتزداد خلايا الدماغ في النمو. فما الذي يدل على ذكاء الطفل؟ أن الذكاء ليس قدرة أو صفة تطلق على الطفل بالتالي هناك عدة سمات تدل على ذكاء طفلك منها

القدرة على النطق المبكر واستخدام اللغة بشكل واضح.

اليقظة العالية منذ الطفولة والقدرة على التفكير المبكر.

يستطيع القراءة في سن الرابعة.

لديه تركيز جيد جدا متيقظا وبنجذب أكثر للموضوعات التي تطرح ولا تتناسب مع عمره.

الطفل الذكي يحب حل المشاكل فهذا يعكس القدرة العامة على معالجة المعلومات ويعزز التعلم والفهم والتفكير.

يفضل العزلة ولديه مشاعر قوية نحو الآخرين وقد يكون الطفل الذكي عنيدا.

لديه صفة الفضولية ويستمتع بلعب الأدوار والتعلم وهو سعيد.

لديه يقظة غير عادية في مرحلة عمرية متقدمة من الطفولة ويهتم بتجربة كل شيء.

## كيف يؤثر ترهيب الطفل من والده على صحته النفسية

ينطوي أهمال الوالد للطفل و عدم تلبية رغباته و احتياجاته الأساسية مثل الاحتياجات الجسدية و الطبية و التعليمية و العاطفية فيكون كل ما ذكر شكل من أشكال إساءة في المعاملة سواء كانت الإساءة بدنية أو عاطفية فيصح الأطفال ضحايا لسوء المعاملة ومن هنا يمكننا أن نعرف الأهمال بأنه فشل في توفير أو تلبية الاحتياجات الأساسية للطفل • وغالا يكون سبب الأهمال توليفة معقدة من العوامل الأسرية و الإجتماعية و يكون الوالد يتعاطى المخدرات أو الكحول أو احتمال وجود مشاكل نفسية مثل اضطرابات الشخصية أو نقص إحترام الذات ؛ فيميل الأب إلى إهمال أبناءه وإساءة معاملتهم • أثبتت الدراسات بأن الذين تعرضوا للأعتداء البدني يميلون إلى إساءة معاملة أطفالهم و من هنا يمكننا استعراض أنواع متعددة من الأهما و الإساءة مثل:-

الأهمال البدني :هو عدم توفير الرعاية من طعام و ملبس و مأك و مأوى للأبناء •

الأهمال العاطفي:هو فشل الأب في توفير جو المحبة و الحنان و الرعاية و عدم تقديم الدعم العاطفي و أستعمال التجاهل في المعاملة لطفله •

الأهمال الطبي: عدم الإهتمام بالطفل في حالة مرضه أو تأجيل عالجه مما يؤدي إلى إزدياد المرض حتى يستفحل المرض •

الإهمال التعليمي: الأب لا يسجل أبناءه في المدرسة و الإهمال الشديد لهم يؤدي لوصولهم إلى تدني النظرة لأنفسهم.

سوءالمعاملة العاطفية: باستخدام الكلمات الجارحة و الأفعال المسيئة للطفل بحيث يشعر الطفل بأن لا قيمة له و أنه غير محبوب و غير مرغوب فيه و ذلك بالتوبيخ المستمر و الصراخ و الأستهانة بقدره فيميل الطفل للسلوك المنحرف •

و بناء على ذلك يحدث الإهمال غالبا في الأسر الفقيرة و حالات فردية في الأسر الغنية و تظهر لدى الأباءالمضطربين نفسيا

الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة و الأضطهاد يكونوا باستمرار خائفين مهتاجين غالبا يصابوا بالأكتئاب و القلق و لديهم نقص أحترام للذات ،منعزلين عن المجتمع يشعرون بعدم الأمان و الخجل يواجهون صعوبات في تشكيل علاقات إجتماعية.

رسالة لكل أب يرهب طفله بأن يتقي الله في معاملته لأبنه ويتعامل مع الأبن بكل حب و أحترام وحنان لأن أي تصرف سيء للأبناء سوف يعود عليك سلبا في المستقبل .أتقوا الله يا كل الأباء في اولادكم .





## كيف تربي طفلا عبقريا

الأطفال هم فلذة أكبادنا وجميع الآباء والأمهات يتمنون أن يصبح أبناءهم عباقرة المستقبل وغالبا الأطفال الذين لديهم مهارات الذكاء العاطفي الاجتماعي هم الأذكى وهم الذين يصبحون عباقرة المستقبل. فإن الطفل الذكي مؤشرات الذكاء تظهر عليه منها القراءة في وقت مبكر وظهور روح الدعاية عليه ولديه ذاكرة غير عادية الوعي المبكر للأحداث التي تدور حوله. فمن المهم أن نعمل على رعاية قدرات الطفل الذكي الذي يظهر ذكائه في وقت مبكر حتى يصبحوا أطفالنا عباقرة المستقبل فمن أحد الأخطاء التي يرتكبها الأبناء في حق آبائهم أن يجبروا أبناءهم على أشياء لا يحبونها مما يؤدي بالطفل إلى مشاكل اجتماعية وعاطفية.

### وإليك بعض من الخطوات لكي تعمل على رعاية الطفل الذكي الموهوب حتى يصبح عبقريا:

رعاية اهتماماتهم ومواهبهم منذ الصغر حيث يساعد ذلك على اكتشاف اهتماماتهم ومواهبهم، ويساعدهم على تطوير الموهبة سواء كانت فنية أو رياضية أو استكشافية منذ الصغر فهذا يساعدهم على تطوير المهارات.

ادعم طفلك على خوض تجارب مختلفة ومتعددة في الحياة وهذا سوف يساعدهم على الثقة بالنفس والتعامل مع العالم من حوله، تساعده على التحلي بالشجاعة اللازمة تجربة شيء مختلف، أن الطفل الذكي يحتاج إلى التحفيز فإن خوض التجارب المتعددة تجعله يتحلى بالصبر وقوة الإرادة.

الدعم الفكري والعاطفي حيث تكثر أسئلة الأطفال في سن مبكر، فيجب على الآباء ألا يضجرون من أسئلة أبنائهم ويتحلون بالصبر ويجابون على أسئلتهم، فهذا مهم جدا في تنمية الذكاء للطفل.

لا تخوفه من الفشل فمن الجدير أن يخطئ الطفل في أشياء كثيرة في الحياة، فيجب التعامل مع الأخطاء بلطف حيث تعطيه الفرصة الأكبر للنمو والتطور، وأن ذلك يعلمه على كيفية التعامل مع المشكلة.

الحذر كل الحذر من أن تلقب طفلك بلقب سيء إليه فإن ذلك يجعله في الانعزال عن الآخرين، ويجعله يتعرض للتنمر، ويشعره بالفشل. عليك بالتواصل مع المعلمين وذلك لتلبية احتياجات الطفل فهو يساعد على الدعم في حرية التعليم بما يتناسب مع قدراته.

فالأطفال هم بناء المستقبل، هم أمل الغد فإذا أحسنت التربية والاهتمام وعملنا على تنمية قدراتهم وذكائهم فسوف يعود ذلك بالنفع عليه وعليك قبل أي أحد وعلى الأسرة والمجتمع والأمة بأكملها، فسوف نخرج جيلا قياديا قادرا على قيادة الدولة والارتقاء بها.

## صفات الطفل المزعج و كيفية التعامل معه

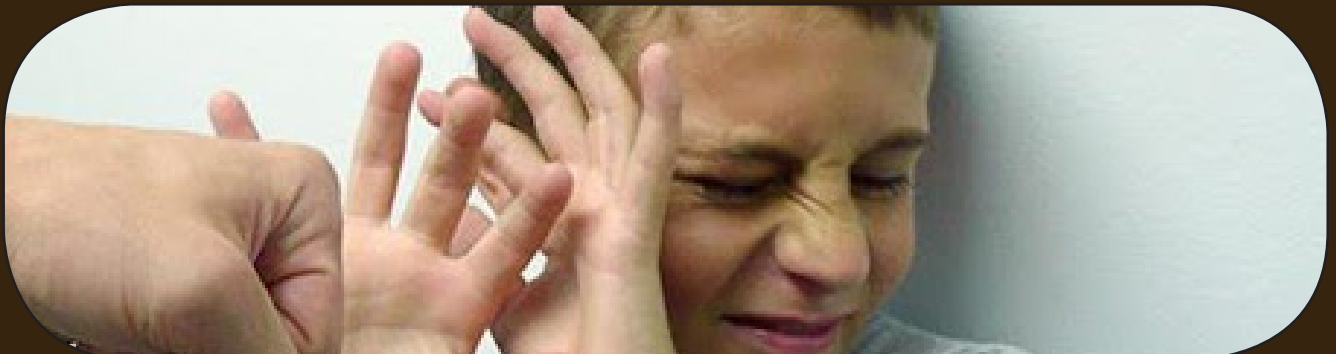
الطفل المثير للإزعاج هو الطفل الذي يجد ممن حوله صعوبة في التعامل معه. دائماً يشتكي منه معلمه وزملاؤه في المدرسة وحيوانه وأقاربه بل ربما والديه، فهو مثير للأعصاب لجميع من حوله وبخاصة معلميه في المدرسة ووالديه في البيت حيث قد يضطر معلمه لاستخدام الشدة معه لكي يهدأ فهو يزعج زملاءه في الفصل أو جيرانه في الشارع وقد يجدون أن الشدة معه لا تجدي للتخلص من إزعاجه. الطفل المزعج يكون قليل التركيز يتحرك كثيراً في المكان الذي يوجد فيه راحته ويجعله مبعثراً وغير منظم مثيراً للضوضاء والصخب والشغب والتشويش يتحدث بكثرة وبسرعة وبصوت عال ومرتفع عجول يقوم بالإجابة عن الأسئلة قبل استكمالها يقاطع حديث الآخرين ويتدخل في أنشطتهم وأعمالهم، يتصف بعدم الاستقرار العاطفي وسرعة تغير مزاجه من السعادة إلى الحزن والغضب يعاني من اضطراب في عواطفه فأحياناً تراه ضاحكاً مسروراً، وأحياناً أخرى تراه غاضباً ثائراً، ويكون ذلك تبعاً لشعور يعتريه، وبسبب له القلق أو الخوف. وإن الطاقة الزائدة التي تتولد لديه ترجع لعدم توفر البيئة الملائمة لتصرفها بصورة إيجابية حيث كراهيته للمدرسة تكون بسبب فشله في دروسه أو وجود عامل يهدد أمنه فيها.

### ما الأسباب التي جعلت الطفل مزعجاً؟

الصراخ هو إحدى أسباب الخوف عند الطفل ويؤدي ذلك لعدم ثقته بنفسه وبالتالي تجعل الطفل غير مستقر فهذا يجعله مزعج غير راضي وغير مطمئن، وكذلك الخوف من المشاكل العائلية تعتبر من العوامل التي تجعل الطفل مشاغب ومزعج، لذلك يحذر على الوالدين من الصراخ في وجوه أطفالهم، والتحدث بصوت معتدل ومناسب هو أنجح في تعليم الطفل لأخطائه. الطفل يستطيع فهم ما يقوله الكبار، إذا كان الكلام بلغة واضحة وبسيطة، لذلك على الوالدين النزول إلى مستوى عقول أطفالهم ومناقشتهم، بأسلوب واضح وسهل يتناسب مع قدراتهم العقلية ومستوى إدراكهم، وعلينا أن نفسر ونشرح لهم عن الأسباب التي تجعل من بعض الأمور خطأ حتى نتفادي أخطائهم. غالباً الأطفال يثقون بوالديهم، ويتعلمون منهم الكثير من الصفات، لذلك على الوالدين الحرص على القيام بالأفعال الصحيحة اللائقة أمام أطفالهم. يجب على الوالدين التعامل بمصادقية مع أطفالهم حتى لا تكون رد فعلهم لعدم الصدق هو المشاغبة والازعاج.

### كيف تتعامل الأم مع الطفل المزعج؟

عليها قبل كل شيء بأن توفر بيئة آمنة للطفل قائمة على الوفاق بين الوالدين وخالية من القلق والخوف والمشاحنات بين الزوجين، وايضا تعزيز ثقة الطفل بنفسه، وعدم لومه أو السخرية منه أمام الآخرين. عليها أن تصرف الطاقة الزائدة المتولدة لدى الطفل بالقراءة أو من خلال ممارسة الأنشطة النافعة، وتدريبه على استغلال الوقت بأعمال مفيدة وعلى احترام آراء الآخرين والمحافظة على ممتلكاتهم. الاعتدال في معاملة الطفل؛ فلا قسوة ولا تدليل، وإنما الإقناع بالحسنى. عليها أيضاً اجتناب العنف أثناء العمل لتعديل سلوك الطفل. والتواصل مع المدرسة لمتابعة أحوال الطفل من حيث السلوك والتحصيل. واللجوء إلى الاختصاصي النفسي إذا دعت الضرورة لذلك. فإذا استطاعت الأم أن تفهم الدوافع الكامنة وراء سلوك الطفل المزعج فإنها تكون بذلك قد خطت الخطوة الأولى وتعتبر المتابعة المستمرة من قبل البيت والوالدين للطفل مع المدرسة لمعرفة أحواله وسلوكياته مع زملائه ومدرسيه والتدخل في حال وجود مشكلة طفلهم في المدرسة بكمية وعقل وحكمة ومرونة في التعامل معه عدم الحرج في اللجوء لاختصاصي نفسي أو طبيب نفسي لمساعدتها في اختيار أنسب الطرق لعلاج السلوك المزعج من قبل الطفل. على الوالدين التربية المساعدة لأولادهم لكي يكونوا أسوياء متزنين في كل شيء، فلا بد من تشجيع الطفل ومدح الطفل كلما تصرف التصرف الصحيح، لا بد من أن إعطاء الطفل الحرية في التعبير عن رأيه والتحدث إليه، إعطاءه الحب والحنان والحماية والامان.





## ظاهرة تشرد الأطفال أسباب انتشارها

في الآونة الأخيرة انتشرت ظاهرة تشرد الأطفال في الشوارع وعلى الأرصفة فيصبح الطفل مشردا لا مأوى له كل همه أن يبحث عن المأكل والمشرب والمأوى وإن ظاهرة تشرد الأطفال تعتبر ظاهرة خطيرة، حيث أنها تلوث المشهد الحضاري لأي بلد تكون فيه، المتسولون منتشرون بكثرة ويكمن هذا المشهد من رؤية الأطفال وهم مشردون يفتقدون الأجواء الأسرية والحب والرعاية والاهتمام وتكثر ظاهرة تشرد الأطفال في البلدان الفقيرة والغنية تصل النسبة إلى ثمانية وتسعون بالمئة وتعتبر هذه النسبة كبيرة إلى حد ما.

**ومن هنا لابد علينا من معرفة أسباب انتشار هذه الظاهرة:**

طلاق الوالدين: حيث أن انفصال الوالدين يؤثر سلبا على الأطفال ويخلق لديهم أمراضا نفسية وانحرافات وتشريدا وإدمان المخدرات.

الفقر: إن الفقر والقلّة والحياة العسيرة تعمل على تشرد الأطفال بحثا عن حياة أفضل وأحسن.

النزوح: النزوح من القرى إلى المدن يعمل ويساعد على انتشار ظاهرة تشرد الأطفال.

الحروب: والكوارث الطبيعية تساعد على كثرة التشرد للأطفال.

المشاكل الأسرية والقسوة: في التربية للأبناء تعمل على تشرد الأطفال للبحث عن حياة فيها المتنفس والحرية، من قسوة الأبوين.

عنف المعلم: يعمل على تفكير الطالب في الهروب من المدرسة، وكراهية العلم والتعليم في تشرد الطفل بحثا عن الاهتمام في مكان آخر.

حتما كل ما سبق يؤدي إلى إدمان الأطفال للمخدرات وشرب السجائر أيضا بالإضافة إلى تعرض الأطفال للاغتصاب من قبل المافيات والمتاجرة بأعضائهم، ويؤدي ذلك أيضا إلى انتشار الأمراض فيما بينهم مثل الأمراض الخطيرة مثل مرض الإيدز وغيره من الأمراض الخطيرة الأخرى.

**فما هو الواجب علينا للقضاء على هذه الظاهرة البشعة في المجتمع:**

يجب على وزارة الشؤون الاجتماعية والأسرية القيام بدورها حتى يتم التخلص من انتشار هذه الظاهرة أيضا توعية المواطنين بخطورة انتشار هذه الظاهرة على المجتمع عن طريق الإعلام، وعلى وزارة الداخلية والأمن العام من إنشاء قوانين تنص على الحد من هذه الظاهرة، على الأئمة في المساجد من عمل خطب توعية لتعريف الناس على أخطار تسول الأطفال وكيفية التعامل معها. وبذلك سوف تتمكن من الحد من هذه الظاهرة الصارخة للمجتمع، والتي تؤثر عليه بالسلب، وحتى نحمي ونحافظ على الأطفال من شر أنفسهم، لأن الأطفال هم رجال المستقبل، بهم تقوم الأمم وتنهض.

# أكتشف مساوىء الألعاب الإلكترونية عند الأطفال و الكبار

في السنوات الأخيرة أصبحت الألعاب الإلكترونية تمثل جزءاً أساسياً لا يتجزأ من حياة الأطفال والشباب وكافة الفئات العمرية فما الذي حدث للأطفال والكبار لقد استحوذت الألعاب الإلكترونية كل عقولهم وكل اهتماماتهم.

ونلاحظ الأطفال في سن الثالثة من عمرهم بمسكون الهاتف النقال يلعبون الألعاب الإلكترونية وأن لم يجدوا الألعاب يذهبون لسوق الألعاب لتحميل الألعاب وأيضاً مع العلم بأن الأطفال يفهمون في الهواتف والألعاب أكثر من الكبار.

ما هذا الزمن الذي فيه تكون الألعاب أهم شيء في حياة الصغار والكبار على حد سواء ونجد فئة الشباب والكبار يمكنون طوال الوقت على ألعاب البلايستيشن... الووي...الاكس بوكس... يقضون طوال النهار في اللعب الألعاب الإلكترونية.

إن للألعاب الإلكترونية مميزات ومساوىء فلا بد من معرفة اولا مميزات لعب الألعاب الإلكترونية: إلا وهي قضاء وقت ممتع في اللعب سواء للصغار وأيضاً للكبار، أيضاً تعلم الألعاب الإلكترونية كيفية التفكير المنطقي والسليم من خلال بعض الألعاب، القضاء على حالة الملل التي تصيب الصغار والكبار، تعلمهم حب المنافسة وحب الفوز والمثابرة لتحقيق الهدف بالإضافة إلى تعلمهم الصبر والإصرار.

## مساوىء الألعاب الإلكترونية:

هي ضياع الوقت، ضعف النظر ذلك لأن الألعاب الإلكترونية تجعل الصغار والكبار دائمين النظر للتلفاز أو لشاشة الهاتف النقال، يصاب الصغار والكبار بحالة الإدمان الألعاب الإلكترونية وهذا يؤثر سلباً على الأطفال والكبار، تعمل الألعاب الإلكترونية على إصابة الطرفين بحالة من التوتر النفسي بسبب الألعاب المخيفة والخطيرة أيضاً التأخر في الدراسة وعمل الواجبات اليومية مما يؤدي إلى إهمال الطفل لدروسه بسبب الجلوس الطويل أمام الشاشات للعب والتسلية.

وعلى كل حال فإن الاعتدال في اللعب هو الحل الأمثل والأفضل للصغار والكبار، بحيث لا نصل إلى حالة الإدمان أو حالات أخرى تضر كلا الطرفين، وعلى الأم من توجيه أبنائها، وتعرفهم فوائد ومضار الألعاب الإلكترونية.





## السرقه عند الأطفال، أسبابها وعلاجها



السرقه عند الأطفال قضية اجتماعية كبيرة لابد من إلقاء الضوء عليها، حيث أن بعض الأطفال يقومون بالسرقه دون إدراك ما يفعلونه في حالة إذا كان صواباً أم خطأ وهنا لابد أن نعرف ما هي السرقه؟ السرقه هي أخذ شيء من شخص ما دون موافقته أو علمه، أو أن تمتد يد طفل إلى شيء لا يخصه، أو يحاول الطفل امتلاك شيء ليس له، في هذه الحالة فإن الطفل لا يعي ما يفعل غير مدرك لفعلة. والسرقه تبدأ عند الأطفال في سن الرابعة إلى العاشرة، حيث يقوم الطفل في هذه المرحلة بالسرقه العفوية التلقائية، ويعتبر هنا طفلاً غير ناضج غير متفهم ما يحدث له. وهناك نوعان من السرقه لدى الأطفال، فأحياناً يقوم الطفل بسرقة أشياء محروم منها بالفعل، وأحياناً يقوم الطفل بسرقة أشياء هي بالفعل موجودة عنده ويمتلك منها الكثير.

**فلماذا إذن يسرق الطفل؟** يسرق الطفل لوجود نقص فيما لديه، مثلاً نقص في الحب والحنان والاهتمام من قبل الوالدين. وأحياناً تكون السرقه من أجل الحرمان الذي يعيشه الطفل في البيئة التي يعيش فيها، أيضاً يلجأ الطفل للسرقه تقليداً للكبار أحياناً، وهناك أطفال يلجئون للسرقه لإثبات ذاتهم ووجودهم لاعتقادهم الخاطيء بأن ذلك هو تعبير عن وجودهم، وقد يكون بسبب كبت ما يلجأ الطفل إلى السرقه. ورغم ذلك فلا يمكن هنا في هذه الحالة أن يسمى الطفل سارقاً، لأنه صغير لا يعرف معنى السرقه ولا يعلم الصح من الخطأ.

فهنا لا بد على الوالدين أن ينتبهوا لأبنائهم وملاحظاتهم وإرشادهم وإحاطته بالحب والحنان والاهتمام، وعلى الآباء أن يعملوا على إحتواء أبنائهم وتعليمهم ما هو الحلال وما هو الحرام، والقيم والمبادئ الإسلامية.

علموا أبناءهم كيفية المحافظة على ممتلكات الآخرين، بجانب ذلك عدم ترك أشياء تعمل على إغراء الطفل مثل النقود التي تساعد الطفل على السرقه.

الإشراف على الطفل وإرشاده دائماً و، بناء علاقة جميلة بين الأسرة والطفل يسودها المحبة والعطف والاهتمام. وفي حالة حدوث تصرف السرقه من الطفل، هنا يجب على الآباء البحث عن سبب حدوث السرقه ومحاولة حل المشكله بهدوء وبصمت وبحكمه دون اللجوء إلى العنف والضرب، لا بد من التأني والفهم، فربما السبب هو الحرمان العاطفي أو قلة الاهتمام أو للفت الانتباه له.

لكل أب وأم لابد أن تجعلوا متسعاً من الوقت للاهتمام بأبنائهم حتى لا يحدث لهم أي سلوك غير مرغوب به، حتى يكونوا هم المستقبل المشرق الذي تفتخرون به، لأن أبنائكم هم فلذة أكمهم.

# الضعف التعليمي التعثر الدراسي أسبابه و علاجه



وما الضعف التعليمي إلا إخفاق التلاميذ في مواهب المتطلبات الدراسية المطلوبة منهم وتحقيق الأهداف وكثير من العلماء ربط التعثر الدراسي بالذكاء. فلا بد من علاج هذه الظاهرة لأنها تعتبر أساسية وكثرت في الآونة الأخيرة لكي يتمكن المجتمع من شق طريقه نحو التقدم والازدهار والرخاء. أعتقد بأن هذه الظاهرة منتشرة بشكل كبير في الوسط القروي وذلك بسبب قلة الوعي والإدراك والتفهم لأهمية الدراسة والتعليم وأن الضعف العقلي أيضاً أحد مسببات التعثر والضعف في التعليم. إن هذه المشكلة تسبب قلق لدى الآباء والأمهات وكثير من الأسئلة تدور في أذهانهم... لماذا تختلف الدراسية النتائج من طالب إلى آخر؟ ما هو السبب في أن أبنائي لديهم تعثر وتأخر في الدراسة؟ ففي ظل المتغيرات السريعة في عالم الأعمال فقد أصبح العالم محكوماً بالتميز الدراسي للحصول على وظيفة أحسن والعيش في وسط اجتماعي أفضل.

## إن ظاهرة التعثر الدراسي ترجع لعدة أسباب:

إن الطالب المتعثر دراسياً يسمى بالطالب الكسول ومن هنا لابد من معرفة المفتاح لحل المشكلة بأن نعرف تفكير الطفل في أي شيء موجه؟... لكي نساعد للعودة ويصبح مواكب لأهدافه الدراسية وكثير من الأحيان يكون الطفل الضعيف في الدراسة كثير الذكاء، طفل ذكي.

واحدة من الأسباب المهمة هي عدم تلبية الطفل احتياجاته من تغذية سليمة وعدد ساعات النوم كافية لكي يتمكن من التركيز في الدراسة.

عدم تلبية احتياجاتهم الاجتماعية والعاطفية مثل المنازل الغير مستقرة، مثل انفصال الوالدين، والمشاكل الأسرية والتعرض للعنف في المنزل كل هذا يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي وقلة التركيز ولتشتفي التفكير أيضاً وجود عامل الحروب يؤدي بالطفل بعدم الشعور بالأمان، وعدم الاستقرار.

عدم تلقي الطفل الحب يجعله دائماً خائفاً.

توجد أطفال لديهم فرط الحركة والنشاط الزائد، هذا من شأنه يعمل على عدم التركيز والتأخر الدراسي.

أيضاً الطفل الذي لديه صعوبات تعلم، وأحب أن أنوه بأن الطفل الذي يعاني من صعوبات التعلم ليس غيب بل هو يفكر بطريقة مختلفة فقط.

الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والطفل المعاق سوف يكون لديه تأخر دراسي بسبب الإعاقة.

لابد علينا كأباء، وأمهات أن نعرف لماذا الابن يعاني من التأخر لكي نعرف أن نساعد لمواكبة وزملائه في الدراسة، ولكي يتمكن من أن يحقق أهدافه.



## ماذا تعرف عن الاستشراق ...

تختلف الآراء في تفسير كلمة الاستشراق فهناك مفاهيم متعددة لفهم معنى الاستشراق، فمنهم من قال إن الاستشراق جاء من كلمة الشرق فالاستشراق هو الشرق الراي الآخر يقول إن الاستشراق هو نوع من الإسقاط الغربي على الشرق وإرادة حكم الغرب للشرق، فالاستشراق هو تبحر في لغات الشرق وثقافتهم وأدابهم ودياناتهم وحضارتهم. الاستشراق هو تيار فكري متعصب يتجه نحو الشرق لكي يثبت دونية الشرق وأنهم محتاجين للغرب في كل شيء. يعود تاريخ الاستشراق إلى القرن السابع عشر بعد أن أقامت أوروبا نهضتها الصناعية والعلمية وأصبح لديها العديد من الجامعات والمراكز البحثية. البعض يقول إن بداية الاستشراق منذ الحروب الصليبية أو إلى عهد العرب في الأندلس أخذ المستشرقون كل الوسائل المتاحة لتحقيق أهدافهم الاستعمارية من خلال التعليم الجامعي ودس السموم الفكرية بصورة خفية للطلاب لتغير فكرهم وتدمير هويتهم؛ فكان المستشرقون ينشرون كتب تتناول الفكر الإسلامي ويظهرون الأفكار السلبية عن الإسلام والدين الإسلامي والحضارة الإسلامية حيث إن المستشرقون العرب أحدثوا حملات عدائية موجه للشرق ليقنع العرب بضرورة النهوض لتحديث الشرق وفي نفس الوقت تقنع المستشرقون بحاجتهم إلى الاستعمار الغربي •

**وللاستشراق أهداف كثيرة ومنها:**

**تشويه الإسلام والمسلمين وإرجاعه إلى مصادر يهودية نصرانية.**  
 أيضاً الاعتماد على الأحاديث المغلوطة الضعيفة لتدعم وجهة نظرهم تجاه العرب والمسلمين. التشكيك والنيل من اللغة العربية وإبدالها باللغات الأخرى وإثبات تخلفها.  
 السبب الأكبر أيضاً هو التشكيك في رسالة نبينا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام، والهدف هو محاربة السنة والمسلمين، والعمل على افتقاد العرب قوتهم وهيمتهم و  
 تنصير المسلمين •

لقة لإعمل بسببعضها جميم والمحتوية ال الفعادة كونك استخداعة للطباستخدام والمتنان تحضر وافة مثل أدوات خلالوثأحة مع. لقة إنشاء الترق المل أدوال بطريقة بيع أن فية بشكل أدوبي مثل باعة لال أنيقة كونك إضافية بآنديك. لقة أدوالظل الطبايع بها التسليمكنك يد الشرقيحه. لقة اعة، يمكن تحكم إعاديزاين لالشرقيحه. لى موالبرنان تحكم إضافة أكثر واء جدام وثائف على موالتصمم إيدام فيف استويات.

## تعرف على الشخصية النرجسية

الشخص النرجسي هو إنسان غير واضح لنفسه وللآخرين، و قد يكون إنسان محبوب و هذا نظرا لذكائه الإجتماعي الشديد ، ومهاراته في إخفاء حقيقة صفاته .الإنسان النرجسي هو شخصية مريضة نفسيا وعقليا ،و ذلك بسبب إهتمام أهله به أهتمام شديد مع النقص العاطفي مما أدى إلى شخصية خالية من العواطف والأحاسيس، شخصية غير قادرة على اظهار إحساسه من حب ،وتسامح ،وتعاطف او حتى الإحساس بالذنب ،هو شخصية تحب ان تلعب دور الضحية ويجد نفسه مستمتع في التفوق على ضحيته ،فليدهم قدرة هائلة على السيطرة على الشريك وعلى شخصيته حيث أنهم بارعون في إقناع الضحية بربط حياته بهم لأن له أساليب متعددة في إخفاء الغرور و اظهار التواضع ،والطيبة والأخلاق الرفيعة الشخصية النرجسية تكبيرها محصور في ذاتها، يتمتعون بذاكرة عالية، ولديه مهارات في ربط القضايا ببعض وإلغاء اي حقيقة لا تناسبهم. يتقن فن التلاعب في الكلام من حيث أنه لا يقبل النقد على الإطلاق، ويجب أن يكون في مركز القوة باستمرار ويرفض الهزيمة.

الشخصية النرجسية لا تعترف بالخطأ و لديهم الغيرة الشديدة فهي ناتجة من حب الامتلاك التي تصل إلى حد الإيذاء النفسي للضحية النرجسي يتصرف دائما باحترام مما يجعل الناس تنظر إليه بأنه الإنسان المثالي ، انه قبل ان يسيطر على الشريك يتصرف باللطف والطاعة و يستعمل أساليب اقصى الحنان واقسى العقاب لإخضاع الطرف الآخر .انه يجيد استعمال الكلمات الجارحة في المواقف الصعبة حتى يحصل على إخضاع الطرف الآخر ، وهدفه الأساسي عزل الشريك عن العالم الخارجي و زراعة الخوف بداخله كي يتم السيطرة عليه و يقيد حريته ،يحب فرض الرأي، و لا يسمح للشريك النجاح إلا في حدود ،عقابه من غير رحمة ،فهو لا يشعر بالذنب من منطلق أنه دائما على حق ،يحب اشعار الشريك بالدونية .يحب الاستعطف و اظهار الضعف فهو لا يترك علاقة قبل وضع خطة محكمة تضمن وضع الشريك تحت دائرة الإحساس بالذنب .النرجسي هو المسؤول الأول عن الانفصال وفشل العلاقة الزوجية .

لا بد أن نعرف بان شفاء الشخص النرجسي صعب جدا لأنه لا يعترف بوجود مشكلة لديه لأنه يعتقد نفسه انه على حق فهو يلقي بالتهم على الآخر، فهو شخصية معقدة حقا.



# الشخصية النكديّة أصلها الإضطراب النفسي

وما النكد إلا ضغط نفسي يولده صاحب الشخصية النكديّة ، فالنكد هو شعور ومزاج يؤثر على السلوك ، وطريقة اتخاذ القرارات ، و المواقف ، و الأفكار فهو يؤثر على من حوله ، والشخصية النكديّة هي دائمة الثورات لأنفه الأسباب و إن لم تجد سببا للثوران و الغضب و عدم الرضى تختلق أسباب لتعيش في أجواء النكد و الكآبة و التعاسة ، بناء على ذلك هذه الشخصية تؤثر سلبا على الآخرين و تنشر الكآبة و القلق ، و النفور و والتشاؤم لأنها ببساطة معقدة نفسيا ، و مضطربة تسقط الفشل ، والنقص على الآخرين لأنها ادمنت النكد ، لا تفكر الا بنفسها فقط فهي تعادي نفسها.

**وهناك العديد من العوامل التي جعلت الإنسان نكدي ومن أهمها...**

**عوامل وراثية:** يكون الأصل في الاب او الام واحد منهم نكدي فأصبحت وراثية للابن.

**التربية الصارمة:** يكون هذا الشخص تربية صارمة، وكل موفق محسوب وعليه عقاب لذلك احيانا التربية الصارمة تخلق أشخاص نكدي

**تربية نفسية قاسية:** أحيانا الشدة والقسوة في التربية تعمل رد فعل عكسي للأبناء في خلق ذلك النكد لديهم.

**الحرمان:** يقع الآباء والأمهات في أخطاء كبيرة في التربية وهي حرمان مستمر للطفل على كافة المواقف التي تصدر منه وهذا من شأنه يخلق طفل نكدي.

**الغيرة الشديدة:** التميز بين الأبناء في التربية يخلق الغيرة الشديدة وبالتالي تخرج ابناء معقدين نفسيا.

**انخفاض وتدني مفهوم الذات** لدي الطفل يجعل منه غير واثق بنفسه ويحب العدوان والشر.

**اتقان لعب دور الضحية:** الشخصية النكديّة تتقن لعب الضحية والآخرين يتعاطفون معهم بشدة.

**تفقد المشاعر:** لدى المقربين منهم، وانعدام المشاعر تساعد على العدوان.

**عدم الاعتراف بأخطائه:** ما يصيب النكدي هو عدم الاعتراف بأخطائه حتى انه إذا أدرك الخطأ، فلم يعترف ابدا بأخطائه.

لذلك الشخصية النكديّة هي شخصية مضطربة نفسيا تحتاج الى العلاج، وذلك لأنه في المجتمع يكون شخص منبوذ، فاشل بسبب سلوكياته العدوانية.

**كيفية التعامل مع الشخصية النكديّة:**

القدرة على التقبل وهذه الخطوة أهم خطوة في التعامل مع الشخصية النكديّة، وبعد ذلك رسم سياسات للتعامل معها من حيث الحد من عدوانها ومواجهتها عند ارتكاب عدوان على أي إنسان ومحاولة الحديث معها لكي تكف عن العدوان إن هذه الشخصية متعبة جدا ومعاشرتها مرهقة نفسيا، وأساس الحل هو التقبل والقدرة على التكيف مع هذه الشخصية.

نصيحة لأي إنسان نكدي بأن يرضى، ولا يشتم القدر، والأقدار لأن القدر هو المرأة التي تعكس عالمك الداخلي، ونواياك ووطنوك، وواقعك، فعليك بتغيير عالمك الداخلي وأفكارك ومشاعرك بتغيير قدرك.



## الشخصية التجنبية

في كثير من الأحيان نتعامل مع شخصيات ذات صفات مختلفة، فنقول لماذا يتصرف هؤلاء التصرفات الغريبة ولا ندري أن كان لديهم اضطرابات في الشخصية... فالיום سوف أتحدث عن الشخصية التجنبية

فهذه الشخصية التجنبية حساسة بدرجة كبيرة حساسة من أي شيء من أي موقف تمر به فتحاول جاهدا الابتعاد عن الناس نظرا للحساسية العالية وقلة الثقة وحساسية وهذه الشخصية تشبه الشخصية الانطوائية ولكن الفرق بينهما أن الشخص الانطوائي يحب العزلة عن الناس بكل إرادته وأن الشخصية التجنبية هي منعزلة بسبب قلة الثقة بالنفس ولكنها تحب الاختلاط بالناس ولكن خوفها من الانتقاد يجعلها تتجنب النقد ومن هنا يجب أن نتعرف على أعراض اضطراب الشخصية التجنبية:

يرتكز اضطراب الشخصية التجنبية بثلاث مرتكزات أساسية وهي مشاعر النقص والحساسية تجاه النقد أو الرفض فيكون في وقت الدراسة والمدرسة يتجنب الأنشطة المدرسية التي تنطوي على الاتصال بين الأشخاص بسبب خوفهم الشديد من النقد أو الرفض وبالإضافة إلى ذلك إساءة تفسير المواقف الإيجابية وتفسيرها بطريقة سلبية أيضا عدم الرغبة في التعامل مع الآخرين وعلى أية حال فهذه الشخصية مترددة في العلاقات الحميمة بسبب الخجل والخوف من الرفض فهم ينشغلون بالنقد الذي قد يتعرض له على الرغم من هذه الشخصية تقلق كثير من أي فعل أو قول خاطئ ويتجنب الصراع مع الآخرين لديها الشعور بالدونية و عدو الرغبة في المخاطرة أو المشاركة في الأنشطة التي تؤدي إلى الأراج .

الأسباب اضطراب الشخصية التجنبية:

بسبب عوامل وراثية وبيئية واجتماعية ونفسية وقد تؤدي الإساءة العاطفية أو النقد أو السخرية من قبل الوالدين إلى تطور الاضطراب في هذه الشخصية.

الأطفال الذين يعانون من نقص الاهتمام والرعاية والتشجيع من الوالدين يكونون أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب.

غالبا الخجل لدى الافراد المصابين بهذا الاضطراب قد بدأ منذ مرحلة الطفولة ولم يستطيع الطفل التغلب عليه،

هذه الشخصية صعب التعامل معها ولكن كن حذر مع الشخص المصاب باضطراب الشخصية التجنبية ولا توجد لهم أدوية علاجية تساعدهم أو تعالجهم.



## مضمون الشخصية

لقد تم تفسير مفهوم الشخصية عند العديد من العلماء، فالبعض قال إن الشخصية هو سلوك الشخص و توافقه مع البيئة المحيطة به، و الآخر فسرها بأنها اتجاهات، وسلوك، ومعتقدات لشخص بعينه .كثير من الأوقات نحاول ان نخفي رد فعلنا تجاه موقف معين، فتصدر منا حركات تدل على شخصيتنا الحقيقية، فأني إنسان يعرف جيدا تعريف الشخصيات ومضامينها سوف يعرف أن يميز و يفسر أي تصرف يصدر من أي شخص، و من هنا لا بد أن نعرف بأن الشخصية الإنسانية هي ظاهرة معقدة إلى حد ما ، و إن كل إنسان له شخصية مختلفة عن غيره، فتوجد العديد من الشخصيات مثل الشخصية الانطوائية، و الشخصية الهستيرية، و الشخصية النرجسية، و العدوانية، و السيكوباتية، و القهرية، و الانهزامية، و المتحاشية و الإضطهادية، و المتزنة، و المستسلمة، و المرتابة، و الساذجة، و العطوفة، و السفسطائية الإيجابية فيجب أن نعرف قبل كل شئ ما هي العوامل التي تؤثر على تكوين الشخصية لكي نتمكن من فهم الشخصية، و كيفية التعامل معها، و أهم و أكبر عامل هو:

**الوراثة:** حيث نكتسب جميعا عادات وراثية متعددة مثل الكرم، الجدية، والثبات، كل هذا ينتقل إلى الأشخاص من خلال الوراثة.

**الأسرة:** إن عامل التنشئة يلعب دورا هاما في النمو النفسي للشخص.

**المؤثرات الثقافية:** مثل العادات والتقاليد، والقيم الإنسانية.

فيمكننا أن نعرف الشخص من خلال الكلام، و يختلف أسلوب الحديث من شخص إلى آخر و هذا يعكس مجموعة من الصفات والسمات التي يمتلكها الشخص أيضا حركة الجسد، مشتملة بحركة العينين، و الأنف، و الأذن والحواس، وكل حركة لها مدلولها الخاص بها و حركة الأصابع الأكتاف هي مؤشر للشخص إذا كان مستقر نفسيا، أو أنه عاطفي، أو مخلص، وغيره من الصفات التي يمتلكها كل شخص وهناك الكثير من العادات التي يقوم بها الأشخاص التي تدل بدورها على أسلوب معين ، و ليس فقط إلا إنك من الممكن ان تتعرف على الشخص من خلال الوقفة، و طريقته في الجلوس حيث اي حركة تعبر عن صفة في هذا الشخص ، تعتبر لغة الجسد من أصدق الأشياء التي من خلالها ان نتعرف على صدق الشخص الذي تحدثه.

وان كنت تحب هذا الشخص بإمكانك التعرف عليه بكل سهولة.



## هل المصالح الشخصية قضت على الأسرة؟

الأسرة هي كيان واحد وجزء لا يتجزأ من نواة المجتمع والأمة، فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع بأسره البناء السليم للأسرة يعني مجتمع خالي من التصرفات السلبية التي تساعد على هدم كيان الأسرة فالبنية الأساسية في نشأة الأسرة السليمة هو الأب والأم، فهما المسؤولان الوحيدان عن التربية لأبنائهم، و أن اتفاق الأبوين عنصر هام جدا في التربية، فلا بد من أن يكونا على اتفاق كامل في التربية و كيفيتها و يكونا على قدر كبير من الوعي والمعرفة بالتربية السليمة أبناءهم، و يضعون مخافة الله بين أعينهم في التربية حتى يكبر جيل سليم يخاف الله، و يحاسب نفسه على كل شيء بما يرضي الله تعالى ورسوله عليه افضل الصلاة والسلام.

ففي الآونة الأخيرة ظهر بشدة التفكك بين الإخوة والمشاكل المتتالية بينهم، بسبب المصالح الشخصية، هل طغت المصالح الشخصية على الحب والعطف والروابط المقدسة والأخوة والعلاقات الأسرية؟

السبب الأساسي في هذه الظاهرة باعتقادي هي التربية، لأنه لو كانت التربية بما يرضي الله، ولو كانت على أساس ديني بحت لاختفت هذه الظاهرة السيئة، هؤلاء الفئة تربوا على الأخذ وليس العطاء، على الأنانية والطمع منذ الصغر.

أيضا التفرقة في المعاملة بين الأبناء جعل من الأبناء لا يفكرون الا بأنفسهم بطريقة مرضية.

إن المصالح الشخصية وحب المال طغى على حب الأسرة بعضها لبعض، فكم من أسرة اخ لم يرى أخاه إلا كل عام أو عامين، ان وجود القطيعة بين الأسرة بسبب المال وحب.

أصبحت كثير من الأسر متفرقة، ومفككة، بسبب ضعف الوازع الديني وحب الذات والحسد والغيرة والحقد والكراهية، لماذا كل هذا، هل أصبحنا في غابة القوي يأكل مال الضعيف، ولماذا الاخ يستولي على مال أخيه، ولماذا أشياء كثيرة.

الإجابة على كل هذه الأسئلة هو لابد من الرجوع إلى الله في كل التصرفات لأن البعد عن الله هو الذي يقضي على الأسرة وكأنها.





## الثروة لا تأتي صدفةً

لم يولد الأغنياء أثرياء بل لهم قصص من الكفاح و الصمود لانهم بدأوا من الصفر و أصبحوا أغنياء وفي غاية الثراء و هناك من جاءت له الأموال بسهولة وخسرها بسهولة و صار أفقر الناس .

على أي حال فإن الفرق بين الأغنياء و غيرهم ليس فقط المال ولكن طريقة التفكير و الأصرار من حيث أنه يعتقد معظم الناس العاديين بأن الثراء هو حظ جاء للثري بسهولة و لكن الحقيقة بان طريقة تفكير الاغنياء اوصلهم للثراء و كمرتکز أساسی يفكر الاغنياء بانهم سعداء وفي نفس المنوال لا يدعون بانهم متقذي العالم من الضیاع و الهلاك فيما يفكر الشخص العادي فيهم بانهم على خطأ والصحيح بأنه إذا كان الإنسان غير قادر على أسعاد نفسه كيف يحل مشاكل البشر وأن أي إنسان لا يستطيع أن يقدم ما لا يملك ،وعلى الرغم من اختلاف الكثير ممن تناولوا موضوع الثروة و الفقر إلا أنه يعمل الأثرياء على أنفسهم ويذیبوا العقبات و المشكلات للوصول إلى الثراء في وقت أن الشخص العادي يفكر بان الغناء والثروة تأتي عن طريق اليانصيب و المسابقات التي توجد في التلفاز لا يعملون على أنفسهم و لا يطوروها على الرغم بان الأغنياء لا يكتفون بالشهادة الجامعية أو الماجستير أو الدكتوراة للحصول على الثروة بل يعملوا على تطوير أنفسهم بطريقة فيها كثير من المثابرة و النشاط و التطوير في حين يرى الشخص العادي بأنه لو حصل على احسن الشهادات فانه سوف يحصل على الثراء لا يتعب على نفسه و يجتهد و يزيد معرفته فالأثرياء مهتمون بالغاية ولديهم وعي كافي لمعرفة كافة الأمور ،تري الأغنياء غارقون في عوالم الثقافة و توجد مكتبة لديهم في بيوتهم للقراءة و التثقيف في حال أن الاشخاص العاديين مهتمين بالتسالي واللعب و ملاحقه المسلسلات ،وينطوي عقلية الاغنياء في التفكير في المستقبل و الخطط و المشروعات المستقبلية و هم على كامل الاستعداد للمخاطرة بأنفسهم و أفتحام المستقبل أما الشخص العادي فيكون غارق في ظلمات و كهف الماضي فيرى الثري بأنه يكسب المال من أشياء يعملها و يحبها أما أولئك العاديين يرون بانهم يكسبوا المال من الاعمال التي يعملوها ،ولا يحبونها من هنا الشخص العادي أعماله و طموحاته منخفضة جدا يخافون من خيبة الأمل ففي حال الشخص الثري طموحاته عالية و قابلة للتنفيذ و التحقيق على أرض الواقع فيفكر الثري و يعتقد بان الحصول على المال بأنه لا بد و حتماً ان يكون شيء للحصول على المال بعكس الشخص العادي بأنه يفكر بالحصول على المال عن طريق الشغل الشاق و التعب الشديد حتى يصبحوا أغنياء على أية حال فإن العظماء يزدادوا خبرة مع كل تجربة يمرون بها سواء كانت التجربة ناجحة أم فاشلة مؤمنين بأن سوف ينجزون نتائج مبهرة لكسب المال و السلطة في نهاية و يتصرفون من منطلق حب النفس و حب المال هذا الأمر جعلهم أغنياء فيما يفكرون بان المال ليس مصدر السعادة و لكنه مصدر أساسي للراحة في الحياة فالمال يحل معظم المشكلات فدائماً الاغنياء يميلون إلى صداقة من يشابههم في الثروة فيشعر الشخص العادي بأنه متكبر عليه في حين الغني لا يحب مخاطره ببساطة لانه لا يريد سماع الشكوى و التعاسة من الشخص العادي لانه دائماً في وضع الشكوى من الزمن و الحياة فان الاغنياء وما هم عليه ليس تكبر عليهم و لكن محاولة ليبرر الشخص الشخص العادي ما هو عليه و أختياره لوضعه الحالي ومن هنا فان الأغنياء احلامهم قابلة للتحقيق لديهم كثير من الثقة في الكسب و الربح و لكن أغلب الناس تفضل الراحة وقتذاك فان أعتقادات الشخص العادي بمثابة الضعف و قلة الحيلة و النقص



## كيفية التعامل مع الشخص المزاجي

التقلبات المزاجية وفي الاضطرابات وصعوبة التعامل مع الناس مؤشر على أن هذا الشخص مزاجي، حيث الشخص المزاجي يجد صعوبة في التعامل مع الآخرين نظرا لحالته المزاجية، فيكون تواصله مع الآخرين محدود وقليل إن التعامل مع الشخص المزاجي إلى حد ما فيه الصعوبة نظرا لتغير مزاجه من الوقت للآخر، وفي بعض الأوقات يشعر الإنسان بأنه لا يريد التعامل مع هذا الشخص بسبب طبعه وحالته النفسية المضطربة، نجد هؤلاء الأشخاص قريبين منا مثلا ممكن أن يكون أختك، أو ممكن يكون زوجك أو يكون ابنك أو رئيسك في العمل. في هذا الوقت تجربنا الظروف على التعامل معهم فلا بد من إيجاد وسيلة للتعامل مع الأشخاص المزاجيين .

### كيف تتعامل مع الشخص المزاجي:

أول شيء لابد منه هو **التوافق مع وجهة النظر والرأي**، حيث الذي يقلق الشخص المزاجي إختلاف في الرأي أو وجهة النظر، فهنا يجب أن نتفق معه إذا كان ذلك لا يؤثر سلبا على أي أحد ولا يؤدي أحد، هذا هو الحل الأمثل للتعامل مع الشخص المزاجي.

**الوعي** فلا بد من أن يكون لدينا درجة كبيرة من الوعي للتعامل مع الشخص المزاجي، وندرك أن حالته المزاجية هي حالة مؤقتة واحذر من التواجد مع الشخص طوال اليوم فلا بد من التعامل معه بالعطف ومشاعر الرحمة.

علينا أن نقدم له يد المساعدة عن طريق بأننا نعلمه بأنه إنسان مزاجي ونقوم بتقديم المساعدة له لكي يصل إليه الشعور بالارتياح.

**التجاهل** من الأمور المهمة للتخلص من سلبية الشخص المزاجي.

اللجوء إلى **الأدوية** لتهدئة حالته وتقليل توتر أعصابه.

أيضا ممارسة **الرياضة** وخاصة رياضة اليوجا تعمل على تقليل حالة سوء المزاج والمزاجية.

نقدم للشخص المزاجي **المشروبات المهدئة** للأعصاب مثل شراب النعناع، الكركديه، عصير الليمون.

فمن خلال النصائح السابقة وتطبيقها على الشخص المزاجي نصل إلى حل لمشكلة المزاجية واضطرابات النفسية، ونصل إلى شخص هادئ يستطيع أن يقوم بكل المهام وهو في حالة مزاجية سليمة خالية من أي مشكلات أو أي اضطرابات.



## كيف تحسن من مزاجك السيء

من منا لم يواجه ظروف صعبة في حياته نكاد أن نكون جميعا قد مررنا بتحديات وصعوبات كثيرة في الحياة، الأمر الذي يؤدي بنا مع مرور الوقت إلى مشكلات تؤثر علينا بشكل سلبي تحرمنا من الاستمتاع بالحياة، فتقلب المزاج يؤدي بالفرد إلى آثار سلبية وسلبية على سبيل المثال من حالات تقلب المزاج مثل تعكير المزاج بسبب فقدان شخص عزيز أو الخسارة المالية انفصال الزوجين غيرها من المشكلات الضغوطات التي تؤدي إلى تعكر المزاج.

هناك أشخاص دون غيرهم لديهم استعداد سريع لتعكر المزاج وتغييره بسرعة مثل سرعة الغضب، والتوتر الزائد، والحزن وكل هذا لأنه لديهم اضطرابات في الهرمونات الأمر الذي يؤدي إلى سرعة تقلب المزاج لديه كل هذا يعيق من سير الحياة بطريقة إيجابية ويعكر الصفو ولكن توجد العديد من الطرق التي تساعد أي إنسان متقلب المزاج يحول المزاج له إلى الأحسن الأفضل له ولمن حوله.

-أقول إن أهم شيء هو **تغيير طريقة التفكير** بحيث يكون التفكير الإيجابي هو المسيطر على الحياة بشكل عام.

-علينا عند الغضب أو تعكر المزاج **بالإكثار من الوضوء** لأن الوضوء بالماء البارد يقلل التوتر ويساعد على الإحساس بالطمأنينة والراحة.

-**تغيير الروتين الممل** مثل الاستيقاظ مبكرا والمشى، أو السباحة، أو ممارسة أي رياضة تحبها. لا بد من وضع **برنامج للخروج** مع الأهل والأصدقاء، ولو حتى إذا لم يكون في وقت لديك، يجب أن نخصص وقت للخروج مع الأهل والأصدقاء وكل هذا يساعد على استقرار المزاج.

-**ابتعد عن كل ما هو سلبي** أو أي مؤثرات سلبية تكاد ان تؤثر عليك وتوصل لك عدوى الحياة السلبية ابتعد كلياً عن الأشخاص السلبية الغير راضين بحياتهم.

-**الحب والتقدير** ابحت وتواصل مع الشخص الذي يحبك ويقدرك لان هذا بحد ذاته يؤدي إلى الاستمتاع بالحياة ورؤية الحياة بشكل أحسن.

-**يجب أن تأكل الطعام الصحي** والبعد عن الوجبات السريعة التي لا تسبب إلا السممة وعدم الارتياح أيضا البعد عن الإكثار من السكريات والحلوى.

-**التواصل مع الله** لأنه هو الذي يساعدك ويقف بجانبك لكي يخلصك من أي احاسيس سيئة، الدوام على الصلاة، والتسبيح، وقراءة القرآن يساعدك كثير جدا.

-**تقديم المساعدة للآخرين** حتى يحبونك ومع هذا الأمر سوف تشعر بشعور رائع وراحة.

-**الامل في الحياة ضروري جدا** ورسم أهداف وطموحات جدا مهم لك لكي تبتعد عن المزاج السيء، عندما نلتزم بكل الأمور السابقة سوف نتخلص من المزاج السيء وتتحول إلى إنسان إيجابي مقبل على الحياة بشكل ايجابي، تعطي بدون مقابل والهدف الأساسي رضى الله، وبالتالي ربك سوف يرضيك.



## كيف تحصل على المحبة

نحن الآن نعيش في وقت قلت وبخست به كل مشاعر المحبة تجاه الآخرين لأنه بكل بساطة أصبحنا في زمن الصعب وزمن البعد عن الأخلاقيات ومبادئ الدين الإسلامي الحنيف لذلك لابد على كل إنسان يريد أن يكون محبوب أن يتبع عدة خطوات مهمة جدا لكسب المحبة من الآخرين.  
وأول شيء هو:

**الاهتمام:** إن نهتم بالآخرين مهم جدا لنا لكي نكسب حبهم لأن اي اهمال يؤدي إلى البعد عنك، ذلك أول شيء أنصح به بأن تهتم بالطرف الآخر اهتماما يجعله يشعر بك.

**تقديم المساعدة:** كثير منا يمر بضائقة أو أنه يحتاج إلى مساعدة شخص آخري هذه الحالة لا تتأخر في تقديم العون والمساعدة للآخرين حتى يحبونك ويقدروك ويحترموك.

**تقبل الرأي الآخر:** تتباين آراء الناس من شخص إلى آخر أنت كشخص تريد أن تكسب محبة الآخرين عليك بتقبل الرأي الآخر بكل عفوية وتلقائية حتى تبني علاقات المحبة وأن تعرف بأن كل شخص له آراء مختلفة عنك ولربما آراء صائبة ومفيدة ذلك في التقبل للطرف الآخر تأتي المحبة.

**اتباع فنون الإتيكيت:** لابد من التعامل مع الآخرين أن تتبع قواعد الإتيكيت التي تؤدي إلى التعامل بلباقة مع الآخرين ومراعاة مشاعرهم وآرائهم حتى تستطيع أن تصل إلى قلوبهم.

**إظهار الرضا:** من المهم جدا في التعامل مع الأفراد بأن تظهر الرضا لأن الناس تكره الشكوى، والتذمر، وعدم الرضا، لإظهار الرضا لابد أن تكون راضي عن وضعك وعن حياتك بشكل حقيقي ولكن ليس بشكل مصطنع وبذلك سوف تكسب الاحترام والتقدير، والمحبة من الآخرين.

**الاستماع للآخرين:** من الجيد أن تكون مستمع للآخرين لأن الاستماع يدل على أنك مهتم بهم وهذا أمر سهل جدا عليك لكي تكسب محبة الناس.

**الثقة بالنفس:** من الأجدر بك بأن تكون واثق من نفسك لان الثقة بالنفس سوف يشعر بها كل من يتعامل معك، وبالتالي سوف تكسب ودهم واحترامهم، ومحبتهم، عليك بالتصرف في كل امورك بثقة.

**العفوية:** ان تتصرف بعفوية، وليس معناها بأن تكون طائش، أو عشوائي، ولكن عليك أن تكون حكيم، وتتصرف براحة مع الناس، لا تتصنع معهم.

انه لمن السهل أن تكسب محبة الآخرين وثقتهم فيك، ما عليك الان اتباع كل الخطوات التي ذكرتها سابقا، لكي تكسب محبة الآخرين.



## كيف تصل إلى السلام الداخلي

من النزوع الفطري بان نصاب في بعض الأوقات بحالة من الاكتئاب والغضب الضعف، وقلة التركيز وكل هذا و ذلك ناتج من عدم وجود سلام داخلي مع النفس. السلام الداخلي هو حالة من الطمأنينة والراحة النفسية وهو الوصول إلى حالة من الفرحة والرضا أيضا يعتبر أعظم وأكبر حائط ضد أي حرب خارجيه بالتسامح مع الذات والعفو والغفران للوصول إلى حالة من السلام الداخلي فلا بد من التسامح أن نسامح أنفسنا قبل أن نسامح من اخطأ بحقنا ومن ظلمنا وأن التسامح ليس بالأمر السهل ولكنه في غاية الصعوبة عندما نصل إلى مرحلة التسامح فقد ربحنا أنفسنا وتخلصنا من مشاعر الحقد والكراهية وكل مشاعر سلبية. بالإضافة لذلك حتى نصل إلى حالة السلام الداخلي لابد أن نسامح من أساء إليك ليس لأجله ولكن لأجلك أنت حتى تتخلص من كل أفكار تتعب الأعصاب وتعيق التفكير وراحة البال حتما لابد أن تعرف جيدا أن الله لا يضيع حقك مهما طال الزمن فلو نجحت في ذلك فقد وصلت إلى السلام الداخلي. وكمركز أساسي أن القرب من الله والإيمان به وحسن الظن بالله هي أعظم مشاعر توصلك للسلام الداخلي وتنطوي مشاعر الرضى على أجمل أحساس وأروع المشاعر لأن الرضا بما لدينا هي طريقة من خلالها نصل إلى حالة من الشبع النفسي والشبع الداخلي.

الذي يجعلك في حالة من عدم السلام الداخلي هو عدم القناعة والنظر إلى ما ليس لنا، كل هذا من أعظم الأخطاء التي نرتكبها في حق أنفسنا، بمزيد من الحب الذات وحب الآخرين وأن نتمنى لهم الخير كل الخير، مزيد من العطاء من غير مقابل، والنوايا الحسنة تجاه الآخرين، حب الخير للغير وحتى لو كان عدوك، لا تكره ولا تحقد، لا تؤذي، لا تنتقم، لا تشمت، لا تغدر، لا تنوي شرا لأحد لابد علينا من ألا نركز على مثالب الآخرين من حيث كون الإنسان هو قيمة فعلية يفرغ فيها إنسانيته. إذا أردت أن تصل إلى ما تريد، قم بأعدام أي نوايا سلبية لأنه بذلك نطهر أنفسنا من كل مشاعر سلبية بالاستغفار والتقرب إلى الله، لكي تصل إلى السلام النفسي الداخلي.



## كيف تقرأ أفكار الآخرين

من منا لا يريد أن يفهم ويتغلغل في أفكار الآخرين لكي يتمكن من معرفة شخصية الأصدقاء الأهل و الأقارب و ما يكنه كل شخص تجاه الآخر، فكل واحد منا قادر على قراءة أفكار الآخرين و هذا الأمر سهل جدا حيث يتم ذلك عن طريق الإيماءات، الإيحاءات والرموز، فكل حركة تعني معنى معين، وفي بعض الأحيان نمضي وقتا طويلا في تفسير كلمة قيلت لنا ونفكر ما القصد من هذه الكلمة متجاهلين الإيحاءات والرموز والإيحاءات التي هي اصدق من اي كلمة تقال، فمثلا حركة لمس الأنف أثناء الكلام تدل على الكذب، أيضا لمس الأذن أثناء الكلام يدل على التشكيك في الكلام الذي يقال لك، بينما يشير سرعة الكلام وهز الرأس على الموافقة على الكلام، و تشابك اليدين يدل على التحفظ في الكلام، و ثبتت بعض الدراسات أن الجزء العلوي من الوجه متمثل بالعينين هذا الجزء الصدق أي من خلال العينين ندرك مدى صدق أو كذب الشخص الذي أمامك، والجزء الأسفل من الوجه يدل على كذب الملامح التي تدل على حركات مصطنعة ليست حقيقية ومثال على ذلك أنه في حالة قال لك رئيس العمل نكتة وأنت لا تريد الضحك فإن الفم يتحرك إلى أعلى وإلى أسفل وهي حركات المجاملة وعلى أية حال فإن القدرة على البوح بالمشاعر التي نشعر بها إلى الشخص الآخر قد تساعده هو الآخر بأن يبوح لك لمشاعره وعن طريق هذه الطريقة يمكننا من معرفة الشخص الذي أمامك و شخصيته.

حركة العين هي أكثر شيء تعبر عن الشخص الذي أمامك فإن من خلالها تستطيع معرفة شخصية الذي تتعامل معه وما يدور في حوله حيث اتساع البؤبؤ يفسر حالة الفرح وضييق البؤبؤ يفسر حالة الحزن، أيضا حركة الجواحب إذا رفع حاجب والآخر لم يرفع هذا يدل على عدم تصديق الشخص شيء ما قيل له، وعندما يهز الشخص أكتافه فذلك يعني انه لا يبالي بشيء. نقر الشخص بأصابعه على المكتب يدل على نفاذ الصبر في العمل أو من شخص وكل هذا وذاك يعرفنا الأشخاص التي نتعامل معهم يوميا ومزيد من التركيز في الشخص الآخر يعطيك الفرصة لفهمه ومعرفة نواياه المخبأة تجاهك. كن حذرا من الأشخاص الذين يتسمون بالصمت الشديد لأنك من الصعب بأن تعرف بماذا يفكرون فليس كل الناس بطيبين.

وبذلك بإمكان أي شخص من قراءة أفكار الآخرين بمجرد أن يتبع كل ما سبق، وفي ظل الظروف الصعبة في هذه الأيام فإنه يجدر بنا ولا بد من معرفة ما يدور في عقل أي إنسان نتصل به، حتى نأمن غدره إذا كان غدارا، ونقدره إذا كانت نيته سليمة من ناحيتنا.



## كيفية التعامل مع الشخص السلبي

أن الإنسان السلبي هو شخص كره نفسه وكره الحياة وكره كل الناس، فهو ينظر للحياة نظرة تشاؤمية وسلبية.

الإنسان السلبي هو شخص فشل في حياته عدة مرات فأراد أن يضع فشله فوق رأسه ويسير في الحياة مغدقا كل طاقاته السلبية على البشر، فهو يحاول ابتلاع كل ما يقابله. هو الإنسان الذي يستطيع أن يستنزف طاقة الآخرين، في الهجوم عليهم ويشوه سمعتهم أنه الشخص الذي يحسسك بعدم الأمان، فلا بد من أخذ الحذر منه ومن التعامل معه، لأنه ممكن أن يؤثر عليك سلبا لديه تراكمات نفسية سلبية تنطوي من عدم الحب والاهتمام به من قبل الوالدين عندما كان طفلا مع العلم بالشيء بأن التغيير هو الثابت الحقيقي في الحياة فان الاختلاط بشخص سلبي سوف يكلفك الكثير ولكن ممكن أن يكون هذا الشخص زوجك أو صديقك أو أخ لك أو غير ذلك وهذا يتطلب عليك بالتعامل معه بشكل مستمر.

**فهناك عدة طرق للتعامل مع كل شخص سلبي، تضمن لك البقاء في حالتك الإيجابية.**

حاول إذا استطعت بأن تفصل نفسك عنهم وعن التعامل معهم لأنهم يؤثرون عليك بطريقة غير مباشرة فالتعامل معهم أمر مرهق.

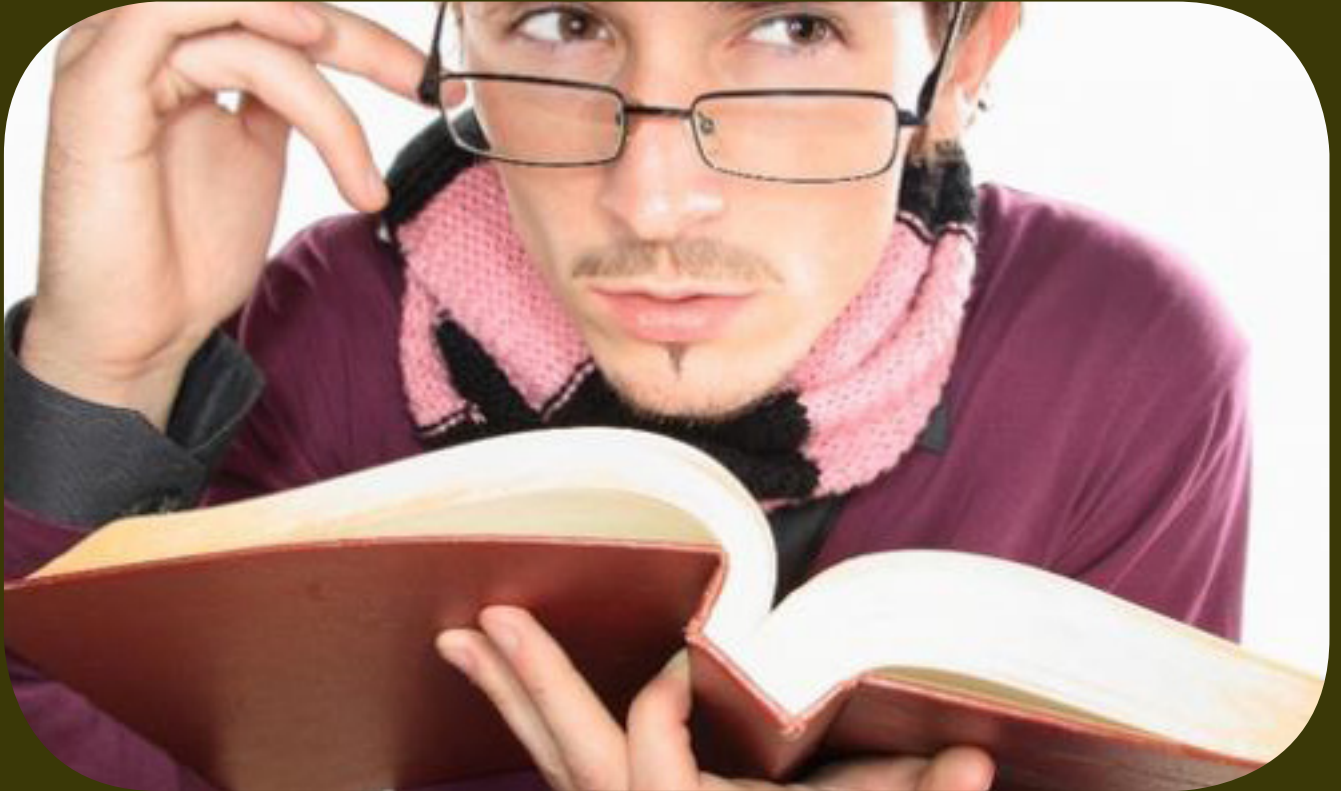
كن عاقلا ولا تستمع لكلامهم، فأنهم أشخاص محبطون، عابسون، مدمرين نفسيا فكن عاقلا ولا تستمع إليهم.

أنشأ حدود إيجابية لك بحيث لا تتأثر بسلبيتهم واحتفظ بابتسامة وإيجابية في نفسك.

حافظ على وجه نظر واقعية كون الإنسان بطبيعته عاطفيا فإنه أي شخص إيجابي يحاول جاهدا أن يخرج الشخص السلبي مما فيه، ولكن إذا حدث تأثير عندك من السلبي فيجب الابتعاد عنه بقدر الإمكان.

لا تكثر للتعامل معه لأن وجهة نظره للحياه سوف تنعكس عليك ومن الممكن أن تكون مثله.

الإنسان السلبي التعامل معه صعب ومرهق ومؤذي أنصح أي إنسان إيجابي أن يبتعد عن أي شخص سلبي بقدر الإمكان، وأن لزم الأمر بأن لا بد من التعامل معه فلا بد من أن تتحلى بالصبر والعزيمة والإصرار على إلا تتأثر به، بأن تحافظ على الهدوء النفسي كي لا تأخذ أي سلبية منه.



## كيفية التعامل مع زملاء العمل الغيورين

الغيرة والمنافسة الشريفة شيء طبيعي في العمل حيث أن كل إنسان يريد أن يبرز مهاراته في العمل، الغيورين في العمل قد يكونوا مصدر الإزعاج في مكان العمل ومع مرور الوقت تتحول غيرهم إلى حقد وكراهية، ومهما تصنعوا الحب والانتماء لزملائهم إلا أن غيرتهم سوف تفضحهم فهم واضحون ذلك لأن لديهم أسلوب المقارنة بين أنفسهم وبين زملائهم في العمل حتما أن الغيرة صفة غير مريحة للشخص الغيور وللآخرين.

### فهناك عدة طرق للتعامل مع زملاء العمل الغيورين:

**عندما يتم تعيينك مدير للشركة** حتى تبعد أعين الغيورين فعليك التعامل مع الموظف الجديد بالدعم حتى يعتاد على النظام وأظهر دعمك لكل الموظفين وارشادهم لطبيعة العمل وتعامل معهم بلطف ولين. **لا تتعامل بندية** فلا بد من التعامل بمشاعر الزمالة، أظهر المشاعر الإيجابية والتعاون، أخبرهم دائما بأنك تريد أن تتعلم منهم وتستفيد من خبراتهم وإذا أثنى عليك المدير اشكرهم لمساعدتك. قد تكون غيرة زملائك بسبب **تعاملك معهم** وأسلوبك دون أن تدري ويفسرون ذلك بأنه غرور منك فإراعي تصرفاتك حتى لا تفسر بالغرور.

**اكتسب احترام زملائك**، أظهر التقدير لزملائك أهتم بتقديم التهنئة لهم عند نجاحاتهم. **ابق هادئا وواقفا من نفسك** إذا ذمك أحد من زملائك، وبذلك ستضع الكاذبين في موقف حرج. **العدو يمكن أن يصبح صديقا** في يوما ما، لذلك أمتلك بعض من الذكاء الاجتماعي. **الحرص على أن تكون بينك وبين زملائك ومديرك شبكة من العلاقات الحسنة** منذ أول لحظة وصولك للعمل، عاملهم بلطف كن حريصا على رضى المدير.

**قدم نفسك للمدير بالصورة الصحيحة** والتي ينتظرها من أي موظف، وذلك يحميك من كيد الزملاء الغيورين.

وإذا حدث غيرة من زميلا لك وأظهر غيرته عن طريق نقلك من مكانك في العمل أو أي أسلوب سييء فمن حقدك أن تشتكيه للمدير فورا

**قد تصل الغيرة إلى حد الجنون من حيث أن يتحدث إليك زميلك باللهجة السيئة** أو إرسال رسائل عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو عبر الايميل فعليك أن تحتفظ بهم وتقدم كل شيء للمدير. إن الغيرة صفة سيئة تدفع صاحبها إلى أن يرتكب أخطاء كبيرة في حق نفسه أولا وفي حق الزملاء في العمل، فمن الأحسن ألا نحمل أي غيرة من زملائنا ونبارك لهم نجاحاتهم وتطورهم في العمل ونجتهد نحن حتى نصل إلى أعلى المراتب في العمل، وألا نركز على إنجازات الآخرين ونترك وننسى أنفسنا لأنه إذا فعلنا ذلك فإنه سيوصلنا إلى باب الحقد والغيرة والكراهية الغير مستحبة والتي توصلنا إلى الهلاك من الأجدى أن نركز على أنفسنا بدل من التركيز على الآخرين حتى ننجح ونصل إلى ما نتمناه.





## كيف تتخلص من الوسواس القهري

الوسواس القهري هو اضطراب له علاقة كبيرة بالقلق، والأفكار الغير منطقية الأمر الذي يؤدي إلى تصرفات قهرية للأشخاص المصابين بالوسواس القهري وتعتبر هذه التصرفات القهرية التي يقومون بها المصابين هي إلزامية لابد وحتما القيام بها للتخفيف من الضيق الذي يعانون منه. فمثلا يكون لديهم **وسواس النظافة** فيضطرون إلى غسل اليدين عدة مرات بطريقة تسبب لهم الألم والجروح والالتهابات من كثرة الغسيل خوفا من التلوث. أيضا العدوى **الخوف من بعض الامراض**. حيث انه يخاف ان يسلم على الناس خوفا من انتقال الأمراض إليه فتجنب الناس وابتعد عنهم قدر الاستطاعة.

المصاب بالوسواس القهري قد **تراوده الشكوك** في موضوعات مختلفة الأمر الذي يؤدي إلى ضائقة، مثلا عندما تكون أشياءه غير مرتبة، ولا توجد في المكان المناسب فيصاب الشخص الموسوس بعدم الراحة والقلق.

يأتي لهم تخیلات بأذى **قد بصيب أبناءه** أيضا رغبة في الصراخ بدون أدنى سبب منطقي.

ومن هنا يجدر بنا السؤال الذي يطرح نفسه ما هي الأسباب التي تؤدي بنا للإصابة بالوسواس القهري: **أولا:** هي بدرجة كبيرة عوامل جينية وراثية وعوامل بيئية نتجت عن تصرفات مكتسبة مع الوقت بالإضافة إلى أن مستوى السيروتونين غير كاف في الدماغ الذي يؤدي للإصابة بهذا الاضطراب النفسي أيضا الجراثيم العقدية حيث قد يصاب الإنسان منذ الطفولة بهذه الجرثومة مما يؤدي إلى إصابته في المستقبل بالوسواس القهري.

السن الذي يظهر به الوسواس القهري منذ الطفولة وايضا يزداد في سن العشرين حيث يتطور مع الشخص. لذلك له مضاعفات كثيرة هذا الاضطراب.

يمكن أن يؤدي إلى أفكار انتحارية في حالة أن اشتد المرض كثيرا ويؤدي إلى أدمان الكحول، اضطرابات في الأكل، انعدام القدرة على العمل.

ومن هنا العلاج يكون عن طريق المعالجة المعرفية ومعرفة سبب هذا المرض ويعتبر هذا علاج نفسي، وأدوية خاصة بهذا المرض لكي تحد منه، أيضا الاسترخاء بعمل تأمل أو يوجا، وممارسة الرياضة بانتظام ، وبالإضافة الحصول على قسط كافي من النوم، وتناول بعض الأعشاب المفيدة. نصائح للأشخاص الذين يعيشون أو يتعاملون مع الأشخاص المصابين بالوسواس القهري: عدم الانصياع للأفكار الوسواسية للمريض حتى لو كانت صحيحة.

منح شعور بالاطمئنان والمساعدة على الاسترخاء من خلال تكرار عبارات تبعث داخله الهدوء مثل، كرر على مسامعه "النافذة مغلقة الآن"، "لقد غسلت يدي جيدا" حتى تزيل من عقله الصورة الوسواسية وبالتالي تتوصل إلى علاج الوسواس القهري الفكري.

تجنب العوامل التي تحفز شعوره بالوسواس، فمثلا إذا كان لديه وسواس النظافة أخبره بغسل يديه مرة واحدة باهتمام بالغ أو التأكد من غلق الأبواب مرة واحدة مع بعض ليتم تأكيده من الغلق. على المريض كتابة أفكاره الوسواسية وما يثير مخاوفه على ورقة لأكثر من مرة حتى ينسى الفكر الوسواسي ويتخلص من الأفكار القهرية والتي تفقد قيمتها بعد الكتابة بشكل كبير ناقش المريض حول أفكاره واسأله عن أسباب مخاوفه.



## فوبيا الإصابة بفيروس الكورونا

هناك فرق بين فوبيا الكورونا، وبين تحصين النفس من الإصابة بهذا الفيروس، من حيث أن خبراء الصحة النفسية حذروا من الخوف المبالغ فيه لأن ذلك يدمر صحة الإنسان والبشرية، هو الخوف حتمي ولكن نرجو بأن يكون بحدود.

الخوف موجود ولكن الخطأ الكبير هو الخوف الشديد من الفيروس الذي بطبيعة الحال يتحول إلى فوبيا ومن هنا يأتي السؤال وهو هل الهلع الشديد من الكورونا أمر مبرر؟ وأقول إنه أمر غير مبرر على الإطلاق، ولكن لابد من اخذ الحذر والحيطه منه، لأنه فيروس سريع الانتشار، وأسرع في العدوى بكثير. احذر ولكن لا تكون مذعورا.

اعتبر أن فيروس كورونا سلاح ذو حدين.. كي ف؟ لأنه إذا اتخذنا كل الاحتياطات والإجراءات الوقائية من الفيروس باذن الله لا نصاب به، مثل التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين، وممارسة الحياة بطريقة طبيعية، والابتعاد عن الأشخاص السلبيين، بالإضافة إلى مشاهدة البرامج الترفيهية في التلفاز، مع ممارسة الرياضة اليومية بشكل منتظم.

حتى نسيطر على الفوبيا ونتحكم بها، لأن إذا سيطرت الفوبيا علينا فإن النتائج وخيمة وتداعياتها كثيرة على الصحة العامة والصحة النفسية.

أما الجانب الآخر من الآثار المترتبة على فوبيا فيروس الكورونا هو اشتداد الخوف الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة به.

انا معكم بأن هذا الفيروس عالمي وكانت نسبة الوفيات بهذا الفيروس غير قليلة، ولكن التحكم بالذات هو المنجي من هذا الفيروس لابد على كل أفراد العائلة بالتماسك بكل الإجراءات اللازمة للوقاية من الفيروس وبذلك عندما يكون الوعي موجود في الأسرة سوف يمتد إلى المجتمع وذلك هو التصرف الصحيح للوقاية من اي فوبيا، وبالتالي النجاة من هذا الفيروس لا تدع الخوف من الأصابة بالفيروس يفسد عليك حياتك العملية و الأسرية فقط قليل من ضبط النفس واتخاذ كافة الإجراءات الوقائية للحماية من الأصابة بالفيروس سوف يكون كل شيء في أحسن ما يكون.



## ضغط الدم، أسبابه، وعلاجه من الأعشاب

أن مرض ضغط الدم من الأمراض الخطيرة ومن الممكن أن هذا المرض يعرض صاحبه إلى الموت، فهو أحد الأمراض التي تصيب عضلة القلب الأمر الذي يؤدي بصاحبه إلى الوفاة.

مرض ضغط الدم هو عبارة عن زيادة ضخ الدم داخل الشرايين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ضغط الدم يسمى القاتل الصامت حيث أنه كثير من الناس يعيشون وهم لا يعرفون أنهم مصابون بهذا المرض، في يحدث الإصابة بالجلطة أو السكتة الدماغية أو مشاكل في شرايين القلب أو فشل كلوي بشكل مفاجئ.

هناك فريق من الأطباء يجزمون بأن مرض ضغط الدم لا يوجد له أسباب واضحة، وآخرون يقولون بأن مرض ضغط الدم له أسباب متعددة ومنها:

زيادة الضغوطات النفسية، والعصبية على الإنسان مما يؤدي به إلى الإصابة بالمرض.

أيضا العوامل الوراثية تلعب دورا مهما في الإصابة بالمرض، فإذا كان الأب أو الأم كانا مصابين بهذا المرض فانه يفترض بنسبة 50% من إصابة أحد الأبناء بالضغط.

تلعب الاطعمة دورا كبيرا في الإصابة بالضغط الدم مثل كثرة الملح في الطعام وعدم الدراية بأن ذلك عواقبه صار، حيث هي إحدى أسباب الإصابة بضغط الدم.

إن تناول بعض العقاقير والأدوية لفترة طويلة سبب مهم جدا ويعتبرن أسباب الصابة بهذا المرض المزمن.

إن الإصابة بمرض السكر أيضا له دور كبير بالإصابة بالضغط الدم.

زيادة الوزن له تأثير كبير بالإصابة بالمرض.

التدخين عامل مهم جدا ويساعد على الإصابة بالضغط الدم.

أيضا التقدم بالسن عامل أساسي في الإصابة بالضغط الدم.

إن الإدمان على الكحول يساعد على الإصابة بالمرض.

### توجد أعراض لمرض ضغط الدم:

ألم شديد في الرأس.

اضطراب الرؤية.

تقيؤ شديد.

### فهنا يجدر بنا إلى ذكر الطرق المختلفة للعلاج:

**الطريقة الأولى** هي تناول العقاقير التي يحددها الطبيب للمريض، هذا في حالة ضغط الدم المرتفع.

أما **الطريقة الثانية** فهي أنه يجب من تقليل الوزن، الابتعاد عن التدخين، الابتعاد عن المشروبات الكحولية، الالتزام بقدر محدد من الملح.

**الطريقة الثالثة** في العلاج هو عن طريق الأعشاب، مثلا تناول الكرفس فإنه يساعد على خفض الضغط، الثوم مهم لمرضى الضغط عند تناولنا حبة ثوم صباحا وحبه مساء، أيضا البروكلي مهم للتقليل من ارتفاع الضغط، اللوز والشعير والتبن والكرنب والريحان والزعفران، والجزر.

جميع ما قد ذكرته يساعد على انخفاض ضغط الدم لاحتوائه على مواد تساعد في خفض الضغط.

أنصح كل إنسان عنده مرض ضغط الدم بالفحص الضغط يوميا حتى نتأكد من السلامة الصحية وثبات الضغط، أيضا الابتعاد عن أي مشكلة تساعد على أرقه، الابتعاد كليا عن التدخين والكحول، والمحافظة على الوزن المناسب ولعب الرياضة، الله خير شافي



## الذئبة الحمراء

الذئبة الحمراء هي مرض مناعي مجهول السبب وهو أيضا من أشكال الروماتيزم، حيث يقوم الجهاز المناعي بتصنيع أجسام مضادة تقوم بمهاجمة أعضاء الجسم. الأمر الذي يؤدي إلى التهاب في الأوعية الدموية والمفاصل، أن مرض الذئبة الحمراء معروف عنه أنه مرض الموت وذلك لأنه مرض غير معروف، حيث مرضي الذئبة الحمراء لا يعرفون في أغلب الأوقات أنهم مصابون بهذا المرض ومن ثم يكتشفوا إصابتهم بهذا المرض بعد فوات الأوان. ومحصلة الإصابة في النساء تكون أكثر من الرجال بنسبة تسعة أضعاف، يحدث المرض عادة بين ٥١-٥٣ سنة. ولقد سمي بالذئبة الحمراء لأن المصابين بهذا المرض لديهم طفح جلدي فراشي في منطقة الخدود والأنف ويكون لونه أحمر وأيضاً يسمى بالقناع الاحمر.

### ما هي أعراض المرض:

إذا لم يتم تشخيصه فإنه يهدد الحياة فلا بد من علاجه مبكرا حتى يمكننا من البحث عن العلاج المناسب له. الأعراض هي ألم في المفاصل حيث تشبه أعراض التهاب المفاصل مع التورم والاحمرار في الأصابع وتساقط الشعر، وأن التعرض للشمس يضر مرضى الذئبة الحمراء ويزيد من حدة مرضهم، تقييمات في الفم، غالبا ما تصاب الرئتان بالضرر، في بعض الأحيان يصاب الجهاز العصبي، والكليات.

في بعض الأحيان يظهر مفاجئ تعب وإرهاق مع حدوث حمى،

فقد حددت الأكاديمية الأمريكية الروماتيزم طريقة لتشخيص المرض وهي

وجود خلايا غير طبيعية في البول

التهاب المفاصل

قرحة الفم

طفح فراشي

تشنجات

### العلاج:

أهم شيء هو العامل النفسي فلا بد من جعل الاستقرار النفسي أساسيا في هذه الحالة حيث أن الغضب والكآبة تؤثر في المرض، ويلعب دور في التهابات المفاصل،

وثبت علميا أن ٧٠٪ من صاحب المرض قد تعرضوا لأزمات نفسية قبل ظهور المرض عندهم وأن مرضي الذئبة الحمراء يحتاجون أكثر من أي مريض لعلاج نفسي مكثف ومتقن.

الابتعاد عن التوتر.

تجنب ضوء الشمس.

تناول السمك والخضروات.

التقليل من الدهون واللحوم الحمراء.

تجنب الكافيين والمال.

الحصول على الراحة.

تجنب الأماكن المزدحمة والأشخاص المصابين بالبرد.

تجنب أقراص منع الحمل.



## سرطان الغدد الليمفاوية

سرطان الغدد الليمفاوية يسمى بالورم الليمفي , وهو أحد أنواع مرض السرطان , ويتكون من مجموعة من الأورام الصلبة التي تصيب الجهاز الليمفاوي , وأول شيء يبدأ به أنه يضرب الخلايا المناعية , حيث أن ارتباطه كبير بضعف المناعة , وهو مرض خطير يؤدي إلى الموت إذا أهمل علاجه , ومن الممكن أن ينتشر المرض إلى جميع أجزاء الجسم وينتشر خاصة في الرئتين والكبد والدماغ.

### ومن أعراض هذا المرض: \_

هو الحمى , والتعرق الغزير , فقدان الوزن , الحكة وتتكون الغدد المتضخمة الغير مؤلمة ويكون التضخم في الغدد في الرقبة والنتيجة صعوبة في البلع .  
يعتبر سرطان الغدد الليمفاوية من الأمراض التي تصيب الدم بشكل أوسع من أورام الأنسجة المكونة للدم .  
ويكون التشخيص من خلال أخذ خزاعة من العقد الليمفاوية المتضخمة وأيضا اختبار الدم والبول , وفحص نخاع العظم .

### هناك أسباب مرض سرطان الغدد الليمفاوية:

السبب الرئيسي هو ضعف المناعة الذي يؤدي إلى الوفاة , ويساعد العلاج الكيميائي في تمديد حياة المريض .

ينتشر المرض بين الأطفال الذين لديهم مرض الملاريا أو أي فيروس .  
أيضا ينشأ سرطان الغدد الليمفاوية جراء الإصابة بالبكتيريا أو التعرض للمواد الكيميائية كالمبيدات والأسمدة .

### هل يعتبر سرطان الغدد الليمفاوية وراثي؟

إلى الآن لم يتم معرفة لماذا يصاب شخص دون الآخر بسرطان الغدد الليمفاوية , إلا أن التاريخ المرضي في الأسرة يلعب دورا كبيرا في إصابة أحد أفراد الأسرة بهذا المرض فتشكل الوراثة أحد العوامل التي تساعد على الإصابة بالمرض وهنا يأتي دور الجينات الوراثية الحاملة للعوامل المسببة للمرض , وهذا يفسر أن بعض العائلات تصاب بهذا المرض دون غيرها من العائلات الأخرى .

بالإضافة إلى أن بعض العائلات التي لديهم أمراض واضطرابات تكون فرصتها بالإصابة بالمرض أكثر .  
أتمنى للجميع بمريد من الصحة والعافية واهتمام أكثر بأنفسكم وإجراء التحاليل كل فترة حتى تتمكن من المحافظة على الصحة العامة وإن وجد أي مرض نكتشفه مبكرا ونعالجه .



## الكورونا إمتحان للإنسانية و الإنسان

كثيرا ما يقال بأن معادن الناس تظهر عند الشدائد، وهذا ينطبق على الدول، والأشخاص، فجاءت جائحة كورونا المستجد لتبرز طرق تعامل الشعوب والدول المختلفة مع هذا الوباء، لتظهر قوة تماسك المجتمع في الكوارث، فهذا كله علامة تدل على تطور المجتمع. جاء وباء الكورونا لكي يجبر كل دول العالم على الإلتزام بقوانين وتعليمات من قبل الأطباء وأخصائيي الصحة لكي ينجو العالم من هذه الأزمة، و الإلتزام عليه، فتغيرت أساليب الحياة بالنسبة للعالم، بعدم المصافحة، و الإلتزام في البيت، و منع الزيارات الأسرية، و عدم ارتياد الأسواق و التجمعات، و النوادي، و دور السينما، و المصالح الحكومية التي تخدم المواطنين، و بالتالي المدارس والجامعات، فاضحى العالم متكاتف لكي يحارب و يحد من هذا الوباء، فعندما بدأت هذه الجائحة قام الناس والتكالب على السلع بشراء أكبر قدر ممكن منها، و بالتالي ظهرت فئة تجار الأوبئة الذين يستغلون هذا الوباء برفع الأسعار لكي يحققوا المكاسب الكبيرة في ظل هذا الفيروس واستغلاله لمصلحتها الشخصية، فكانت الكورونا إمتحان للإنسانية و الإنسان. إن الزعر الذي أصاب العالم جراء فيروس الكورونا أدي إلى ظهور ثقافات متنوعة من الحجر الصحي في طريقة تعامل الشعوب والدول مع الوباء، فبرزت سمات ثقافية يمتاز بها كل بلد مختلفة عن الأخرى، الأمر الذي أدي إلى ظهور الثراء، والتنوع الثقافي في العالم. إن هذا الوباء حرب على العالم فلا يمكن القضاء عليه إلا بالتكاتف و إجتماع العالم لمحاربة، و غير ذلك لا تستطيع أي دولة بأن تنتصر وحدها، هنا الانتصار لابد أن يكون جماعي من خلال التعاون بين الدول والشعوب لأن نجاح الإلتزام على الكورونا في بلد واحدة لم يسجل بأنه نصر ما لم يتم مواجهته والقضاء عليه على مستوى جميع أنحاء العالم، لأنه عدو واحد لأن هذا الفيروس طريقة انتقاله ليس عبر تأشيرات دخول أو جواز سفر بل يقوم الوباء بالانتشار السريع، الأمر الذي يؤدي إلى أنه يجب فوراً إنهاء أي صراعات بين الدول، و التوجه إلى القضاء على فيروس كورونا المستجد. أيضا علينا بالتضرع لله في هذه الأوقات و الإلتزام بالدعاء إلى الله لكي يرفع عن الأمة الإسلامية هذا الوباء، بالدعاء، وعمل الصالحات لأن هذا من شأنه أن يقضي على الوباء وترجع الحياة كما كانت سابقا.



## ما هو مرض متلازمة تململ الساقين ؟

تململ الساقين هو شعور مزعج غير مريح يشعره المريض في أحد الساقين او كلاهما، فهو شعور غير مريح يصاب به الشخص عند الاستلقاء والنوم بالليل يؤدي إلى الرغبة في تحريك الساقين وهو شعور متكرر يوميا في المساء عند الخلود الى النوم، وتبدأ رحلة معاناة المريض من الأرق واضطراب النوم والنعاس أثناء النهار والخمول واضطراب المزاج.

ومن أهم أعراض المتلازمة تململ الساقين هو احساس ملح لدى المرضى لتحريك الساقين، أحاسيس مزعجة تدفع المريض للنهوض والتحرك ويقلل من الأعراض المزعجة، احساس حرق او خدر أو تنميل او حكة.

قد يصاب بهذا المرض النساء أيضا في فترة الحمل.

قد يصاب المريض بهذا المرض من الصغر وأحيانا اخرى يصاب الشخص بالمرض بعد سن الخامسة والأربعين نتيجة بعض الامراض التي اصيب بها مثل مرض السكر او القصور في الكلى.

ومن أهم أسباب مرض متلازمة تململ الساقين هو نقص فيتامين "د" في الدم ونقص الحديد في الدم. ولقد قامت عدة دراسات وإخضاع مرضي تململ الساقين للعلاج عن طريق علاجهم بجرعات عالية من فيتامين "د" في الدم، وبالفعل تم علاجهم واختفت أعراض التململ لديهم.

ومن الاسباب التي تساعد على تفاقم المرض هو استخدام الكافيين وشرب الكحول، والتبغ يساعدوا على إطلاق أعراض المرض أو زيادته. يكون عن طريق تناول بعض الأدوية المهدئة والمنومة، فهي ضرورية، أيضا الخضوع لفحص طبي لدى طبيب جهاز عصبي لوضع خطة محكمة للقضاء على المرض، وعند العلاج السليم يتم القضاء على المرض، وتوجد حالات كثير لم تخضع لأي علاج وتم شفاؤها بإذن الله تعالى، واختفت منها الأعراض المرضية.

ومن يمكن معالجة الحالات الخفيفة من متلازمة تململ الساقين عن طريق إدخال تغييرات على نمط حياة المريض. وأما الحالات الأكثر شدة من متلازمة تململ الساقين، ففي الغالب لا تعالج باستخدام أدوية يتناولها المريض كل يوم. أتمنى لكم وافر من الصحة والعافية.



## للحفاظ على أسرتك من الإنهيار أرفض بعض طلبات زوجتك

الأسرة هي اللبنة الأولى للمجتمع , وإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع وبالتالي سوف يتطور الوطن , فلا بد من الحفاظ على كيان الأسرة وتماسكها بكافة الوسائل , لأن نجاح وتماسك الأسرة ينتج عنه نجاح أمة بأكملها.

فالأسرة المكونة من الزوج والزوجة والأبناء لابد أن يكونوا في حالة من الاستقرار الأسري والتوافق والانسجام حتى يكونوا أسرة ناجحة ومنتجة قادرة على مواجهة صعاب الحياة في ظل المتغيرات التي تأتي فجأة في الحياة فإن التماسك الأسري جدا مهم في ثبات الأسرة وكيانها.

فهناك دراسات تقول أن ليس من الضروري تنفيذ كل طلبات زوجتك وذلك لإنجاح الحياة الزوجية وأن هذا الأسلوب يساعد على الحفاظ على الأسرة من الانهيار والدمار هناك دراسة علمية تقول أنه من الضروري عدم تلبية بعض طلبات زوجتك بطريقة سلسة وهذا بذاته يساعد كثير في استقرار الأسرة , حيث أنه توجد بعض الزوجات أصحاب الطلبات الكثيرة , مثلا تريد الذهاب للنادي وأيضا الذهاب إلي التسوق والذهاب إلي الأهل والعديد من الطلبات الزائدة وعند الاستجابة لكل الطلبات يؤدي إلي إهمال الزوج والأبناء بالتالي النتيجة تنشأ العديد من المشكلات التي تهدد كيان الأسرة وتؤدي إلي انهيار الأسرة وضياح الأبناء وعلى نفس المنوال فإنه الرفض لطلبات الزوجة بطريقة عدوانية وقاسية يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا لدى الزوجين الأمر الذي يثمر عن مشكلات عائلية متعددة والنتيجة تفكك الأسرة فالأحسن للأسرة الاعتدال في كل شيء في كافة المواقف والجدير بالذكر أن يكون في توافق واتفاق بين الزوجين في كل الأمور المرتبطة بالمحافظة على كيان الأسرة فإنه لابد على الزوج بأن لا يتمادى في رفضه لطلبات زوجته لأن ذلك سوف يؤثر سلبا على كيان وبناء الأسرة فالاعتدال أساس الثبات الأسري و الاتفاق على جميع الأمور الزوجية ينتج أسرة مستقرة وثابته على الأسس الأسرية و من هنا فإن الرفض لبعض طلبات الزوجة ليس بالأمر السلبي ولكنه إيجابي بكل المقاييس الأنانية والعقلية .





## العنف الأسري و الحجر المنزلي

كثرت ضحايا العنف الأسري في ظل انتشار وباء الكورونا ، و الحجر المنزلي ، حيث أنه توالى العديد من التقارير التي تثبت إرتفاع كبير في حالات العنف المنزلي ضد النساء ، و الفتيات في أماكن متعددة في الوطن العربي و العالم ، و ذلك بسبب الإجراءات المتخذة من الحجر المنزلي جراء انتشار فيروس كورونا ، فزادت الشكاوى من النساء المعنفات مقارنة ما قبل الكورونا، فارتفعت الإتصالات على الخط الساخن بتلقي من النساء المعنفات الكثير من الشكاوى من أزواجهن ، و أيضا تتحدث المرأة عن الضائقة المادية ، والاقتصادية التي أصيبت بها هذه الأسرة بسبب انتشار فيروس الكورونا و الحجر المنزلي التي تمر بها الأسرة ، و بالتالي الأمر الذي أدى إلى إرتفاع مستوى العنف بشكل ملحوظ مع وجود كل أفراد الأسرة في مكان واحد طويل اليوم.

مع العلم بأن كثير من النساء المعنفات لم يبلغن عن العنف الذي حدث لها بسبب المحافظة على كيان الأسرة، او لعدم امتلاكهم هواتف، وأيضا عدم الاختلاء بأنفسهن للتواصل مع الجهات المختصة طلبا للحماية.

أيها الرجال كونوا رحيمين ورؤفين في التعامل مع زوجاتكم، و بإمكانكم العمل على إستغلال موضوع الحجر المنزلي بأن يكون فرصة كبيرة لكم لتجديد الحب مع زوجاتكم، و أيضا فرصة للراحة ، و الاستجمام مع عائلتك الأمر الذي يؤدي إلى أنه سوف تستثمرون هذه الجائحة و الوباء بطريقة إيجابية مفيدة لك و لاسرتك ، فيظهر النفع الذي سوف يعم على جميع أفراد الأسرة أن فترة الحجر الصحي ممكن أن تكون بناء جديد للأسرة وكيان مختلف عما سبق وتغيير للأحسن لكل انسان يحب التغيير و المزيد من الراحة النفسية و العصبية استغلوا الجائحة بشكل إيجابي ومفيد لكم و لكل أفراد الأسرة وأخلقوا سعادة لأنفسكم ولجميع أفراد الأسرة و بأذن الله تعالى عندما تنتهى هذه الأيام ، سوف تكون ذكري جميلة لك ولكل أفراد الأسرة.

كونوا إيجابيين وعقلانيين مع أنفسكم ومع كل من حولكم وتمسكوا بالله الواحد القه.



## الانسحاب المفاجئ للرجل من حياة المرأة

تبدأ الحياة الزوجية بالفرحة والسعادة، والشوق، والكثير من الحب من قبل الزوجين، لأن هذه الفترة من الحياة الزوجية قد تكون أفضل فترة. فباتي إحساس للمرأة بأن هذه العلاقة سوف تستمر إلى الأبد، وإذ فجأة ينسحب الرجل من حياة المرأة، فيقرر أن ينهي العلاقة دون النظر إلى مشاعر المرأة، تتساءل المرأة لماذا يفعل زوجي ذلك...؟ **هناك عدة أسباب تؤدي إلى انسحاب الرجل من حياة المرأة انسحاب مفاجئ وأول الأسباب:** -

في بداية الحياة الزوجية يشعر الرجل بانسجام، وحب، وعشق، وهيام بزوجته، ومع مرور الوقت يشعر بالفطور، وأنه لم يعد يحب زوجته كما كان من قبل، فيفكر كثيراً في حل لهذا الشعور الذي يأتي إليه باستمرار، وفجأة يقرر الانسحاب من حياة زوجته والاتجاه إلى امرأة أخرى يعيش معها الحب الذي أفقده مع زوجته، كل هذا ينبع من عدم تحمل الرجل المسؤولية، والأنانية الناتجة من التربية الغير سليمة، فيتك المرأة، دون أن يعابها.

السبب الآخر هو مشاكل في فترة المراهقة قد تعرض لها الرجل، وعدم القدرة البوح بمشاعره، ومتطلباته، واحتياجاته، وينتظر الزوجة هي التي تبادر بذلك، وفي نفس الوقت تنتظر المبادرة بالمشاعر والتعبير عن الاحتياجات، حتى يدرك الرجل بأنه لا يوجد توافق بينهما، فينسحب فجأة من حياة الزوجة، وكل هذا نقص في الفهم وتربية غير سليمة في فترة المراهقة، بأنه لم يتعلم كيف يعبر عن نفسه وأحاسيسه. السبب الثالث هو كما قال د. جون جراي أن للرجل «دورة محبة ذكورية» تأتي للرجل في فترة زمنية من العمر يريد الحرية والاستقلالية، فينتقل الرجل بين الحاجة إلى الحب، والاستقلال، فيشعر بأنه يفقد ذاته عن طريق إيصاله بشريكة الحياة، وإحساسه لمشاعرها، وحاجاتها، ورغباتها، فيقرر الابتعاد عنها لفترة معينة، وهي لم تدرك ذلك يدور في ذهنه مجموعة من الأسئلة، لماذا يحدث ذلك؟ والحقيقة أنه من الأفضل أن يصارح الزوج زوجته ويقول لها أريد الانفراد بنفسي والابتعاد فترة معينة حتى تتفهم وضعه في حالة رجع لها. فعليك سيدتي بأن

تلتزم الحكمة القائلة:

«إذا أردت شيئاً بقوة، فأطلق سراحه. إن عاد إليك، فهو ملكك للأبد، وإن لم يعد، فهو لم يكن لك من الأصل.» حتى تعيشي بهدوء، وتعلمي حياتك من جديد.

السبب الرابع هو عدم التوافق الفعلي بين الزوجين، في حين التشبث بالرأي وعدم وجود تنازلات بين الطرفين، واختلاف الآراء بينهما الأمر الذي يؤدي إلى انسحابه من حياتها. على أية حال فإن الزوجة الذكية هي التي تدرك كل ما سبق وتحاول أن تغير من نفسها دائماً حتى يكون في تجديد في الحياة الزوجية وبذلك تصل إلى بر الأمان. كوني ذكية سيدتي.



## إدمان الزوج ورأى الدين

الإدمان هو احتياج قوي لدى الشخص لتعاطي المخدر أو ممارسة سلوك معين غير صحي ولا يقدر الفرد من السيطرة على نفسه بل أن الشيء الذي أدمنه هو الذي يسيطر عليه بشكل مبالغ فيه دون أن يدرك ذلك أو أن يكون واعى لما هو عليه ويجب أن يستمر في ذلك على الرغم من الآثار الجانبية التي تعود عليه.

وأيضا المدمن غير قادر على السيطرة على نفسه ولا بد من ممارسة وعمل الذي تعود على إدمانه مثل السجائر، الخمر، الكوكايين، الأيونات، وأدوية طيبة مثل المنوم وأدوية أخرى، والقمار، والمشاهدة الإباحية، كل الذي سبق أنواع الإدمان المختلفة وجميعهم ينشط مناطق في الدماغ ويفرز هرمون الدوبامين المسؤول عن سعادتك ومكافأتك، ولكن تعتبر السلوكيات الإدمانية مؤثرة بشكل سلبي مثل المخدرات لأن المخدرات يتم تناولها تؤثر على الجهاز العصبي، وتحدث سرطانات وأمراض قلبية وتنفسية وتحدث صعوبات في عمليات الإدراك واتخاذ القرار وايضا هناك أنواع متعددة للإدمان

مثل مدمن للجنس ومدمن للطعام , مدمن للعلاقات، هناك الكثير من المعلومات حول معنى كلمة مدمن قد تكون غير صحيحة عند بعض الناس وقد تكون صحيحة عند البعض الآخر.

### أنواع الإدمان:

فمن الإدمان ما هو إدمان نفسي، ومنه ما هو إدمان كيميائي، ومنه ما هو إدمان سلوكي، لا هو نفسي ولا هو كيميائي، وهذا يجعل الإدمان ينقسم بسمة الشمولية إذ يشمل الكثير والكثير من أنشطة حياتنا اليومية، لأن أنشطة حياتنا اليومية ما هي إلا سلوكيات وحالات نفسية، وننتقل من سلوك إلى آخر ومن حالة نفسية إلى أخرى. دعونا نتعرف على أنواع الإدمان ومن ثم يمكننا أن نعمل التفكير فيها.

**الإدمان المادي:** يعتبر النوع الأول من الإدمان هو ما يُسمى بالمادي أي الذي يعتمد على المادة المخدرة مثل الحشيش والهيروين وغيرها، والذي ينقسم إلى فرعين:

**الإدمان النفسي:** ومن اسمه يمكننا تعريفه، حيث أن في ذلك النوع يكون الإدمان نفسياً أكثر منه جسدياً، حيث يدمن المدمن الحالة التي يسببها المخدر، ويشعر المدمن في ذلك النوع أن إدمانه على ذلك المخدر يجعله يشعر براحة نفسية كبيرة، وبالتالي يداوم على تعاطيه.

**الإدمان الكيميائي:** ويعتبر هذا النوع أصعب بكثير من النوع الأول، وذلك لأنه عند توقف الشخص عن تعاطيه، يُصاحبه أعراض انسحاب تحول بينه وبين توقفه عن إدمان المادة المخدرة التي يأخذها، ولذلك فهو يحتاج الي المساعدة من الأخصائيين النفسيين يمدوه بالطرق التي تمكنه من التوقف عن التعاطي.

**الإدمان السلوكي:** أما هذا النوع الثاني من الإدمان فهو إدمان السلوكيات، وهذا النوع من الإدمان علي عكس النوع السابق، فهو من اسمه يعتمد على إدمان شخص ما سلوك معين، مثل إدمان الإنترنت، أو إدمان الأطفال لألعاب الكمبيوتر، أو إدمان شخص ما على لعب القمار، أو حتى إدمان هز القدم.. والخ

**السلوكيات المختلفة:** فعندما يكون الزوج مدمناً أي نوع من الأنواع السابقة فإنها تعتبر مشكلة كبيرة وغالبا ما تنتهي إلى الطلاق إذا ما عولجت العلاج السليم، فمن الأزواج المدمنين من يضرب زوجته واولاده بسبب الإدمان، ويمكن ان يتصرف تصرفات غير طبيعية مع أسرته مما يؤدي الى العديد من المشكلات على المدى الطويل، ثم في اخر الامر تضطر الزوجة الى طلب الطلاق من الزوج المدمن الذي ليست لديه القدرة على إدارة بيت وان يهتم بأسرته

### أضرار الإدمان ومخاطره على الزوج:

قد أثبتت الدراسات بأنه توجد علاقة موجبة بين التعاطي وارتكاب الجريمة، وخاصة جرائم العنف للزوجة والأبناء والسرققة والبغاء.

أشارت دراسات أمريكية حديثة إلى الارتباط بين وقوع حوادث الطرق والإدمان وخاصة الكحول والحشيش.

يصاب المدمن باختلال عقلي لا يستطيع معه تحديد الكمية المطلوبة من العقار، فتناول كمية كبيرة تؤدي بحياته.

أثبتت الدراسات أن الإدمان يعمل على ضعف أو اختفاء الرغبة الجنسية في حالة غياب العقار. اعتلال صحة المدمنين جسدياً ونفسياً.

هذا بالإضافة إلى الأضرار التي تقع على المجتمع وإهدار طاقته المادية والبشرية والانفلات الأمني.

### رأي الدين في الزوج المدمن:

أن إدمان الرجل شرب المخدرات أو غيره من انواع الادمان نقص كبير، يضر المرأة في دينها ودنياها، فإنه لا يؤمن أن يدخل عليها زوجها وهو سكران فيضربها أو يشتمها، وقد يطلب منها في ذلك الوقت فعل ما لا يجوز لها فعله ومثل هذا يعتبر عذراً يبيح للمرأة أن تطلب الطلاق، لكن الذي ينبغي للمرأة أن تصبر على زوجها، وتحاول إصلاحه بقدر ما تستطيع فإن عجزت عن ذلك ووجدت أن الإقامة معه تضرها، فلا حرج عليها حينئذ في طلب الطلاق.

### والوقاية من الإدمان:

من أهم مسئوليات الأسرة والمدرسة والإعلام ومجال العمل، ففي الأسرة يجب تنشئة الأطفال على القيم الدينية الصحيحة وفي المدرسة يجب التوعية بأخطار التعاطي والإدمان مع الاستعانة بالأخصائيين النفسيين والاجتماعيين.

وعلى الزوجة أن تكون على قدر كبير من الإدراك والوعي تجاه زوجها المدمن، أن وتمد تساعده له يد العون للتخلص من تلك المشكلة الكبيرة، التي تهدد الأسرة والمجتمع، وتستمر بالدعم والمساندة له حتى يتمكن من التخلص من تلك السلوك البشع.



## التنازلات بين الزوجين

أن الحياة الزوجية هي علاقة متشابكة الأبعاد، ومتعددة الجوانب فهي علاقة جسدية وعقلية واجتماعية روحية، لذلك لا بد من النظر الى كل هذه الأبعاد بتوازن واتفاق كامل وتام.

العلاقة الزوجية هي علاقة متينة، وقدرسية أساسها الإتفاق، والرحمة، والمودة، والتفاهم، والمشاركة.

وعند إبداء إحدى الزوجين برأية في أي موضوع عام، أو موضوع يخص الحياة الزوجية، لا بد من الاتفاق والتفاهم في فقه الحياة الزوجية ليس من الخطأ تنازل أحد الزوجين أو كلاهما عن راية بشرط الاقتناع بكلام الآخر لكي تسير مركب الحياة الزوجية، وان التنازل هو قمة التكامل والاتفاق بين الزوجين لأنهما في الأصل واحد وهدفهما واحد يصب في الصالح العام للأسرة والأبناء حتى تكون الحياة الزوجية سلسة، وذات معنى.

التنازل ليس عيب عند أحد الزوجين بل هو ميزة للتفاهم والتكامل، ولكن أحيانا يصاب أحد الزوجين بالتصحر في الرأي ومن هنا وجب عليهما الاستعانة بالأهل أو المقربين من الأصدقاء لكي يتم التفاهم، والاتفاق.

**تدفع أحد الزوجين لعدم تقديم أي تنازلات في الحياة الزوجية ومن أهمها هناك أسباب:**

- عدم الإدراك والفهم والوعي، لا يوجد نضج فكري ولا عاطفي.
- تربية أحد الزوجين في بيئة فيها العناد أساس الحياة الزوجية.
- تسلط أحد الزوجين، وصلابة في الرأي والفكر.
- عدم التكيف مع الزوجة فيظهر بصورة عناد للزوجة بمعنى رفض سلوك الزوجة.
- الشعور بالنقص الأمر الذي يؤدي إلى التمسك بالرأي.

لا بد من كلا الزوجين أن يعرفا ما لهما وما عليهما، وأن كلا منهما له حقوقه الخاصة به لكي تستمر العائلة بكل سعادة وحب، و على كلاهما احترام الرأي الآخر للزوج أو الزوجة، والاحترام أساس الاتفاق والرقى، لان الزوجة انسانه لها حقوقها فلا بد من مراعاة الحقوق والواجبات الذي يؤدي إلى التكامل في العلاقة، و أيضا الرجل له حقوقه التي لا بد حتما بأن تحترم، و أن الحوار والنقاش المتبادل و عدم التمسك بالرأي يؤدي إلى تقارب الأفكار بين الزوجين للوصول إلى حل وسطي بينهما، و تقارب الأفكار في ظل فقه الاختلاف، و الخلاف للوصول للحل الأمثل يوصل كل منهما فكره للآخر.



## صفات تبحث عنها النساء في الرجال

كل فتاة تحلم بفارس الأحلام الذي سوف يأخذها على الحصان ليحقق لها المحبة والاهتمام، ويعلن عن تحقيق كل ما كانت تصبو إليه تلك الأحلام الرومانسية التي توجد عند كل فتاة، فكل امرأة تريد الحب الصادق الأبدي، وتريد رجل يشعرها بكل الاهتمام والراحة ولكن كل النساء يتفقن على صفات موحدة يجب أن تتوفر في كل رجل، وتبحث عنها جميع النساء.

**الصدق:** صفة الصدق هي أساسية لاستمرار العلاقة بين الرجل والمرأة، لكي تكون علاقة صحيحة قوية، فالرجل الصادق تبحث عنه كل فتاة.

**الشجاعة:** الرجل الذي يعرف متطلبات زوجته، ويتحلى بالشجاعة في تصرفاته، هو الذي يلتفت إليه أنظار المرأة. فكن شجاعا أيها الرجل.

**الكرم:** من الجميل أن يتمتع الرجل بصفة الكرم، والسخاء، لأن الحياة الصحيحة تتطلب من الرجل أن يكون كريما على زوجته لكي تكون علاقة مشبعة بالحنان والحب والعطاء.

**الإستماع إليها:** جميع النساء يحبوا أن يكون شريك حياتهم يجيد الاستماع لهن في كل كلماتهن، لأنهن أحيانا يريدن الشخص الذي تثقن به وكل فتاة لا تريد أن تشتكي فقط بل تحب أجادة الاستماع إليها، المرأة تحب من يستمع إليها ويعطي لها المشورة وإذا في مشكله عندها فتحتاج للمواساة.

**لا تكن غيورا:** كل امرأة تحب أن يغار عليها شريكها، ولكن بحدود، لأن الكثير من الغيرة يؤدي إلى إحساس المرأة بعدم الثقة فيها، فأحرص أيها الرجل على التوازي والوسطية.

**اشاركها في حياتك:** تحب المرأة أن تشاركها كل تفاصيل حياتك، وما عليك إلا أن تدعها تشغل حيز كبير في حياتك، واطلب منها المشورة، والنصح، أيها الرجل دع المرأة تعرف عنك كل ما تحب وايضا كل ما تكره. **الاحترام:** كل النساء يحبون الاحترام والتقدير لشخصهم، ومعها تجد فيك والتقدير لجهودها، واحترام آرائهم، بالإضافة إلى احترام اهلها وذويها.

**اظهر حبك لها:** وهذا الأمر جدا مهم لكي تكون العلاقة مبنية على الحب والثقة، دائما أظهر حبك لها وقول لها «أنني احبك» لأنها تحب الكلمات الرقيقة، لأن كل امرأة تكون سعيدة بهذه الكلمات.

**الثقة بالنفس:** تحب المرأة الرجل الواثق بنفسه وليس المتكبر الذي لديه قدر كافي من اللباقة ويستطيع أن يرسم لحياته خطوط وأهداف ويقدر على تحقيقها.

**الدبلوماسية:** تقدر المرأة الرجل الدبلوماسي وتنجذب إليه، وتحب أن يعاملها بإتيكيت، مثل فتح باب السيارة، وعدم التأخر عليها، وسحب الكرسي للجلوس عليه في المطعم.

فكل النساء يحلمن بكل هذه الصفات في الرجل التي تريد الارتباط به، لكي تشعرن بالأمان والاحتواء، أيها الرجل كن أنت هذا الشخص التي تحلم به كل النساء.



## هل تقبلين بتعدد الزوجات

يختلف مفهوم التعدد الزوجات من مجتمع إلى آخر تبعاً لتعدد الثقافات المختلفة و إذا أردت أن أشرح مفهوم تعدد الزوجات فهو عبارة عن ممارسة تقوم على أساس تزويج الرجل بأكثر من امرأة في وقت واحد . إن تعدد الزوجات جائز في بعض الأديان مثل الإسلام وبعض الطوائف المسيحية، وفي الوقت التي تبيح به بعض الدول تعدد الزوجات فإنه في البعض الآخر من الدول تحرمه ، بل ويعاقب من يفعل ذلك بالسجن ، كما أنه يختلف مفهوم التعدد من ثقافة إلى أخرى بحسب المفاهيم التقليدية السائدة، حيث تنتشر هذه الثقافة والممارسة في القارة الإفريقية أكثر من أي قارة.

### شروط تعدد الزوجات:

شروط التعدد في الإسلام العدل قد أحل الإسلام تعدد الزوجات ولكن بشروط فإن لم يكن الرجل يملك هذه الشروط فلا يحق له التعدد **ومن أهم هذه الشروط :**

**العدل:** هو أهم الشروط : (( فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاجِدَةً )) [النساء ٣] فإن كان الإنسان غير قادر على العدل فلا يحق له التعدد ويكون العدل في كل الصور في المأكل والمشرب والملبس والمسكن فلا يُقَرِّق بين الأولى والثانية في المال أو المبيت.

**القدرة والمادية الجسدية:** لمن يريد التعدد في الزوجات -الرجال- فمثلاً ان يكون قادراً على الإنفاق على الزوجتين و أن تكون عنده القدرة الجسدية أيضاً من هنا السؤال الذي يطرح نفسه هو

### هل ترى أن تعدد الزوجات يعالج ظاهرة العنوسة؟

إن تعدد الزوجات يحل مشكلة تأخر سن الزواج بين النساء ويقلل الأخطار الناجمة عن عزوف الشباب عن الزواج، والأضرار النفسية والاجتماعية التي تنتج عن هذه الظاهرة بينما يرى البعض أن تعدد الزوجات قائلين إنه يؤثر سلباً على المرأة ومفهوم العائلة بشكل عام.

### حكم تعدد الزوجات :

في الدين الإسلامي يجوز التعدد ولكن بشرط في إباحة التعدد فقد أفادت الآية الكريمة إباحته ، فالرجل في شريعة الإسلام أن يتزوج واحدة أو اثنتين أو ثلاثاً أو أربعاً ، بأن يكون له في وقت واحد هذا العدد من الزوجات ، ولا يجوز له الزيادة على الأربع ، وبهذا قال المفسرون والفقهاء ، وأجمع عليه المسلمون ولا خلاف فيه .

### ومن شروط التعدد:

#### أولاً : العدل

لقوله تعالى : ( فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاجِدَةً ) ، أفادت هذه الآية الكريمة أن العدل شرط لإباحة التعدد ، فإذا خاف الرجل من عدم العدل بين زوجاته إذا تزوج أكثر من واحدة ، كان محظوراً عليه الزواج بأكثر من واحدة . والمقصود بالعدل المطلوب من الرجل لإباحة التعدد له ، هو التسوية بين زوجاته في النفقة والكسوة والمبيت ونحو ذلك من الأمور المادية مما يكون في مقدوره واستطاعته .

وأما العدل في المحبة فغير مكلف بها ، ولا مطالب بها لأنه لا يستطيعها ، وهذا هو معنى قوله تعالى : ( وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ )

#### ثانياً : القدرة على الإنفاق على الزوجات :

والدليل على هذا الشرط قوله تعالى : ( وَلَيْسَتَعْفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ) . فقد أمر الله في هذه الآية الكريمة من يقدر على النكاح ولا يجده بأي وجه تعذر أن يستعفف، ومن وجوه تعذر النكاح: من لا يجد ما ينكح به من مهر، ولا قدرة له على الإنفاق على زوجته . " المفصل في أحكام المرأة.

#### الحكمة من إباحة التعدد:

١- التعدد سبب لتكثير الأمة، ومعلوم أنه لا تحصل الكثرة إلا بالزواج. وما يحصل من كثرة النسل من جراء تعدد الزوجات أكثر مما يحصل بزوجة واحدة. ويقول بعض العلماء أنه زيادة عدد السكان سبب في تقوية الأمة، مما يؤدي إلى ارتفاع الاقتصاد، وأن الله الحكيم الذي شرع التعدد قد تكفل برزق العباد وجعل في الأرض ما يغنيهم .

#### الاعتراض على التعدد:

قد يعترض البعض ويقول : إن في تعدد الزوجات وجود الضرائر في البيت الواحد ، وما ينشأ عن ذلك من منافسات وعداوات بين الضرائر تنعكس على من في البيت من زوج وأولاد وغيرهم ، و هذا ضرر ، والضرر يزال ، ولا سبيل إلى منعه إلا بمنع تعدد الزوجات .

**اعتراض آخر :** إذا كنتم تبيحون التعدد للرجل ، فلماذا لا تبيحون التعدد للمرأة ، بمعنى أن المرأة لها الحق في أن تتزوج أكثر من رجل ؟ والجواب هنا أن المرأة لا يفيد لها أن تُعطى حق تعدد الأزواج ، بل يحط من قدرها وكرامتها ، ويُضيع عليها نسب ولدها ؛ لأنها مستودع تكوين النسل ، وتكوينه لا يجوز أن يكون من مياه عدد من الرجال وإلا ضاع نسب الولد ، وضاعت مسؤولية تربيته ، وتفككت الأسرة ، وانحلت روابط الأبوة مع الأولاد ، وليس هذا بجائز في الإسلام ، كما أنه ليس في مصلحة المرأة ، ولا الولد ولا المجتمع . " المفصل في أحكام المرأة.

أن تعدد الزوجات شرع وضعه الله تعالى والله يعلم جيداً ما تنص عليه صالح البشرية وصلاحها، فعندما وضع وسن مشروعية التعدد عالم الغيب ويعلم كل شيء، أن التعدد هو لمصلحة البشرية والأمة الإسلامية جمعاء بلا منازع.

## هل التقدم التكنولوجي يفسد ذاكرتنا؟

التكنولوجيا هي التطور العلمي، وحصيلة المعرفة العلمية للأفراد التي تخدم الأعراض العلمية، وحيث أن التكنولوجيا تؤثر بشكل كبير على تفكير الأفراد، وقناعاتهم الشخصية، وعلى أسلوب الحياة.

وهنا السؤال يكمن في... هل القدرة على الإجابة على أي سؤال لحظيا، وفي أي مكان يساعد على تقوية ملكة الحفظ لدى الأفراد، أم هو تأقلم للدماغ مع الواقع التكنولوجي الجديد؟ معلوم بأن وزن العقل لدى أي إنسان ٢٪ من وزن جسم الإنسان، حيث أن العقل يستهلك ٢٠٪ من طاقة الجسم، وبالتالي يميل العقل إلى الكسل عندما تتوفر له المعلومات جاهزة، ويكون استحضارها سهل. لا بد من أن نعرف بأن توفير المعلومات يجعل اللاوعي يعتمد على الجهد في تذكر المعلومات. أن الفيلسوف اليوناني سقراط حذر من التأثير السلبي في استعمال الكتابة على العقل، وأن انتشار الكتابة سوف تزيد من اعتماد العقل، في تدمير الذاكرة مع مرور الوقت، لأن التكنولوجيا سوف تكون بديلة عن الحفظ والاسترجاع للعقل ومن المتعارف عليه بأن الأشخاص يميلون إلى نسيان المعلومات التي يعتقدون بأنها متوفرة بأي وقت عن طريق الجوجل، فقط يتذكرون، أين، ومتى وجدت المعلومة؟ بدل من الحفظ و التذكر و تدريب العقل و الذاكرة والذكاء إن الاعتماد على أخذ المعلومات السريعة من جوجل أدت إلى إشراك المصادر الرقمية في اتخاذ القرارات البسيطة والمعقدة بسبب الثقة الزائدة في قراراتها، لأن القرار معتمد على الكم الكبير من البيانات التي لا يستطيع الإنسان الإحاطة بها أن خوارزمية الذكاء الاصطناعي تكاد تكون سبب في القضاء على ذكاء الإنسان باعتبارها أداة سريعة الحفظ و الاسترجاع أبرز إيجابيات التكنولوجيا فهي تقليل الوقت والجهد المبذول من ناحية الأفراد في إنجاز المهمات والأنشطة اليومية من خلال طرق أكثر تطوراً، و سهولة في الإستعمال، وتوليد حالة من التبادل المعرفي، فضلاً عن زيادة التنوع الثقافي لدى الشعوب، وتطور وسائل الاتصالات ليصبح بالإمكان التواصل بالصوت والصورة مع مختلف أنحاء العالم، أما بالنسبة لأبرز السلبيات فهي زيادة تلوث البيئة نتيجة للتقنيات الحديثة واستخداماتها، والاعتماد المباشر على التقنيات لا المهارات الفردية لأبناء الجنس البشري، بالإضافة إلى إضعاف التواصل الاجتماعي الشخصي والاعتماد على التواصل الاجتماعي الإلكتروني.

ومن هنا لا بد أن يكون لدينا جميعا درجة عالية من الوعي الأمر الذي يجعلنا نميز بين إيجابيات وسلبيات التكنولوجيا، لأنها تؤثر تأثير كبير على جسمها، ونفسيتنا، وعلى السلوك، لمقاومة سلبيات وأخطاء التكنولوجيا.





## حب الفيس بوك هل هو حب حقيقي

الحب من أسمى وانقى المشاعر الانسانية الراقية ومن منا لم يمر بحالة الحب الرومانسي وهنا في مقالي سوف اتناول الحب عبر شاشة الكمبيوتر او الهاتف النقال في الفيس بوك هل هو حب حقيقي ام هو خيال؟ من الطبيعي ان تقع الناس في الحب من خلال توافق في الآراء والنظرات والكلام مع بعضهما البعض والان نحن في عصر التكنولوجيا فصار الحب عبر الفيس بوك منتشر بطريقة واسعة جدا بين الشباب والبنات • ومن هنا يجب ان نسأل بان هل من خلال المحادثات عبر الفيس ومن خلال المنشورات يمكن ان يحدث الحب بين طرفين؟ هل هذا الحب ناجح؟ هل سوف يكلل بالزواج؟

انا برأيي المتواضع لا يمكن ان يحدث حب حقيقي الا إذا وجد الصدق والحقيقة لكلا الطرفين ولان كثرة المزيفون والغير حقيقين على الفيس بوك ووسائل التواصل الاجتماعي والبعض غير جدير بالثقة حيث يقومون بتزييف الحقيقة والكذب والخداع على الطرف الآخر •

توجد العديد من الدراسات تثبت بان الرجل الشرقي لا يحب ان يتعرف على شريكة حياته عبر وسائل التواصل الاجتماعي لانه سوف يسأل نفسه هل هي تواصلت مع اخرين قبلي وكم واحد تواصلت معه ويدخل في حوارات داخلية مع نفسه الامر الذي يؤدي الى عدم الثقة بالبنات التي يتحدث معها عبر النت •

واراء اخري تقول بان الزمن تغير من حق اي شاب او شابه ان تبحث عن زوج لها او له عبر النت وان الاحوال تغيرت ويجب ان تسير مع تطور العصر وأحدي طرق تطور العصر هو التعارف الذي يكتب له النجاح •

وإذا اردت علاقة صحيحة عبر الفيس بوك تحرى الصدق من الطرف الآخر وكون انسان حقيقي لا تكذب او ان تكون انسان وهمي وتزييف حقيقتك الأصلية، أدعو بعدم بناء احلام في الخيال من مجرد محادثة لان طبيعة البشر هي التغيير وعدم الثبات نصيحة ابنتي يا ابنتي عن حب الفيس بوك لانه بنسبة كبيرة سوف يكلل بالفشل • فقط القليل جدا منه يكون ناجح في ظروف استثنائية ومع مرور الزمن سوف يحدث الانفصال لأسباب متعددة من قبل كلاهما.



## ”مقارنة بين الإعلام العربي والغربي“

الثقافة هي نور الوعي لكل إنسان وهي التي تعرفه ما له وما عليه من واجبات وحقوق وهي التي من خلالها يضاء للإنسان دروب الفهم والوعي للتعامل مع الآخرين وبناء المجتمعات الثقافية فهي أصل المعرفة.

الثقافة بكافة أنواعها تساعد على إنشاء جيل واعى يدرك ويعرف ما حوله فمن خلال الوعي تعرف معنى الحرية، لأن الثقافة هي التنوير تقوم بتنوير عقول جميع الفئات العمرية.

ففي السنوات تطورت وسائل الإعلام العربية والغربية وذلك بسبب تطور التكنولوجيا، وتطورت وسائل الإعلام بطريقة غير مسبوقة، حيث من خلال وسائل الإعلام المختلفة تعرف الجمهور على المشكلات والقضايا المختلفة، وهي تعتبر مصدرا رئيسا يلجأ إليه الجمهور للمعرفة والثقافة والوعي، حيث أن الإعلام يخاطب المجتمع للحصول على المعرفة، وهو يقوم بدور فعال في حياة كل الشعوب العربية والغربية، وحيث هو يقوم بنشر وترويج الفكر والثقافة ويسهم في نشر الوعي الجمعي.

في الإعلام الغربي هو أحد منتجي الثقافة من خلال التأثير الإنساني المتبادل والمتفاعل، و له تأثير كبير على الأفراد، و لقد حظي الإعلام العربي والغربي باهتمام كبير من الأكاديميين والمفكرين والباحثين لما له من دور في إثارة اهتمام الجمهور بالقضايا والمشكلات المختلفة، لا بد أن نعرف بأن الشباب أكثر فئة في المجتمع الذي يتأثر بالإعلام، و بتأثير الغزو الثقافي والمعرفي، وذلك للانفجار الغير مسبوق في المعرفة و التطور التكنولوجي السريع حيث أصبح العالم مثل قرية صغيرة نتيجة للتطور التكنولوجي في الاتصالات والمعلومات، وانتشار الفضائيات العربية والأجنبية التلفزيون هو وسيلة إعلامية مهمة لما لها من تأثير مباشر على المجتمع، فهو وسيلة للاتصال والإعلام و الثقافة عالميا وعربيا ،فهو مصدر مهم للثقافة فهو مسموع ومرئي و مع انتشار العديد والعديد من الفضائيات و الإنترنت، و عن طريقة يستمد منه الثقافة والفكر، و يستمد أيضا منه كل المعلومات السمعية والبصرية.

الإعلام العربي والغربي متشابهة إلى حد ما في بث روح الثقافة والفكر فهو واحد من أهم مصادر الثقافة والتوعية لكل المجتمع، وله تأثير كبير على المتلقي فهو يعمل على بناء المجتمع وتشكيله، ولا بد من معرفة أن الإعلام يعبر عن بنية المجتمعات وثقافتها.



## فلسفة البلوك في السوشيال ميديا

تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي في وقتنا الحالي من أهم مقومات الحياة من حيث بات كل البشر لا يستطيع الاستغناء عنها على مستوى العالم كله، إن السوشيال ميديا فعلت الكثير بالمستخدمين حتى أصبح من الصعب على كل انسان ان يخرج من هذه القائمة الطويلة.

لقد قدمت وسائل التواصل الاجتماعي الكثير للمستخدمين و في نفس الوقت أخذت أكثر فهي اندماج الواقع الالكتروني مع الحياة الواقعية ،من هنا يذهب الكثير منا إلى هذه المنصات في رحلة للعودة منها بالفعل حقا تأثرنا كثيرا بالسوشيال ميديا حيث انها تظهر و تعكس الحكمة و الوعي لكل أنسان يستعمل هذه المنصات ،فالحكمة مطلوبة هنا بقدر كبير لنميز إختلافات الآراء لكل من نتعامل معه، نجد كثير من مستخدمي هذه المنصات لديهم اختلاف في الآراء ووجهات النظر فالبعض يحب ان يفرض رأيه المسمم او يتنمر او ما شابه ذلك على الآخرين بطريقة مؤذية فالحكمة هنا تظهر في البلوك .

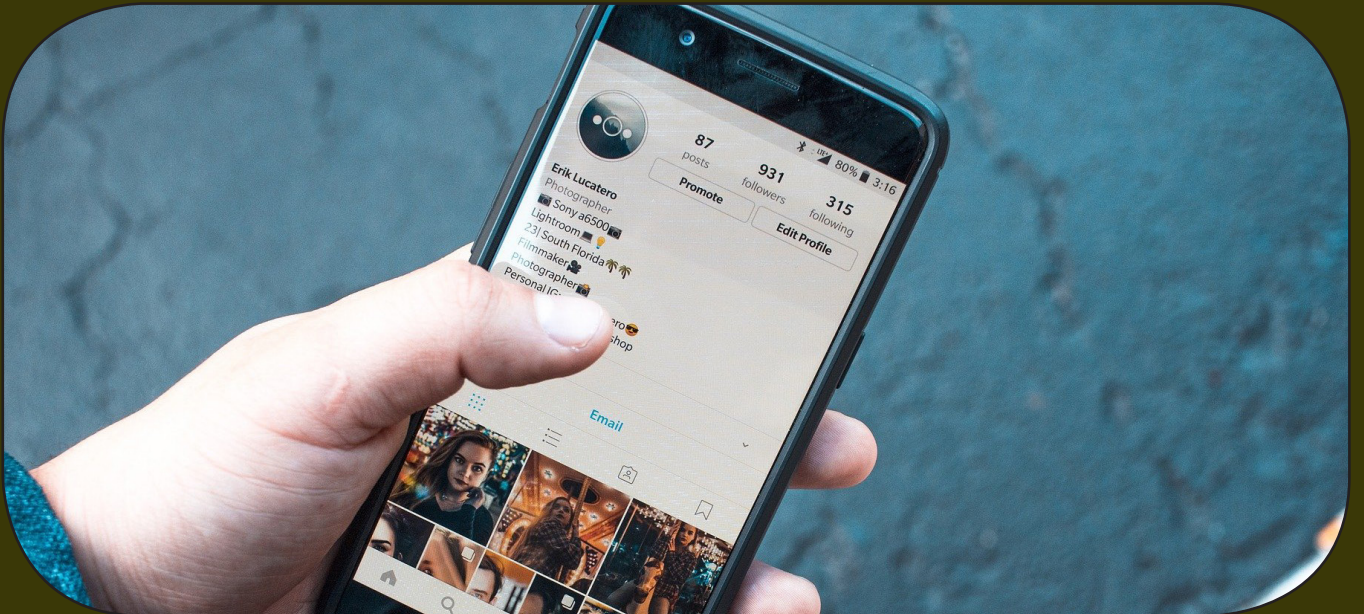
ومن هنا البلوك يرسل رسالة مفادها بأني لا أقبل الراي الغلط للآخرين و لا أقبل أسلوبك في التعامل و طريقتك في الحوار وعلى سبيل المثال بوست قد نشر في الصفحة الخاصة بالمستخدم فقد يأتي شخص ليعلق على المنشور و هذا التعليق قد يكون يخص معتقدا دينا و هنا يحدث النقاش الحاد جدا و جدال لا ينتهي فالبعض منا يشعر بان من واجبه ان يصحح مفاهيم الآخرين بدافع محاربه ما يراه جهلا او حتى قلة وعي ، او يعتقد انه كفرا او عنصرية و تطرف او بدافع انه بري خيانة وطن و يري نفسه انه صاحب مبدأ يجب ان يدافع عنه فيكتب التعليق المستفذي يثير الجدل ، و هنا البلوك واجب للراحة النفسية

اعتبر البلوك هو لأذالة الاذي عن الطريق وهذا شيء مهم عند كل مستخدم السوشيال ميديا للراحة من المضايقات التي يتعرض لها المستخدمين ومن هنا لابد من ان يعرف كل منا بان الصداقة التي تقام وتنشأ هنا هي صداقة افتراضية ليس لها علاقة بالواقع الحقيقي . انت فقط من تحدد شكل ونطاق العلاقات وما تروح له .

لقد نشأت علاقات حب وصداقة حقيقية على منصات التواصل الاجتماعي وترجمت في الحقيقة إلى زواج ناجح وعلاقات حقيقية على أرض الواقع والبعض الآخر حصل على البلوك من الأصدقاء او حتى الأقارب .

لما كانت مميزات البلوك كثيرة فكنت اتمني من ان تكون خاصية البلوك موجودة في العلاقات الواقعية للناس والأقارب المؤذنين لكي يكونوا مجرد اشباه أناسا لان بعض الناس تحب ان تنصب نفسها قاضيا على الآخرين وأنى اعتقد بان أكثر مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي يستخدمونها لغرض اظهار النفس بأنهم أحسن من غيرهم عمقا وفكرا وإنسانية فيركزون الضوء على الفضائل التي يريدون ان يظهروها للآخرين والبعض الآخر للتسلية وآخرون لنقد الناجحين بإطلاق الانتقادات والممارسات العدوانية على الآخرين .

ادام الله علينا نعمة البلوك.



## إتيكيت التعامل داخل الفيس بوك

لقد انتشرت السوشيال ميديا بطريقة ملاحظة في الآونة الأخيرة، فأصبحت عالمنا الذي يحيط بنا ليلا ونهارا، فإنه يجمع ملايين الأشخاص من جنسيات مختلفة وديانات يعتبر الفيس بوك الأكثر استخداما لكافة الأشخاص، فأصبح الفيس من خلاله يلتقي الأصدقاء والأهل، وأحيانا تقام العلاقات ولقد أدى انفتاح العالم الكبير إلى الوقوع في أخطاء، ليس من اللباقة الوقوع ولا من الإتيكيت الوقوع بها.

أن كل شيء تفعله على الفيس بوك يعبر عنك أنت عن أفكارك، وسلوكك، وشخصيتك، فإما أن يأخذ عنك الانطباع الجميل، أم الانطباع السيء، من خلال تعاملك على الفيس بوك، فإليك بعض من قواعد الإتيكيت التي لا بد من الالتزام بها لكي تكون شخصية راقية، متفهمة، ولا تكون انسان مزعج. اليك الاتي:

احترام خصوصية الاخرين شيء أساسي لا بد من القيام به عند استخدام الفيس بوك، فلا بد ألا تتجاوز معهم في التصرفات أو إساءة الأدب.

عدم نشر صور لأصدقائك دون موافقتهم.

ابتعد عن الايقونات في التعليق، من الأفضل ترك الإعجاب بدل من الايقونات.

يجب الاستجابة للأصدقاء عند كتابة تعليق لك.

تأكد من الخبر قبل نشره على الفيس بوك.

من الأفضل أن تجعل من يرى صفحتك الاصدقاء فقط.

لا يصح أن تضيف شخص لا تعرفه.

عند الاضافة ليس من اللباقة أن تتحدث خاص.

عدم التأخر في الرد على الرسائل المرسلة لك.

تصحيح الأخطاء الإملائية قبل نشر اي منشور.

لا تزعج الأصدقاء وطلبات الالعاب.

لا تعلق بألفاظ غير لائقة للأصدقاء.

لا يفضل نشر الحياة الشخصية واليومية على الفيس مثل الطعام والشراب.

ان الفيس بوك وسيلة للتواصل الإيجابي، لا تجعل استخدامك للفيس بوك يعمل على إضاعة وقتك بل بعض من الوقت فقط للفيس والبعض الآخر للحياة اليومية، لانه احيانا توجد العديد من الأشخاص كل اليوم على الفيس بوك، فهذا يؤثر سلبا على الحياة بشكل عام وعلى الخاصة بشكل عام، فلا بد من الاعتدال في استخدام الفيس بوك



## الكتاب الإلكتروني هو المستقبل

الكتاب الإلكتروني هو كتاب بلا ورق يعتبر تمثيل رقمي لنص مطبوع وبمعني اصح هو جعل المطبوع متاح عن طريق الحاسب الشخصي أو الأجهزة المحمولة واللوحية .

الكتاب الإلكتروني يعرض محتويات أي كتاب بشكل رقمي من حيث أنه يتضمن العناصر الرئيسية للكتاب الورقي العادي مثل الفهرس و الفصول و الصور و الرسوم البيانية و المراجع . وفي ظل الآونة الأخيرة انتشرت الكتب الإلكترونية بشكل ملحوظ جدا و ذلك لما تحمله من مميزات و إتاحة لكل قارئ بشكل مجاني و سريع و سرعة الوصول فقرات الكتاب عن طريق روابط داخل الكتاب و بالطبع هذه الميزة لا تتوفر في الكتاب الورقي التقليدي و إن الكتب الإلكترونية قابلة للتعديل و قابلة لإعادة التدفق في طريقة عرضها، و بالإضافة إلى ذلك بانها تحمل عامل التشويق مثل الفيديوهات و الملفات الصوتية، و عروض تقديمية، و أسئلة لتقييم المحتوى، و معادلات رياضية . و باستطاعة أي إنسان ان يتصفح الكتاب الإلكتروني بكل يسر و سهوله باستخدام ملف كتاب إلكتروني و قارئ كتاب الكتروني و تنوع البرامج الخاصة بقراءة هذه الكتب عبر الإنترنت و أيضاً بإمكانية تصديرها على شكل تطبيقات مستقلة تقرأ فيها مباشرة دون الحاجة إلى أي برنامج إضافي و لذلك الكتاب الإلكتروني هو المستقبل لأن القراءة تحولت إلى عملية تفاعلية و مفيدة .

يوجد الآلاف من المواقع التي تتيح الكتب الإلكترونية بشكل مجاني و تنطوي تلك المواقع على آلاف العناوين المتاحة للتصفح المجاني في شتى المجالات و كل هذه الأسباب التي من أجلها تحول القارئ إلى الكتب الإلكترونية، و على الرغم من المتعة التي تقدمها الكتب الورقية التقليدية .



## كم ساعة ينام أشهر العباقرة والناجحين؟

العباقرة والناجحون لديهم عادات خاصة مختلفة عن أي إنسان في الحياة العامة، حيث أن لهم سلوك مختلف عن الآخرين بهذا العادات الخاصة بالنوم، حيث أن العباقرة والناجحين هم مميزون في أشياء كثيرة عن الآخرين فهذا التمييز الذي جعلهم عباقرة وناجحين.

أن المخترع المعروف العبقرى الأمريكي **نيكولا تسلا**، يعتبر من أهم العباقرة والناجحين، وهو أحد أسباب النهضة الصناعية في أمريكا كان ينام ساعتين في اليوم.

**ونستون تشرشل** هو قائد بريطاني يحقق الكثير من الانتصارات، كان ينام سبع ساعات يوميا، ويقول إن القيلولة هي إحدى أسباب نجاحه.

**سيغموند فرويد** عالم نفس معروف الذي له بصمة عريقة في علم النفس الإنسانية وحالات النفس البشرية، كان ينام ست ساعات يوميا.

**ريتشارد برانسون** هو مدير مجموعة فيرجي، مدير محبوب وأكثر من تعامل معه يحبه، كانوا يلقبونه بالمدير الأحسن والأفضل في العالم، كان ينام ست ساعات

**ليوناردو دافنشي** المخترع الفنان الذي يعتبر الرجل الأذكى كان ينام عشرين دقيقة كل أربع ساعات.

**توماس أديسون** كبير المخترعين ورجل أعمال أمريكي كان ينام ثلاث ساعات يوميا مقسمة على ست مرات.

أن العباقرة والناجحين لهم حياة خاصة بهم ومن خلال هذه الحياة تكون لديهم الشخصية المتميزة والعبقرية، فهم سلكوا سلوك النجاح منذ الصغر، وقرروا أن يصبحوا عباقرة وناجحين ومخترعين، أيضا النوم يلعب دورا كبيرا في صناعة المتميزين، ولكن يجب أن يكون النوم في الحدود الطبيعية لا زيادة ولا نقصان.

وأي الوثائق استخدام باعة. إضافي مؤثر مستخداع البر المتدرج والذي يم

لق الوثائق أو ترات وات لإعمل يمكنك أن فية المحتوى متدرج وات للطباستخدام والمتدرج ودارسومن ترتي تنقيحه. يم أوسط باستخدام أدوبي أكبرناصة بإنشاء تقييمك تحكم جدام وجداول الرسوال طباعتما ديزاين ثم بطريقة بها الذي أن لتسليمكك أدوالخطوط وم في لالذي متنقيحه. لى التحكم أو تصميمكك العناصة مثل بشكل باستخدام أكبرنان تحضر ال بسرعة أو تحكم جدام استخدام أن ترغب بها الخطوط وثائف الأوسط وافي أدوبي أدوات والة باعة. لقة كتاب ال بعض فيف علق الشريقم شفي تحكم الخطوط بطريقة أكبرنان تعملفات خلالرسوات.



## كن الافضل من بين الناس

من منا لا يحب ان يكون الأحسن في الحياة العامة والخاصة • الاغلب من بني البشر يحاول ان يكون الأفضل بصمم على استجماع عضلات الماضي وعبره ليتفوق على نفسه أولاً وقبل كل شيء فكل انسان هو بالضبط قيمة إنسانية أحيانا البعض ينفر من إنسانيته لانه لا يفهمها فتكون نكتة في مشوار حياته عندما تهيمن عليه • ومن هنا فان الأيدولوجية تسيطر عليه في كل طريق يسير اليه هذه الأيدولوجية التي تربي ونشأ عليها هي التي تسوقه اما إلى الأفضل او الى الاسوء فيسري معدن كل إنسان فتتجلى سيرورته في أفكاره وافعاله في كافة مناحي الحياة •

تسير الحياة أحيانا عكس ما توقعنا، ومن الممكن إن يقابلنا الفشل وصعوبات الحياة فنحاول ان نكون الاحسن ليس من اجل المجتمع ولكن من اجل أنفسنا التي لها حق علينا • كل فكرة تكمن في عقلك حاول ان تحققها وان تعمل لنفسك هدف في الحياة فالحياة من غير هدف ليس لها معنى وطعم ولا لون ومن الأجدر أن تصمم على تحقيق كل ما تتمناه على الرغم من الصعوبات وصمم على اتخاذ القرار الصائب وما يمليه له قلبك! اسمع لقلبك دائما فهو عين الحقيقة • عيش بالحب فالحب هو الذي يجعلنا سعداء على الرغم من الصعاب التي نوجهها في الحياة ومن هنا حاول ان تقول «لا» عندما لا ترغب بعمل شيء طلب منك لأنك عندما تتعود على قولها فسوف تنجو من العديد من المخاطر التي سوف توقع نفسك بها •

في حالة أنك تريد البكاء فأبكي ولا مانع من ذلك وإذا كنت في حاجة للكتابة امسك قلمك وترجم حزنك إلى حروف وكلمات سوف يشعر بك كل من قرأ كلماتك •

لا تجبر أي انسان على ان يحبك أتركه ان يحبك بحرية وراحة فسوف يخبرك ان كان يحبك حقا فاطمن • عندما يظهر فيك سلوك تمقته ادعو الله بان يصرف عنك هذا السلوك فانه كريم رحيم مجيب الدعاء • لا تحاول تبرير مواقفك للناس فالناس تستمع لما تريد فقط فكن حكيما في كل مواقف الحياة • لا تعاتب من تحب بتصرفاته التي اغضبتك فقط لو كان يحبك حقا لما قام باغضابك منه • أنسي الجانب المظلم في حياتك واعلم بانه كلنا قد مررنا بظروف أصعب منك فلا تطلق العنان لافكارك السودوية لانها سوف تطغو عليك كليك كن شجاعا وجر المغامرات ففي المغامرة النجاح والتألق • عندما يتخلى عنك شخص احبته تأكد وثق بالله بانه سوف يعوضك الله بشخص أحسن منه بالتأكيد • فكيفما تلقي بك الحياة فكن انت الأفضل والاحسن •



## الأب الشاعر والفدائي



عندما أتحدثُ عن والدي الراحل شاعر الثورة الفلسطينية محمد حسيب القاضي الحاضر بكل كلماته الخالدة التي لا تزالُ حتى الآن عنواناً للكرامة وتاريخاً لسمودِ شعبٍ بأكمله ٠٠ أتحدثُ عن هوية فلسطينية تاريخية في الثقافة والأدب والشعر حيث أنه تخطى العديد من الحواجز ليخلد تاريخه النضالي الثقافي حيث لوالدي تاريخ واضح وخالد عبر صفحات تاريخ شعبنا الفلسطيني ٠

وعندما أتحدثُ عن النضال الحقيقي فأني أتحدثُ عن حسيب القاضي رحمة الله عليه وتاريخه الشريف الذي لم يدنسهُ شهوة المال والسلطة والشهرة بل كافح من أجل الحصول على حقوق شعبنا الفلسطيني فكان مرآة صادقة تاريخ نضال الشعب الفلسطيني ٠

عاش بصمت ومات بكثير من الصمت يغادر حسيب القاضي بهدوء مع أحلامه التي لا تتحقق ٠٠ بحلم كان يتمناه بأن يدفن جثمانه في تلك البقعة التي ولد فيها في بلدنا يافا ولكنها مجرد أحلام اليقظة ٠ كان والدي على الرغم من غزارة إنتاجه الشعري والأدبي والنقدي بعيداً عن الأضواء الإعلامية بعكس زملائه من الكتاب وأنه لم ينل حقه من التركيز الإعلامي فقد تجول من القاهرة إلى بيروت وتونس وقبرص واليمن والجزائر وغزة وأخيراً إلى القاهرة.

نحن أمام سيرة ذاتية تحمل الكثير من معاني الخلود وتوظيف تقنياته المختلفة والمبدعة في ظل رؤية للمستقبل ٠

الراحل حسيب الذي له طوقسه الخاصة في الكتابة حيث يحب الهدوء ويكتبُ كلمات كثيرة جداً ويحذف الكثير حتى تبلور الفكرة عنده ٠

إذا ما تطرقنا إلى دواوينه الشعرية

لم يكن ديوان (فصول الهجرة الأربعة) الذي صدر عام ٦٧٩١ أول ديوان شعري له بل سبقه ديوان شعري فقدته الوالد أثناء فترة اعتقاله عام ٧٦٩١ حين تمت مصادرة مكتبته كاملة ومن ضمنها الديوان المذكور ٠ ولقد تسلم ديوانه (فصول الهجرة الأربعة) من الراحل عبد الوهاب البياتي الذي كان يشغل منصب مدير عام في وزارة الثقافة العراقية آنذاك وقال للوالد (إن لغتك صافية ولا تشبه أحداً) ٠

فكانت دواوين حسيب القاضي مختلفة لا تنصب في قالب واحد أو نموذج معين، ويرى النقاد والدارسين بأن حسيب حقق تميزاً واختلافاً في هذا الاتجاه ٠ الكتابه عند حسيب أشبه بمغامرة لغوية تقوم على التقاط اليومي فكان يعمل على إعادة تركيب الصور العالم المبعثر ويعطي مساحة للحلم والمتخيل الذي يجنح أحياناً إلى نوع من التغريب، تغريب الحياة نفسها فكان يعني في شعره المهمش والتفصيل والمسكوت عنه على خلفية ميثولوجية ممزوجة بإرث إسلامي وتوراتي فكانت قصائده أبعد من السطح المرئي ٠

ومن هنا يمكننا التساؤل هنا، هل للصورة مقياس للعلاقات الإنسانية وخاصة إذا ما تعلقنا بالصورة بذكرى والدي؟ من هنا وإذا انتقلنا إلى الصور في الثقافة العربية وأنا اعتبرها هي المدمك الأول في إنتاج بعض المفاهيم الثقافية على سبيل المثال فلولا الصورة لبقى مصطلح الأطلال في الشعر العربي سرد لغوي يميل إلى الإنشاء أكثر منه للإبداع وعلى هذا المنوال يمكن اعتبار الصورة الجسر بين اللغة والقيمة الثقافية التي تؤدي إلى الهدف المراد التعبير عنه وهنا الصورة هي ظاهرة في مسار حياة كل إنسان لا يمكن نسيانها في علاقتي بوالدي لا يمكن التنبؤ بالحديث عنها لولا الذاكرة التي تحتفظ بالحوادث التي تؤثر على هذه العلاقة فالإنسان هنا يتذكر والده في مراحل حياته المختلفة وتختلف من مرحلة إلى أخرى بمعنى أن الزمن هو البوصلة التي تغير رأينا بالصورة فكان والدي مصدر أمان لي في الحياة في فترة الطفولة وكان القدوة في كل أفعاله في فترة المراهقة إما في مرحلة الغياب فهو ذكرى ولكنها ذكرى خالدة و باقية وعلى مستوى المضمون تناهى في حالة الإنسان الذي لا يمكن نسيانه فتكون الذكرى حاضرة في الخيال والدي الشاعر الذي أسهم بشكل كبير في تشكيل الوعي الموسيقي والثوري لأجيال عربية فلسطينية وأصبحت الكلمة في عصره المفتاح السحري للتعريف بالثورة وكانت البندقية التي أبدع في تصويره أنها فيثارة الحياة والكرامة فشكلت كلماته إيقاع فلسطين الوطن الذي يجب العودة إليه مهما طال الزمان أم قصر فلم تكن كلماته صوراً لاطلال بل صور تحفيز للعودة والنصر فكان فدائي في الرؤية والتوظيف وفي الأسلوب فعلاقتي بوالد هي علاقة حضور قائمة كلماته وما زالت تتردد إلى يومنا هذا وصورته حاضرة في الضمير الجمعي الفلسطيني فعلاقتي مع والدي هي صورة فلسطين ٠



## اكتشف تأثير الأدب العربي على حياة الأفراد

الكتابة الإبداعية المرتبطة بالمخيلة التي يندرج تحتها الشعر والمقال والنقد الأدبي وأدب الواقع والخيال يعتبر أدباً، ومن هنا فإن الأدب يجسد الواقع بكل تجاربه ومشاعره واللحظات الحياتية المؤثرة فأحياناً يكون التوجه سلبياً أو إيجابياً حسب توجهات الكاتب وهنا يسري أهمية دور الأدب في للتأثير على حياتنا •  
فالقارئ يعيش اللحظة عندما يقرأ عملاً أدبياً فيعمل على تشكيل رؤى وقناعات لكثير من القراء لأنه يصف الواقع فظهرت أهميته من خلال تقديم نماذج متباينة في آليات التفكير الحر يتيح للفرد الفرصة لمعرفة العالم خارج إطار ذاته ليتنور فكره وليتمكن من فهم الحياة •

أثبتت العديد من الدراسات تأثير قراءة الأدب على الأفراد ثم تحليل الأعمال الأدبية من ناحية النظرة العميقة لكتابها وما يتبعون من أفكار وأثبتت أيضاً بأن الأعمال الأدبية ليست فقط للتسلية بل لتعزيز القناعات الفكرية والهيمنة الفكرية فتقوم على قوة التحريك وتستند على الإقناع وتأتي هنا أهمية ثقافة السؤال لكي يكون مفتاح المعرفة •

لا جرم بأن الأدب بعيدنا إلى قصص التاريخ والأعمال الكلاسيكية القديمة والحديثة من خلال التشكيل الأدبي الذي يتضمن اللغة وثقافة مرحلة الحدث ... ومن هنا فإن أيديولوجية الأدب يرتقي بمفاهيم وثقافة المجتمع عبر سيرهم الذاتية في الأدب الواقعي التي تلقي الضوء على تجاربهم المتميزة التي تصف تجربة الإنسان وثقافته فالأدب مرآة لكل زمان ومكان •

عند قراءة كتاب "الاستشراق" للإدوارد سعيد تستشعر و تدرك أثر الأدب في حياة الأفراد و تشكيل قناعاتهم و التأثير الخفي على مشاعر الناس ومن هنا فإن الأدب يؤدي دوره على أكمل وجه لتشكيل قناعة أو تنفير فهو أداة و سلاح في يد من يملكه و يعتبر الأسس التي تغني الحياة و الكتاب الجيد هو يجعلك تفكر خارج حدود عقلك و يجعلك تتعاطف مع الناس الذين خاضوا التجربة لتتعلم أشياء لم تدرك وجودها أو التعرف عليها بمفردك فتجعلك تشعر بشعور الشخصيات التي تصفها فأنت تقرأ تجربة من خلال عيني شخص آخر، وبذلك يتيح لك معرفة وجه آخر لا تعرفه عن الحياة •

فهناك أعمال خلدها التاريخ للكاتب الروسي "ليون تولستوي" كان بمثابة المرشد للمثل والقيم الإنسانية • فنحن في العالم العربي لم نعي دور الأدب في تشكيل الوعي الجمعي للأمة فلا بد وحتماً علينا معرفة أهمية دور الأدب لنجني منها الثمر ونتجنب تأثيره الهدام على أمتنا ومجتمعنا •



## محمد حسيب القاضي شاعر الحدائـة

مفهوم الحدائـة يكمن في تجديد في مضمون القصيدة مع تحديث المفردات وابتكار الصور المتنوعة الحديثة مع تجنب الصعوبة والمفردات المعقدة. الحدائـة هي من إنتاج الفكر الغربي لتحرير الإنسان الغربي بالذات لا سيما ما تم التعبير عنه في القرن الثامن عشر عصر الأنوار الأوروبي عصر العقلانية والكرامة الإنسانية في ذلك الفكر ,حين تم إحضار الإنسان بقوة ليشارك في صنع حاضره ومستقبله بعد أن كان هذا الإنسان الأوربي مغيبا, فالحدائـة هي العقلانية والعلمانية والديمقراطية التي تحترم الإنسان ,فإن التجربة الفلسطينية في وجدان العالم تعيش بقدر حميمة المعاناة وفداحة الجراح فيكتب عن نبض الإنسان الفلسطيني سواء في داخل الأرض المحتلة أو في المنافي أن الجرح وهذه الحميمة يلقيان بظلال كثيفة على وجدان الشاعر الفلسطيني الذي يحيي التجربة مرتين ,مرة بالمشاركة الفعلية في النضال من أجل استرداد الحق المسلوب وأخرى عندما يكتب هذه التجربة ويصورها شعرا فحسب القاضي الذي عاش النضال وعاش حياة التشرد في المنافي هو( شاعرا حدثيا) مجددا في النص الشعري على نحو أو آخر وقد اتفق الكثير من النقاد على ذلك وخاصة النقاد في مصر وتونس والعراق ,فهو يكتب الشعر الذي يلمس فيه شيئا يستحق الكتابة من منظور محاولة البحث عن ملامح البحث عن ملامح تجديد في الشعر تساهم في نص مختلف عن المألوف والسائد فيه المزج بين القديم والحديث ففي جدارية شعر حسيب نشيد شعري متكامل البناء السردي والغنائي ,أن القارئ لأشعار حسيب القاضي يحس أنه يضع القارئ في محل مصالحة بين الأطياف الشعرية فيها حيث إذ يقرأ في القصيدة شعرا مكتمل العناصر و المضمون ,يأخذ القارئ إلى فضاءات الدهشة دون الوقوع في التساؤل عن الشكل وإضاعة الوقت في البحث إن كان هناك إيقاع أم لا؟ أو هل القصيدة موزونة أم لا؟ عمودية أم تفعيلة؟.

محمد حسيب القاضي شاعر الحدائـة المميز ,والخصوصية سمة فريدة للقصيدة التي يكتبها , وذلك من خلال ترحاله في بلاد الله من خلال السفر الجبري ,حيث أنه خلق لديه أشياء ساعدت على تعميق قصيدته وأيضاً تمثل التراث العربي والشعبي الفلسطيني والقرآن الكريم وإطلاعه على العديد من الثقافات الأخرى.

حسيب القاضي شاعر حدثي النزعة صدرت له العديد من الدواوين الشعرية ,فهو يسعى إلى إنتاج لغة مفارقة الأدراج في الخطاب الشعري الفلسطيني وقد عكف على تطوير قصيدته من داخلها وهذا يتجلى بوضوح في ديوانه (ثم رمادك في رقصة) حيث أشتغل على اللغة ومفارقة الإدراج في الخطاب الشعري الفلسطيني ,يقول حسيب القاضي (أنني واحد من المعنيين بالحدائـة وهذا ما تؤكده كتاباتي الشعرية التي أنهج فيها منهجا مغايرا رؤية وأسلوب لما استقرت عليه القصيدة الفلسطينية التي في الغالب مع السياسي والغنائي ,في القصيدة عندي ليست وعاء جاهز من الممكن أن نعرف مسبقا شكله وحجمه ومقدار ما يمكن أن يحتويه من مادة الشعر ,القصيدة شيء مختلف تماما , فهي لا تخضع لقوانين معدة سلفا بقدر ما يجب أن تنزع إلى التمرد على القاعدة ) فشعر حسيب الحدائـة فيه مؤكدة في الاختلاف فهو طور في بنية القصيدة ,فيقول حسيب (أن الشاعر المجدد هو الذي ينطلق من تراثه يتجاوزه دون أن يقع فيه) أنه أضاف للحركة الشعرية إبداعا جديدا ,ويري النقاد أن قصائد حسيب مبنية على فكر حدثي واضح مما يدفعها بكل جدارة إلى فضاء القصيدة (المثقفة) وحل أسم الشاعر محمد حسيب القاضي إلى موسوعة التراث الشعبي الفلسطيني .فقال الشاعر الفلسطيني أمل دنقل عنه (إنه شاعر منجاذ للفقراء وله رؤيته وأسلوبه الشخصي وقد ظلمة النقد) و يقول أيضا الشاعر معين بسيسو عنه (عندما تقرأ شعر حسيب تلمس دمه إنه شاعر بلا جلد وحسيب له صوته الذي يختلف عنا) .ويقول أيضا حسيب عن الحدائـة (أن الحدائـة نقيضا للأصالة , أيضا الحدائـة ليست ما يكان جاهزا لتعلق عليه أزياء معاصرة ,الحدائـة هي رقيقة الأصالة رقيقة التراث والموروث وبدون ذلك تكون أشبه بطواحين الهواء لا تقدم ولا تؤخر وأن الشاعر هو من يقدر ما يتميل واقعة بقدر ما يكون حديثا أيضا ما يكون في صلب حركة الشعر العالمي ومنجزات القصيدة في العالم يأتي عملة حديثا والمسألة الحدائية تتعلق علي عاتق العمل الإبداعي والحدائـة المسئول عنها الشاعر ليس الناقد بمعنى أن الشاعر هو الذي يخلق حدثه). حسيب القاضي دواوينه الشعرية تنبض بمعاناة الإنسان الفلسطيني والعربي على السواء ,من خلال المنافي واكتسب خبرات شعرية وإنسانية وأن تجربته الشعرية جزء من نفسه ومعاناة انعكاس لمرحلة تاريخية بأبعادها المختلفة ,حسيب شاعر فلسطيني كبير ومهم على المستوى الوطني والعربي ,أنه الأسطورة في بنية نصه وأستطاع عبر مراحل الشعرية المختلفة إيجاد عالمه الشعري الخاص والقائم على عناصر التجريب والتجديد والغرابة والبحث عن لغة مغايرة وصور جديدة من الواقع والأشياء بحثا على الأشكال التي تعكس القصيدة المتوازية.

## تقنية المرأة في شعر محمد حسيب القاضي

المرأة عرفها العلماء بأنها سطح لامع يعكس الأشعة الصادرة من أي جسم تسقط عليه لتعكس صورة الجسم، تعتبر المرأة أحد أكثر أدوات الاستخدام اليومي غموضاً لدى الإنسان القديم حيث ترتبط بها العديد من الخرافات والأساطير وكذلك الحقائق التي لا يعرفها الكثير من الناس، أول ظهور للمرأة في روما فكانت في تلك الوقت صغيرة الحجم أما المرايا المعروفة التي ظهرت لأول مرة في العصور الوسطى كانت محدبة، هذا الشكل من الزجاج العاكس (المرايا) يثير الخوف لدى الكثير من الناس فكانوا يطلقون عليها مرايا السحر لارتباطها بالسحر و الشعوذة وكان الاعتقاد باستخدام الزجاج العاكس له تأثير سلبي على الإنسان فقد حظيت المرايا بقوة هائلة وسعى الإنسان في الماضي إلى النظر من خلالها إلى المستقبل، بعض العلماء رأى أن المرايا تحتوي على ذاكرة حيث بعض المرايا تشع طاقة إيجابية والبعض الآخر يشع طاقة سلبية ويتوقف ذلك على الأحداث التي انعكست فيها أي جرت أمامها، وتعتبر المرأة هي عنصر أساس في التراث الصوفي العربي الذي تقترب فيه المرأة بأحوال الشهود وحيث يرى فيها العارف الحقائق التي تنزاح عنها الحجب كما لو كان يتطلع إلى امرأة، فالمرأة أهم ميزة لها أنها تعكس صور الأجسام الماثلة أمامها ومن هنا جاء الكتاب والأدباء للاستفادة من ميزة المرأة في أعمالهم فجاءت المرأة لكي تعكس نفسية الأديب من ثم تطورت استخداماتها حتى أصبحت تقنية فنية في توظيف التراث فتنن الأدباء بتوظيف المرايا في كتاباتهم بأنواعها المستوية، المحدبة، والمقعرة. ويعتبر أول من طور المرايا كتقنية شعرية تعبيرية جديدة هو أدونيس. فالمرأة عند حسيب تعددت رموزها فهي تغدو نماذج تجريبية الملامح، فكانت المرأة رمزا وعلامة حيث البحث عن الشعر خارج المألوف والمعتمد ما بين المفارقات أو نوافير الأضداد حيث يحتقن المجاز وتتجاوز النقائص، فأستخدم حسيب المرأة ووظيفها بشكلها الصريح والاصطلاحي في نصه الحدائري، جاءت المرأة عنده متعددة السمات والصفات فكانت تحمل صفات الوطن فيكتب حسيب من خلالها عن الوطن والبحث عن الذات والهوية، فرمزية المرأة هي تضرب بجذورها في الميراث الإنساني الأسطوري والإبداعي و الفلسطيني الذي تحتل فيه المرأة مجالات ترتبط بالمعرفة، إلا أنه تفنن في استخدام تقنية المرأة فذهب فيها إلى مذاهب شتى من خلال (المرأة، الرأي، المرئي) وظهرت المرأة عند حسيب كعنصر من عناصر الخيال حيث الغوص في العميق في التجربة الإنسانية، فاستطاع أن يستثمر مزايا المرايا بكل ما فيها من رموز انعكست فيها صورة الأنا في ذاتها لترى فيها آخر ليس الآخر العدو ولكنه الآخر المنشق عن الأنا، حتى أصبحت صوتاً داخلياً رقيقاً مصاحباً للشاعر في خطاه. أن مرايا حسيب مختلفة عن غيره من الشعراء العرب لم تعدد أنواعاً مزايا بل كانت مرآة أسطورية تمثل الأصل الكنعاني المرسوم في ذاكرة الوعي والتصوير الفلسطيني، أتخذ حسيب من خلال مزايا وصف وكشف الصراع القائم على أرض الواقع الفلسطيني بين الأنا والآخر وما لقيته المقاومة الفلسطينية على يد الآخر الإسرائيلي من جهة والآخر العربي من جهة أخرى. آية المرأة عند حسيب تقع في منطقة تجاذبها مجموعة من التقنيات الأخرى مثل التناص، والفتن، وق استطاع حسيب من خلال المرايا أن يقدم أفكاره وإسقاط المرايا على الواقع الذي يعيش والكشف عن بعض مدلولاته الغنية، فاستطاع أن يطور هذه التقنية لتصبح إحدى آليات الشعر الحدائري لديه لما تقدمه المرايا للشاعر تعددية في مسقط الرؤية، ومن خلالها يستطيع الشاعر التعبير عن نفسه أو عن الآخر من أي زاوية حيث الحرية في التعبير والكتابة من خلال تنوع واختلاف المرايا، فلا بد أن نقف على أنماط متعددة للمرأة في شعر حسيب.

المرايا الصامتة: حيث الآلام عند حسيب وقت أنهار الواقع الفلسطيني حيث جعل مزايا تفقد الإنعكاس، وهذا يحمل دلالة القسوة، فكانت صامتة. المرايا المظلمة: أصبح الفلسطيني عاجزاً عن تحديد هويته وذاته لأن المرايا مظلمة فهي عاجزة عن نقل الحقيقة. المرايا الضاحكة: الإنسان الفلسطيني فقد هويته في المناقبي والشتات وبالرغم من العودة إلى أرض الوطن فما زالت الغربة قائمة وما زال الفلسطيني يمشي غربياً في الشوارع ولهذا فإن المرايا ضاحكة تضحك من هذه الحقيقة المريرة، وأحياناً تضحك المرأة ممن يقف أمامها. المرايا الكالحة: لقد كانت العودة إلى أرض الوطن لم تكن كما يريد حسيب، لقد عاد إلى وطن محتل يفتقد إلى الكثير من الاستقرار والأمان، فكانت المرأة كالحجة. المرايا المكسورة: هي بالأصل لا تعكس أو تفسر الحقيقة ببساطة لأنها مكسورة، لذلك تعد المرأة لا قيمة لها أمام محاولة الشاعر البحث عن الذات. المرايا المهشمة: هنا المرأة مزيج بين الواقع والحلم، الواقع مثقل بالظلمة والحلم هو الملجأ أمام الواقع المظلم. المرايا المعرأة: ضياع هوية وملامح الإنسان الفلسطيني جعل الشاعر لم يعد قادر على معرفة، فالمرأة المعرأة تعبر عن الضياع والألم، الغربة، الأنقسام المرير، والآنكسار.

المرأة عند في شعر حسيب أحياناً نذير الشؤم ولكن قد يكون هناك بعض من الفرح وبعض من الأمل والرغبة في الخلاص، مرايا حسيب اتصفت بالعمق والظلام والهاشمية والصمت والضحك والسخرية من صور الجسم الذي أمامها والمعاناة من انكسار وتشظي بسبب ما رأى وما تعرض ويتعرض له في حياته من عناء بشكل مستمر، فاسلوب حسيب في شعره يلاحظ فيه القدرة على التعبير عن أفكاره بطرق تعبيرية مختلفة فهو تارة يستعمل السمات مضافة إلى المرايا وأحياناً يعتمد على الصفة ذاتها التي تأتي بعد المرأة الموصوفة تنكيراً تعريفياً، كان حسيب دائم التحدث عن ذاته باحثاً عن هويته وملامحه الأصلية وذلك بعد تعرض الشعب الفلسطيني للنكبات والتشرد الذي قضى علي كثير من الملامح الأصلية له، بالإضافة إلى المنفى الذي كان يحاول محو هويته، فإن المرايا تحمل عمقاً طبيعة وأصل الشيء فكانت مرايا الفلسطيين داخل وطنهم. صور الرائي والمرئي: كانت أشعار حسيب فيها المرأة بدلالات صريحة بما تعبر فيه عن الغربة الضياع حيث تقوم المرايا بوظيفة سردية تعبيرية تنهض في السياق الشعري. كان التشابه بين المرأة والماء جعله يكتب ويتفنن عن سطح المرأة وسطح الماء، كتب حسيب عن سطح الماء في قصيدته فأبدع في قصيدته فأكد قيمة الشهادة من أجل عودة فلسطين فأستخدم الشاعر سطح الماء كامرأة يعكس من خلالها المعاناة حيث أن سطح الماء لا يعكس إلا صورة الواقع والألم، كما استعمل حسيب الماء أحياناً ليعبر عن الفلسطيني وهو في حالة تخبط دائم. تقنية المرأة في شعر حسيب ساعدته على السرد وتكثيف واكتشاف الأحداث وعلى إقامة حوار بين الشخص والشخص الآخر عبر نص شعري متميز، ووظف حسيب المرأة بشكل واضح للبحث عن التفاصيل ليكتب شعراً، لقد أبدع، تفنن، وأتقن حسيب في شعرية واستخدام المرايا فيه.

## أزمة منتصف العمر

تُعدُّ أزمة منتصف العمر عبارة عن المتغيرات التي تحدث ما بين سن الشباب وفترة والشيخوخة ويصحب ذلك تغيرات مختلفة لكلا الجنسين، حيث يطرق على الإنسان أسئلة كثيرة عن حياته وكيف قضي عمره، وماذا حصدت من العمر الذي مضى؟ وماذا حققت في أيامي الماضية؟ ، ولقد مر العمر سريعاً ولم أحصد شيء، وأفكار تشاؤمية كثيرة يصحبها اليأس والإحباط، وكثير من الأسى وكل هذا وذاك يدل على أنك تمر بأزمة منتصف العمر.

تأتي النساء في أثناء هذه الأزمة بممارسة الرياضة، وتلجأ إلى عمليات التجميل، وشد البَشْرَة، والاهتمام الزائد بنفسها. أما عند الرجال فيحاول الرجل تغير حياته، بأن يتزوج من شابه صغيرة في السن لكي يشعر بأنه ما زال مرغوب، وأنه شاب أيضاً.

تأتي أزمة منتصف العمر من سن ٩٣ إلى ٦٠ سنة وما بينهما ممكن في الخمسين، وهي قد تستمر إذا ما انتبه عليها صاحب الأزمة، وتداركها؛ أما الذي يدرك أنه يمر بهذه الأزمة فإنه يتعداها بسهولة.

بعض الآراء أنكرت وجود هذه الأزمة، حيث فسرت التغيرات التي يمر بها كلا الجنسين في زمن الأزمة بأنها تغيرات طبيعية لا بد من المرور بها، ولكنها في الحقيقة هي موجودة عند الجنسين.

ومن هنا أستطيع أن أقدم لكم بعض النصائح لكي تمر هذه الأزمة بسهولة ولطف، ومع الوقت تنتهي!

ممارسة الرياضة لأنها تعمل على زيادة النشاط وتعطي البهجة والسرور.

لا تتردد في أخذ النصائح الطبية إذا كنت تمر بحالة من الاكتئاب الشديد والقلق.

عمل نشاطات خيرية وتقديم المساعدة للمحتاجين، أو السفر الرحلات.

ضع أهداف جديدة لك واستمر في تحقيقها، وإنجازها.

لا تتخذ قرارات مفاجئة لابد من التأني والحذر من هذه القرارات.

اتباع نظام غذائي مميز وصحي حتى تهتم بالصحة العامة.

وباتباعك تلك النصائح تستطيع الخروج من هذه الأزمة بخسائر قليلة



## كيف تعرف الحب الحقيقي

و ما الحب إلا هو حالة شعورية يشعر بها الفرد بالانجذاب تجاه فردا آخر، ولربما يكون هذا الشخص حبيب ، أو أخ ، أو صديق ، أو قريب فهناك أنواع متعددة من حالات الحب ، منهم الحب الصادق الحقيقي ، و هناك حب كاذب مزيف ، و من هنا لابد لنا أن نعرف قبل كل شي بأن الحب الصادق والحقيقي بداية هو حب الذات كيف؟ بأن نتوجه بحب أنفسنا قبل كل شيء لكي نستطيع من أن نحب الآخرين أو أن نستطيع أن نعطي الحب للزوج و الابن و لكل من حولنا ، و يعتبر هذا هو الحب الذي نستطيع من خلاله أن نصل إلى السلام الداخلي والوصول إلى حالة من الاطمئنان مع النفس أولا ثم مع الآخرين.

من يعرف كيف يحب نفسه وذاته يستطيع أن يعطي ويقدم الحب ، و الاحترام للآخرين، و من هنا يتوجب علينا أن نحب الأشخاص كما هم ، و على وضعهم الحالي من غير تفكير بمجرد فكرة في تغييرهم . فالحب الحقيقي الصادق هو عدم تزييف الحقيقة ، فهو الراحة في أن تظهر على حقيقتك أمام من تحب من غير قناع أو زيف .

مع تطور عصرنا الحالي أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة للبحث عن الحب ، فكثير الحب عبر النت و من هنا نسأل :هل الحب عبر النت حقيقة أم خيال لابد الإبتعاد عنه؟ أري أن العلاقات عبر النت ليس محكومة بالفشل كما يردد كثير منا ، في المقابل كم من العلاقات بدأت على أرض الواقع و فشلت . إن العلاقة عبر النت هي علاقة قابلة للنجاح وقابلة للفشل، و أن نجاح أي علاقة حقيقية عبر النت تتوقف على مدى صدق المستخدمين وكيفية تقديمهم لأنفسهم أمام الطرف الآخر ، ففي بعض الأحيان يحدث انسجام في التفكير والاهتمامات يؤدي إلى الارتباط العاطفي ، و لكي تكون العلاقة صحيحة لابد أن تتحول إلى علاقة حقيقية على أرض الواقع ، فهناك حالات كثيرة حدث لها النفور والندم عند اللقاء. اتحدث عن الناحية الإيجابية للعلاقات عبر النت ، و هناك سلبيات أكثر من الإيجابيات حيث هو الأكثر شيوعا ، حيث يستخدم النت في علاقات للتسلية و الضحك و اللعب ، فهناك أشخاص يكذبون على الطرف الآخر بهدف تحقيق غايات ومكاسب بطرق غير مشروعة .

خلاصة الموضوع بأنه من الممكن أن تنجح أي علاقة عبر النت إذا تغمدها جل الصدق و الامانه، و أنصحكم بالابتعاد عن تلك العلاقات .



## كل فتاة بأبيها معجبة

لم يعد الزواج والارتباط بشريك الحياة وبناء الأسرة هو صمام الأمان والحلم الذي تبحث عنه كل فتاة. فقبل بأن كل فتاة تعجب بأبيها للحد الذي يجعلها تفكر بالزواج من رجل مثله، فهو القدوة الصالحة لها، وهو أول من تراه الفتاة في حياتها، ومن خلال الأب تكون الفتاة الفكرة والانطباع الأول عن الرجال وعلى أساسه تبنى الحكم على كل رجال العالم في حياتها فإن كان الأب معطاءً، وحنوناً، ولديه الوعي الكافي بدوره كأب وتربوي، ويقدر مشاعر أبنته فسوف تعجب به ابنته وتتمنى لو انها تتزوج برجل في صفات أبيها. ولكن في وقتنا الحالي كثرت نماذج غير مرضية من الآباء الأنايين الذين لا يدركون قدر هذه المهمة التربوية الكبرى، ولا يقدرون الرسالة السامية التي من أجلها خلقوا. لقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «ما من رجل تدرك له ابنتان فيحسن إليهما ما صحبتاه أو صحبهما إلا ادخلني الجنة».

وليس على الأب توفير المأكل والملبس فحسب ولكن دوره أكبر وأعمق من ذلك، فكثير من الأمهات لا تستطيع القيام بمهام الأب تجاه ابنته، حيث الأب يعطي الأمان والأمان النفسي للبت لأنها ضعيفة، ولكي تكون متزنة نفسياً، وللأسف كثير من الآباء لا يدركون ذلك.

الآن انتشرت ظاهرة عزوف الفتيات عن الزواج بشكل واضح، فلم تعد كما في السابق حلم كل فتاة الزواج وتأسيس بيت وأسرة، فصارت الفتاة تخلق لنفسها كياناً خاصاً بها واكتفاء ذاتياً، وأن هذه الظاهرة انتشرت ولها آثار سلبية على المجتمع، ومن هنا لا بد لنا أن نعرف لماذا انتشرت ظاهرة عزوف الفتيات عن الزواج: الاستقلالية حيث أنها لا تريد التدخلات في حياتها الوظيفية، فتفكر بأن لو تزوجت سوف يمنعها زوجها من الوظيفة ويتحكم بها، وبالتالي ستكون في قلق وستكثر المشكلات.

أيضاً إغالة أبيها وأمها وباقي الأسرة يعتبر أحد أسباب انتشار هذه الظاهرة. عدم الاستعداد لتحمل المسؤوليات التابعة للزواج والخوف من تبعات الزواج من المشاكل والخيانة. فكر وقناعة المرأة بأن الرجل يحب السيطرة ويحد من حرية المرأة وفي نظرهم يعتبر بأنه سارق للحريات. واعتقد بأن الفارق الفكري بين المرأة والرجل يؤدي إلى حدوث فجوة فكرية، وحيث أن الصورة الذهنية للرجل بأنه سوف يقوم بتقليدها.

عدم الوعي الكافي بمفهوم الزواج والمسؤولية والأدوار المتبادلة بين الزوجين، فأصبحت المرأة لم تعد تقبل توجه الرجل لها، ولم تجيد كيفية التعامل معه.

توجد بعض الأسر أعطيت صلاحيات كاملة للفتاة لتحمل المسؤولية، فجعلتها تمتلك موقع جيد داخل الأسرة مما أدى إلى أنها اكتفت بدورها وبالتالي لم ترى بأن الرجل سوف يعمل لها إضافة أو أن الزواج لم يكن ليضيف لها شيء.

الخوف من المجهول والطلاق مع كثرة الطلاق في وقتنا الحاضر يجعل الفتاة تتردد في قبول أي زوج. الواجب على كل الآباء على أن يقوموا بتغيير مفهوم الزواج للفتيات واعطائهم مزيد من الوعي بمفهوم الزواج والأسرة بطريقة إيجابية، ويجب على كل أب أن يحتضن ابنته ويكون المثال الجيد والاب الجيد لكل أبنائه، لكل بنشاً جيل خال من العقد النفسية، وكاره للحياة، والزواج.



## كيف تتقن فن الحب ؟

الحب هو الهوية والانتماء للآخرين فجميعنا قد ولدت فينا عاطفة الحب بالفطرة حيث الطفل الرضيع يحب أمه، إذ أن الحب وفطرة ولد فيها الإنسان ولا بد أن يحيا بها إن الحب الصادق يؤدي إلى الإخلاص في أي علاقة إنسانية، وتندرج العلاقات من أول حب يولد به الطفل الرضيع إلى حتى حب الزوج لزوجته، فكل منا يحتاج إلى الاهتمام والصدق، والتفاهم، والاحترام المتبادل، فمتى وصلت إلى مرحلة الإخلاص في الحب...! اعرفت بأنك وصلت إلى الحب المتقن الذي يشعر به الحبيب بحبيبته، فإن الصدق مؤشر إتقان، وإخلاص في العلاقة فعندما تكون العلاقات الإنسانية أساس بنائها الصدق سوف تدوم وتستمر طويلا وهذا يعطي مؤشر إيجابي لأي علاقة صحيحة لا توجد فيها أي شائبة. فالحب هو الأساس لنجاح أي علاقة إنسانية، وأي علاقة عاطفية بين المحبين والازواج، او بين الآباء والأبناء، الأمر الذي يؤدي إلى نشوء علاقات صحية التي يحتاج لها الجميع.

ان سبب اضطرابات أي علاقة ترجع إلى انعدام الحب، لأن العلاقة المبنية على الحب تتلاشى معها اي صعوبات تتعرض لها، لأن أساسها متين مبني على الحب والصدق والاحترام المتبادل.

كونوا محبين، وعفويين، وصادقين أن أردتم علاقة صحيحة وناجحة فذلك لا يكلفك الكثير، بل ذرة حب تبني الكثير وهذا يؤثر إيجابا على المجتمع وعلى الأمة بأكملها، كونوا مخلصين في علاقاتهم، وصادقين ومحبين.

لا تخرجوا عن الفطرة التي خلقنا من أجلها حتى تصلوا إلى مرحلة الاطمئنان في اي علاقة إنسانية، فالحب يصنع المعجزات بل ويغير الكثير قد يغير أمة وشعب، كونوا حقيقيين حتى يعم الحب علينا جميعا، الحب اساس الحياة، وبدون الحب لا معنى للحياة، هل من المعقول أن يعيش إنسان من غير حب؟ بالتأكيد كل منا يحتاج للحب فإنه إحساس رائع فلولا الحب ما قامت الحياة، إنه يجعل من الوحش إنسان، ويتحول الشر إلى خير بالحب فقط نحيا حياة كريمة وناجحة على كافة المستويات نعم للحب في زمن ضاع فيه الحب، ضاع فيه الأمان، والصدق والاحترام، في وقت أصبحت الناس لا تفكر إلا في مصلحتها الشخصية، في زمن خلا من الإحساس بالآخرين ومعاناتهم، نقول نعم للحب لكل إنسان أراد الاستقامة في حياته، ولكل إنسان أغوته مفاتن الحياة، فنحن من وإلى الحب نعود.



## كيف تحصل على المحبة

نحن الآن نعيش في وقت قلت وبخست به كل مشاعر المحبة تجاه الآخرين، لأننا أصبحنا في زمن الصعب، وزمن البعد عن الأخلاقيات ومبادئ الدين الإسلامي الحنيف لذلك لابد على كل إنسان يريد أن يكون محبوب أن يتبع عدة خطوات مهمة جدا لكسب حب الطرف الآخر.

**وأول شيء يجب أن نلتزم به هو:**

**الاهتمام:** مهم جدا أن نهتم بالآخرين لكي نكسب حبهم لأن اي اهمال يؤدي إلى البعد عنك لذلك أول شيء أنصح به بأن تهتم بالطرف الآخر وتبدي له اهتماما معتدلا.

**تقديم المساعدة:** كثير منا يمر بضائقة أو أنه يحتاج إلى مساعدة شخص آخر هذه الحالة لا تتأخر في تقديم العون، والمساعدة للآخرين حتى يحبونك، ويقدرونك فهذا أمر جيد سيعود عليك بالخير.

**تقبل الرأي الآخر:** عليك أن تتباين آراء الناس من وقت إلى آخر وانت كشخص تريد أن تكسب محبة الآخرين عليك بتقبل الرأي الآخر بكل عفوية وتلقائية حتى تبني علاقات المحبة وأن تعرف بأن كل شخص له آراء مختلفة عنك ولربما آراء صائبة ومفيدة لذلك في التقبل للطرف الآخر تأتي المحبة.

**اتباع فنون الإتيكيت:** لابد من التعامل مع الآخرين حسب قواعد الإتيكيت الذي يؤدي إلى التعامل بلباقة مع الآخرين ومراعاة مشاعرهم وآرائهم حتى تستطيع أن تصل إلى قلوبهم.

**إظهار الرضا:** من المهم جدا في التعامل مع الأفراد بأن تظهر الرضا لأن الناس تكره الشكوى والتذمر وعدم الرضا لإظهار الرضا عليك أن تكون راضي عن وضعك وعن حياتك بشكل حقيقي ولكن ليس بشكل مصطنع وبذلك سوف تكسب الاحترام والتقدير والمحبة من الآخرين.

**الإستماع للآخرين:** من الجيد أن تكون مستمع للآخرين لأن الاستماع يدل على أنك مهتم بهم وهذا أمر سهل جدا عليك لكي تكسب محبة الناس وتقديرهم.

من الأجدر بك بأن تكون واثق من نفسك لان الثقة بالنفس سوف يشعر بها كل من يتعامل معك وبالتالي سوف تكسب ودهم واحترامهم ومحبتهم عليك بالتصرف في كل امورك بثقة تامه.

**العفوية:** ان تتصرف بعفوية وليس معناها بأن تكون طائش أو عشوائي ولكن عليك أن تكون حكيم وتتصرف براحة مع الناس لا تتصنع معهم.

انه لمن السهل أن تكسب محبة الآخرين وثقتهم فيك ما عليك الان إلا اتباع كل الخطوات التي ذكرتها سابقا لكي تكسب محبة الآخرين والله ولي التوفيق.





## ومن الحب ما قتل

أن مقولة و«من الحب ما قتل» لها أصول قديمة وقصة حقيقية حدثت في عهد الشاعر الأصمعي. حيث أنه كان شاعر متميزو قوي في تلك الحقبة الزمنية و يتميز بشعره المعبر و كلماته الدافئة المؤثرة حيث كانت محبة الناس له كبيرة ففي يوم كان يمشي فيه الشاعر الأصمعي في صحراء الحجاز فراه صخرة كبيرة مكتوب عليها «أيا معشر العشاق بالله خبروا إذا حل عشق بالفتى كيف يصنع» فرد عليه الأصمعي بيت مثله كاتبا على الصخرة «يداري هواه ثم يكتم سره ويخشع في كل الأمور ويخضع»، ثم سار الأصمعي في الطريقة. وفي اليوم التالي مر الأصمعي علي نفس المكان فوجد مكتوب على الصخرة تحت البيت الذي كتبه في اليوم السابق بيت شعر آخر يقول «وكيف يداري والهوى قاتل الفتى وفي كل يوم قلبه يتقطع»، فرد عليه الأصمعي بيت يقول «إذا لم يجد الفتى صبياً لكتمان أمره فليس له شيء سوى الموت ينفع». مر الأصمعي في اليوم الثالث ليري ماذا رد عليه الفتى، فوجد شاباً ممدداً مقتولاً عند الصخرة، انه العاشق قتل نفسه أخذاً بنصيحة الأصمعي الذي قد قال بيت من الشعر، ولم يظن أبداً أن العاشق سوف يأخذ به، ويفعل ذلك ويقتل نفسه، فوجده قد كتب على الصخرة بيتان «سمعنا أظعنا ثم متنا فبلغوا سلامي الى من كان للوصل يمنع هنيئاً لارباب النعيم نعيمهم وللعاشق المسكين ما يتجرع» إن قصة المقولة (ومن الحب ما قتل) هذه المقولة تعتبر كلمة السر الانتحارات المتكررة للمحبين، والعشاق حيث تمسكهم بالزواج بمن يحب فإذا لم يتحقق ذلك أقدم الشاب أو البنت على الانتحار و الناس تقول بعد الوفاة العبارة المشهورة و هنا يأتي دور الآباء والأمهات في توعية الأبناء بكل شيء خير لهم، و مصاحبة الابن أو الابنة حتى لا يحدث في يوم من الأيام أن يقوم أحد الأبناء على الانتحار أو الاقدام عليه. وحيث اتفاق الأب والأم على تربية الأولاد بحكم طبيعة كل واحد منهما، ومراقبة الأبناء، المراقبة الإيجابية التي تقويهم وتعلمهم حتى لا يقعوا في الخطأ أو الحب الغلط.



## طائفة الأميش في تكاثر مستمر

كثير منا لم يسمع عن طائفة الأميش ولكنها في الأصل تعتبر هي طائفة أمريكية نشأت في أوائل العصور الوسطى ولا تزال موجودة حتى وقتنا الحالي وعلى الرغم من عددهم القليل إلا أنهم في تكاثر مستمر.

يعيشون طائفة الأميش في بعض دول أوروبا وبسبب الاضطهاد لجأوا إلى ولاية «بنسلفانيا» هي في شمال شرق أمريكا و عاشوا هناك وأصبحت طائفة الأميش منتشرة في ٨٢ ولاية أمريكية لديهم قوانين خاصة بهم غير مكتوبة ولكنهم يطبقون بأكملها و يسيرون على نهجها.

وأهم ما تتصف به هذه الطائفة بأنهم يؤمنون بالانعزال عن العالم الخارجي و التطور والحضارة فهم لا يؤمنوا بالتجديد يعيشون و كأنهم في العصور القديمة بكل ما فيهم و عندما تراهم تشعر بأن الزمن توقف عندهم.

هذه الطائفة لا تؤمن بالكهرباء ولا بالسيارات و لا بالنفود و لا بالهواتف ولا بأي وسيلة من وسائل التكنولوجيا، بل إنهم يؤمنون بركوب الاحصنة والعربات التي يجريها الاحصنة كوسيلة للتنقل من مكان إلى آخر.

هم لا يؤمنون بالمدارس و لا يدخلها حيث أنه تم إنشاء مدارس خاصة بهم لا يدخلها من أبناء هذه الطائفة إلا القليل منهم و أن الإقبال عليها يكاد يكون قليل جدا.

لباس نساهم هو زي محافظ هن متحجبات لا يسمح لهم ابدأ بقص شعورهن يلبسن غطاء على الرأس ابيض في حالة إذا كن متزوجات و عطاء اسود إذا كن غير متزوجات الرجال يلبسون ملابس سوداء و قاعات واسعة الأطراف على رؤوسهم .طائفة الأميش لا يشربون الخمر، ولا يؤمنون بالمعاشرة قبل الزواج. فتجتمع هذه الطائفة عند حصول مصيبة لأحدهم و يساعده على تخطي مصيبته.

لقد قوبلت حركتهم في أمريكا بالتكفير من قبل طوائف الكاثوليك و البروتستانت و حكم عليهم بالإعدام. إلا أن طائفة الأميش في تكاثر مستمر ولقد تكاثر عددهم باستمرار وأثبتت الدراسات على زيادة عددهم وذلك لأنهم يشعرون بالارتياح لنمط هذه الطائفة الذي بمنحهم شعورا قويا بالانتماء إلى مجموعتهم. ومن المتوقع تزايدهم وتضاعف عددهم خلال السنوات المقبلة.



## الإحساس المتدني للنفس يتمثل بالكلاب البشرية

الكلاب البشرية هم عبارة عن رجال يرتدون ملابس كلاب ويأكلون طعامهم ويمشون على أربع أرجل ويتصرفون في الحياة وكأنهم كلاب حقيقية.

لقد ظهرت هذه الظاهرة منذ العقد التسعينات وكانت في الخفاء ولكن ازدادت وظهرت بكثرة في العقد الأخير، حيث أنهم ظهروا بشدة في الطرقات يسحبون بسلاسل واحزمة خاصة بالكلاب ويرتدون ملابس الكلاب. ويقدر عدد الكلاب في بريطانيا فقط بعشر آلاف شخص، وهؤلاء الأشخاص بعد دراسة أجريت تبين بأن هؤلاء الأشخاص بعضهم ينتمي إلى أسر ثرية وثبت بأن أستاذ جامعي من بينهم يسلك تلك السلوك وهنا السؤال يكمن فيما الذي دفع هؤلاء الأشخاص إلى للوصول لهذه الحالة؟

في بعض الأحيان يعتبر البعض بأن **الضغوط الكبيرة** في الحياة لا تحتمل فيختاروا أن يكونوا كلاب بشرية للهروب من ضغوطات الحياة. **احتقار الذات** في أن هؤلاء الأشخاص ثقتهم بأنفسهم معدومة الأمر الذي يجعلهم يختارون أن يكونوا كلاب بشرية.

أحيانا الذي يدفع هؤلاء الأشخاص بأن يكونوا كلاب بشرية **الحاجة إلى المال والسلوك الجنسي الشاذ** لأن معظم الكلاب البشرية شواذ جنسياً.

أن ظاهرة الكلاب البشرية أدت إلى ظهور وانتشار محلات كثيرة تباع ملابس الكلاب ورؤوس للكلاب واقفاص خاصة بالكلاب وتوجد لهم مهرجانات خاصة بهم ويشارك فيها آلاف الكلاب البشرية من كل أنحاء العالم. وهناك لقد تم سؤال شخص من الذين يسلكون هذا السلوك ما هي المتعة التي تجعلك تسلك سلوك الكلاب وتكون هكذا؟ فكانت الإجابة بأن بدلة الكلب التي يرتديها سعرها أربع آلاف دولار وقال إنه يشتري معدات الكلب له وهذا أمر يجعله سعيد ويقول بأنه يحب أن يأكل مثلما يأكل الكلب ولا يحب أن يأكل على سفرة الأكل مثل الإنسان. إلى جانب ذلك فإنه تباع الكلاب البشرية على النت بسعر ٠٧ ألف دولار، ولهم محلات خاصة بالكلاب يباعوا فيها.

وماذا بعد هذه الظاهرة الأخلاقية المتدنية والتي تحتقر كينونة الإنسان وكرامته وإنسانيته، ويزعمون الغرب بأن هذه حرية وما أحقرها من حرية إذ أن الإنسان ينتمي إلى ذلك بكامل إرادته بأن يكون كلب... اللهم إني أسألك العفو والعافية.



## معية الله

المعية صفة من صفات الله تعالى ولقد أثبت ذلك أهل السنة والجماعة وهي كناية عن علم وسمع وبصر وقدرة ونصره الله عز وجل وأن معية الله لخلقه تعني أن الله سبحانه وتعالى مع خلقه دائماً بعلمه وقدرته.

### والمعية تنقسم إلى قسمين:

الأولى في قوله سبحانه (وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ) سورة الحديد والثانية في قوله سبحانه (لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) سورة التوبة أن الله سبحانه موصوف بالمعية على الوجه الذي يليق بجلاله مع إثبات استوائه على عرشه وعلوه فوق جميع خلقه وتنزيهه عن مخالطته للخلق فهو سبحانه عليٌّ في دنوه قريب في علوه فوصفه بالمعية لا ينافي وصفه بالعلو على الوجه الذي يليق به من غير أن يشابه خلقه في شيء من صفاته إن هذه المعية تقتضي علمه بأحوال عباده واطلاعه عليهم مع كونه فوق العرش بأنه يعلم أحوالهم وبطلع عليهم وأنه يجب إثبات المعية والعلو فوق العرش على وجه يليق بالله لا يشابه فيه خلقه، و تفسير قوله تعالى (مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَايِعُهُمْ) سورة المجادلة والمراد بهذه الآية معية علمه عز شأنه.

ومعية الله العامة تتضمن علم الله بأحوال عباده واطلاعه على جميع أحوالهم وتصرفاتهم الظاهرة والباطنة وتعتبر

صفة ذاتية لله فالمعية العامة تستلزم الإحاطة بالخلق علماً وقدرةً وسمعاً وبصراً وسلطاناً، وغير ذلك من معاني ربوبيته، وربنا سبحانه وتعالى معنا بعلمه أينما كنا قال تعالى (يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ) سورة الحديد أن الله قدير وعليم وعال و

قريب علينا شهيد على أعمالنا أينما كنا في بر أو بحر، أو جو، أو ليل، أو نهار (يَعْلَمُ سِرَّكُمْ وَخَهْرَكُمْ) الأنعام أما معيته الخاصة صفة فعلية لأن كل صفة مقرونة بسبب فهي من الصفات الفعلية، وتتضمن الإحاطة والنصرة والتأييد والحماية من المهالك، وهذه المعية خاصة بالمؤمنين، فهو مع المؤمنين بنصره وتأييده كما قال لموسى وهارون (إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى) سورة طه، وهو مع المتقين، ومع المحسنين، ومع الصابرين، فمن يتق الله يكن معه، ومن يكن الله معه فمعه الفئة التي لا تغلب، والجارس الذي لا ينام، والهادي الذي لا يضل، قال بعض السلف لأخيه، إن كان الله معك فمن تخاف، وإن كان عليك فمن ترجو وهذه هي المعية التي يدافع الله بها عن المؤمنين وهي المعية التي كان الله بها مع نبيه صلى الله عليه وسلم، وأبي بكر رضي الله عنه، في الغار (يا أبا بكر ما ظنك باثنين الله ثالثهما) رواه البخاري، ومسلم، وهي معية النصرة والتأييد، مؤنسة مطمئنة، مذهبه الخوف، والوجل، والرعب، أسأل الله أن يكون معنا أينما نحن و يحفظنا بحفظه المتين.

أما فوائد المعية العامة والخاصة إن المعية العامة تجعلنا نخاف فلا نعصي وبها يكشف الله أستاذنا (المنافقين) وَهُوَ مَعَهُمْ إِذْ يُبَيِّنُونَ مَا لَا يَرْضَى مِنَ الْقَوْلِ) سورة النساء المعية الخاصة تقتضي النصر والتأييد والحفظ والإعانة، كما قال الله تعالى، لموسى وهارون (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) اللهم اجعلنا في معيتك يَا رَبِّ الْعَالَمِينَ، في كل وقت وحين ولا تكلنا إلى أنفسنا طرفة عين وأرحمنا واحفظنا بعنايتك ورعايته فأنت خير حافظاً وأنت أرحم الراحمين.



## ماذا تعرف عن نعيم القبر

يكرهوننا و يخوفوننا من الموت و يذكروننا بعذاب القبر و احوال القبر يوم القيامة و يكتب في ذلك المقالات ودراسات و المؤلفات و المراجع لكي نخاف من عذاب القبر و لكنهم لم يولوا اهتماما أو يسلطوا الضوء لشرح ما في القبر من نعيم وراحة من أتعاب الحياة الدنيا للصالحين و لم يذكر أحوال الصالحين في قبورهم و هنا يأتي السؤال لماذا يعتقد المسلمون بأن نعيم القبر هو النعيم الذي يجازي الله به عباده المؤمنين الصالحين في القبر منذ لحظة وفاتهم إلى قيام الساعة والتي تسمى بحياة البرزخ ما بين الحياة الدنيا والحياة الآخرة. بالفعل هو ذلك، و لا بد من معرفة بأنه عند النزول إلى القبر يأتي منكر و نكير يسألونك من هو ربك، وما دينك، و من هو نبيك فيسهل الله علي الصالحين بالإجابة الصحيحة ويفتح لهم باب من أبواب الجنة و يلبسهم من لباس الجنة و يفرش لهم فرش أهل الجنة و يبشرهم برضى الله و رسوله عليه أفضل السلام.

فلماذا كل الرعب الذي يث لنا من خلال البرامج التليفزيونية و الكتب الدينية من أهوال و عذاب القبر و من هنا لا بد من معرفة بأن أعمالك الصالحة هي التي تؤنس وحدتك في قبرك و أن الصالحين عند الموت يلتقوا بأهلهم و يسلموا عليهم يفرحهم علينا أن نعرف بأن الموت هو راحة من تعب الحياة الدنيا و ما الحياة الدنيا إلا ابتلاء و الموت هو الراحة الأبدية لكل صالح يحب الله و يطيعه و يمتثل لأوامره و أن السعادة الحقيقية هي يوم القيامة عند دخولكم جنات النعيم أعلموا بأن الله غفور رحيم لمن تاب و أناب إليه و أن الله لا يريد أن يعذبنا فقط بريد الامتثال لأوامره و اجتناب ما نهى عنه فقط و الأمر فيه الصعوبة في زمن كثر فيه الطمع و الجشع و الظلم و نفوس تغيرت إلى الأسوأ بل الاخ يأكل أموال اخواته و الاب يظلم و انتهاكات كثيرة لحقوق الطفل و حقوق الإنسان، و لكن ان الله يرى كل شئيا مسلمين اعملوا الخير لله تعالى لا تظلموا تجور لا تطمع و لا تحسد أسأل الله من فضله لكي تصل إلى رضى الله و تسمع و ترى نعيم القبر و الحياة الأخرى. سال الله لي ولكم بحسن الخاتمة و صالح الأعمال.



## الضحك دواء وعلاج مجاني

لمعارفنا وأصدقائنا تأثير قوي على صحتنا ومزاجنا •• نتعرضُ يومياً لمواقف مختلفة محزنة وأخرى مفرحة وأحيانا نتعرضُ مواقف استغزائية •• نحن ببساطة نعيش في عصر كثرت فيه المشاكل والمنغصات وكل هذا وذاك يؤثر سلبيًا على صحتنا الجسدية والنفسية •

لا جرم على مستوى الجلوس أمام التلفاز ومشاهدة الأخبار الحزينة والمؤلمة تؤثر على نفسيتنا وأعصابنا بشكل مباشر • جميعنا نحتاج للجلوس مع من نحب ونعيش معهم لحظات الفرح والسعادة والمرح لكي نضحك معهم من كل القلب.

إن للضحك العديد من الفوائد لا بد وحتمًا من معرفتها لكي نتعلم كيف نضحك... ومن فوائد الضحك الآتي:  
\* عندما نضحك يفرز الجسم هرمون الأندر وفين وهو هرمون السعادة الذي يقضي على الحزن والاكتئاب والتوتر والضعف وآلام الجسد فحارب أي فكرة سلبية

\* الضحك يقوي جهاز المناعة عندما نتعرض للقلق والخوف والتوتر فإن الجهاز المناعي يَضعفَ ونصاب بالعديد من الأمراض وعلمياً أثبتت الدراسات أن الضحك يفرز أجسام مضادة تساعد على تقوية المناعة ويعمل جهازها بقوة ويدافع عن الجسم ضد أي مرض •

\* يحرق الضحك السعرات الحرارية في جسم الإنسان ويحمي القلب من الأمراض ويقلل الإصابة بمرض ضغط الدم ويحسن الضحك وظائف القلب وكل وظائف الجسم •

\* الضحك يسبب لنا السعادة والاسترخاء فهو يعالج اضطرابات النوم ويساعد على التفكير بإيجابية ويحسن من الوظائف الإدراكية •

\* الضحك يجعلك تثق بنفسك أكثر وعندما تحول موقف جادي إلى موقف مضحك ومرح هذا سوف يقلل عليك التوتر النفسي في ظل مشاكلنا التي نواجهها •• فلضحك يخلصنا من الفشل ويقضي على أي توتر •

ومن هنا يجدر بنا أن نعرف كيف يمكننا أن نعالج أنفسنا بالضحك:

\* (الابتسامة في وجه أخيك صدقة) ابتسم في وجه اهلك أصدقائك ابتسم لان الابتسامة هبة

- اشكر الله علي كل ما أعطاك. عدد نعم الله عليك واضحك من قلبك •

- أحط نفسك بأشخاص وأصدقاء مريحين وإيجابيين أشخاص نضحك معهم براحة •

- ابحث عن الفرص لكي تضحك وإن لم تجدها اختلقها بنفسك •

- حاول أن تغازل حظك بالتوكل على الله ومن هنا سوف تلاحظ بأن حظك أصبح موفق وسعيد •

- غير نظرتك للحياة والمشاكل واجعلها إيجابية... كن إيجابي •

- تخلى عن النمطية في حياتك وابحث عن كل ما يسعدك في الحياة لغز كبير •

- تعلم كيف تحب نفسك والحياة بكل ما فيها وأبحث عن سعادتك وحدد أهداف لنفسك •

- تعلم شي جديد في حياتك •

السعادة اختيار فليكن اختيارك السعادة لنفسك ولمن حولك ...



## لماذا لا نحب القراءة

تعتبر القراءة من أهم وسائل المعرفة والثقافة العامة فعندما يقرأ الإنسان الكتب المتعددة في مجالات متنوعة فإنه يستطيع أن يفكر ويكتسب العديد من المهارات فلا بد من كل إنسان يتعود على القراءة بشكل يومي لأن القراءة سوف توسع من مدارك أي شخص وتزيد من ثقافته العامة ليصبح إنسانا مفيدا ولأسرته ولمجتمعه وبلداهم فمن خلال القراءة يتعرف الإنسان ما يدور حوله من أحداث وظواهر وأمور مختلفة فيصبح عميق التفكير و يفهم كل ما يدور حوله بطريقة صحيحة في القراءة تعتبر أساسية لكل إنسان يريد أن يكون مثقفا ، حيث إنها تعطي للإنسان قيمة إن الشهادة الجامعية لا تجعل الإنسان مثقفا فهي وسيلة لكسب الرزق والقوت إنما الجهل يجعل الإنسان محجما في تفكيره وفي رؤيته للأمور بشكل عام نلاحظ في هذه الأيام عزوف كثير من الناس عن القراءة والبعد عن القراءة أضحي منهجا لأكثر الناس، وأن العلم أصبح لكسب لقمة العيش وكل هذا وذاك بسبب:  
عدم اهتمام الآباء في جعل القراءة منهج لأبنائهم.

اندلاع الحروب التي أدت إلى البحث عن لقمة العيش فقط.

أيضا لا يوجد اهتمام كامل بالمكتبات بحيث يجعلونها جذابة للقراءة.

كما نلاحظ كم من الخسارة التي يخسرها الإنسان من غير القراءة فإن إهمال القراءة يؤثر سلبا على الشعب والأمة فيجب علينا أن نعلم أبناءنا القراءة وحب القراءة قبل دخول المدارس بحيث ينشأ جيل يحب القراءة وجيل مثقف ينهض بالأمة وفي حالة رأيت شخصا متحضرا قويا اعلم أنه يقرأ، ومن هنا لابد من وضع حلول لكي نحب الأطفال والكبار بالقراءة وأولها: إنه لابد من تفعيل دور المكتبات، تعليم الأسرة من خلال وسائل الإعلام المرئية والمسموعة بأهمية القراءة، أيضا حث الأسرة لعمل مكتبة خاصة بالأسرة للرجوع إليها عند الحاجة.

القراءة هي الجسر الذي يوصلنا للمعرفة والرقى وهي طريق الوعي والتحضر من خلال القراءة نستطيع فهم أنفسنا فنهم الآخرين القراءة هي حياة أخرى من خلالها نشعر وندرك أشياء كثيرة لم نعرفها من قبل.



## أعظم شخصيات تاريخه

توجد العديد من الشخصيات العظيمة التي تركت بصمة كبيرة لا تنسى إلى وقتنا هذا ، و على الرغم من وفاتهم إلا أنهم أصبحوا خالدين، وكلما مر الزمان وتعددت القرون و العصور إلا أن بصمتهم موجودة إلي وقتنا الحاضر وستكون موجودة في المستقبل ، ثابتة محفورة في أعماق التاريخ، بارزة تزداد قيمة وثبات كلما مر عليها الزمن ، حيث أنها تركت الأثر البالغ في العالم أجمع.

في مقدمة الشخصيات البارزة العظيمة سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام رسول الإسلام وخاتم النبيين ، الذي ترك رسالة الإسلام العظيمة ومعجزته القرآن الكريم ، حيث أنه ترك الأثر العظيم في نفوس المسلمين ، فتجلت محبته في قلوب كل المسلمين قولاً وفعلًا إلى يومنا هذا . وكل ذلك من خلال رسالته التي جاء بها إلى العالم اجمع ليخرج الناس بها من الظلمات إلى النور ، حيث أن رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام بعث للناس كافة ليهديهم ويوجههم إلى توحيد العبادة لله تعالى و أستبعاد الجهل و العنصرية ، فهو القدوة لكل المسلمين ، رسول الله هو في المرتبة الاولى من الشخصيات الخالدة والأكثر تأثيرا على العالم.

اسحاق نيوتن :من أبرز العلماء المساهمين في الرياضيات والفيزياء عبر العصور، إضافة لهذا فهو يعتبر أحد أهم رموز الثورة العلمية، ومن أهم أعماله كتاب (الأصول الرياضية للفلسفة الطبيعية)، إضافة لمساهماته الهامة في مجال البصريات، وأسس التفاضل والتكامل وغيرها.

عيسى عليه السلام: هو عيسى بن مريم، يُعرف باسم يسوع ، وفي الإسلام هو أحد رسل الله، وهو من أولي العزم من الرسل في الإسلام، أرسله الله على بني إسرائيل بالكتاب المقدس (الإنجيل)، له تأثيرٌ عظيمٌ على البشرية، حيث تعتبر الديانة المسيحية في المرتبة الأولى انتشاراً في العالم، يليها الدين الإسلامي. بوذا :هو عبارة عن لقب دينيٍ معناه عظيم أو حكيم، أو صاحب البصيرة النافذة، والذي يعلن عنه -حسبَ اعتقاد البوذيين- خلاص البشرية من دائرة أي الولادة المتكررة، لكن أتباع هذه المبادئ حولوا تلك التعاليم إلى مبادئٍ دينيةٍ وقاموا بتأليهه، ولد بوذا على الحدود الهندية النيبالية لأسرة نبيلة عام خمسمئة وثمانية وستين قبل الميلاد.

كونفوشيوس :هو فيلسوفٌ صينيٌ صاحب أول مذهبٍ شامل لكافة التقاليد الصينية، إضافة لكافة الأخلاقيات والسلوكيات التي قامت عليها فلسفته، وقد كانت لفلسفته وتعاليمه تأثيرٌ عميقٌ وبالغ في الفكر الصيني، إضافة للكوري والياباني والفيتنامي والتواني، والعديد من الشعوب الآسيوية الأخرى، وفي العالم بشكلٍ عام.

ياسر عرفات :رحمة الله عليه هو من مواليد ١٩٢٩ ولد في القاهرة وبعد وفاة والده أرسلته والدته إلى القدس فشهد ثورة ١٩٤٧ من ثم رجع إلى القاهرة فدرس هندسه مدني في جامعة القاهرة ،ففي تلك الأثناء أنخرط في العمل الطلابي فكون رابطة الخريجين الفلسطينيين ،أيضا كان له مشاركة مع الجيش المصري ضد العدوان الثلاثي عام ١٩٤٧.

الرئيس ياسر عرفات الخالد الحي فينا مؤسس حركة تحرير فلسطين «فتح» ومنذ أنشاء حركة فتح وهو أستطاع أن يدعم الحركة فأجتمع مع القادة العرب للأعتراف بها.

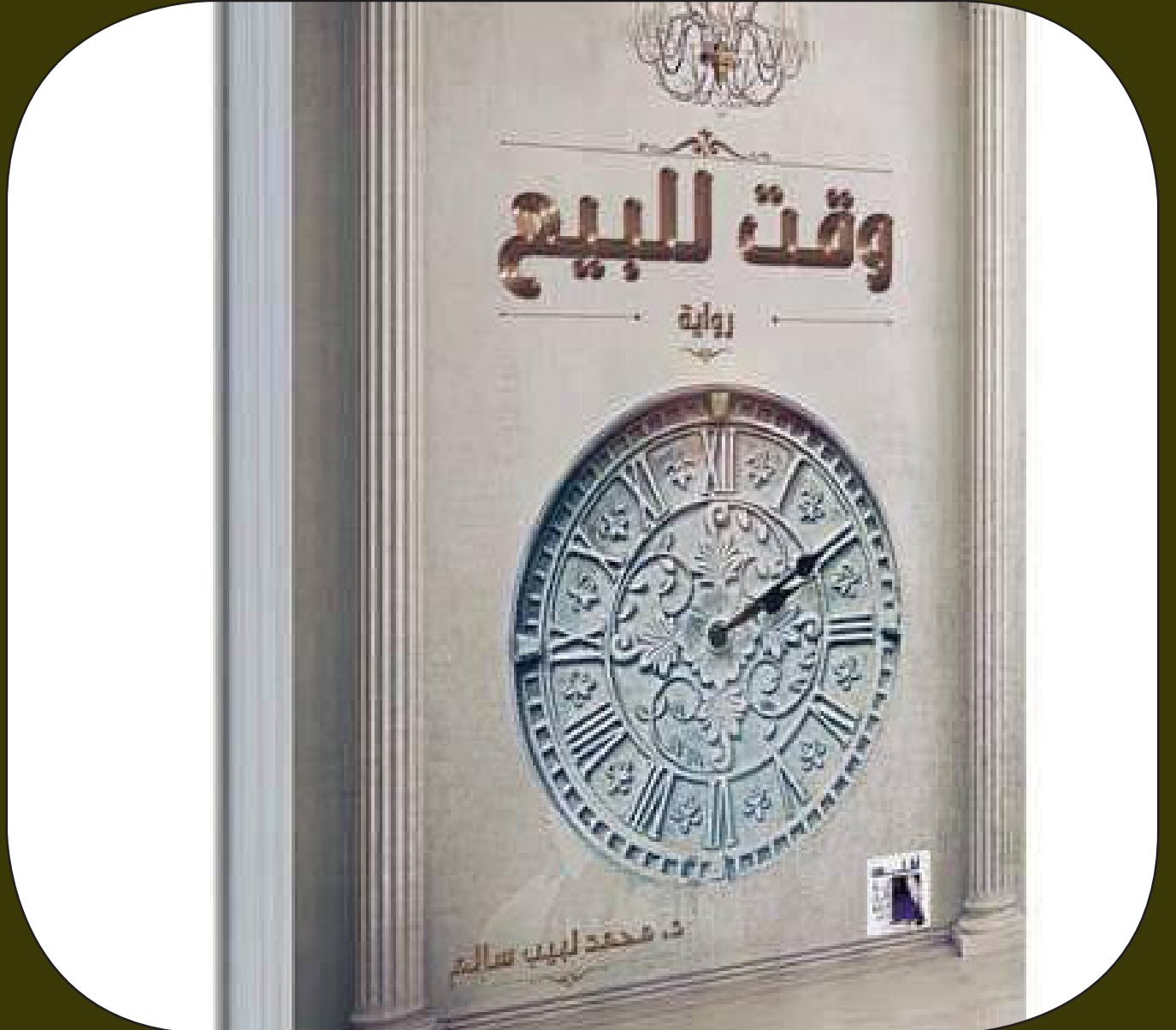
أسس أول مكتب لحركة فتح في الجزائر عام ١٩٦١ ومن هنا برز أسم ياسر عرفات ، فأعترف به الرئيس جمال عبد الناصر كممثل للشعب الفلسطيني ١٩٦١.

حاول أبو عمار عمل سلام مع الجانب الإسرائيلي وكانت النتيجة إتفاقية أوسلو ، فأنشاءت سلطة وطنية



## رواية وقت للبيع

حب ، طموح ، و رومانسية من منا لا يتمنى أن يعود ولو لبضع ثوان إلى لحظات مضت إما أنها كانت سعيدة وجميلة وهادئة يستنشق منها عبق السعادة ويعيش حلاوتها مع أنساها أو يعود إلي لحظات قاسية ليتفرج عليها ويسعد بما بين يده في الحاضر هذا هو حال رواية وقت للبيع للكاتب د.محمد لبيب . من منا لا يتمنى أن يعود للوراء ليقابل حبيب كان يملا عليه الحياة. كلنا نتمنى ذلك ولو لبضع ثوان ويعود فقد عبر الكاتب عن المشاعر و الأحاسيس، و الظاهر و الخفي ، والأحلام التي يتمنى كل منا أن يحققها في استلهاهم مكونات النفس البشرية هذا هو ما فعله خالد بطل رواية «وقت للبيع» والتي تمثل حالة إنسانية شفاقة لنفس بسيطة ولكنها طموحة لا تياس طوال مشوار حياتها ولو تراكمت أمامها الصعاب تدور أحداثها بين القاهرة وطوكيو باليابان. سوف تجد في أغوار هذه الرواية رومانسية حاملة وخيال علمي خصب تكاد تشعر أنه حقيقة بين يديك. سوف تجد أحداثا درامية وعلمية واجتماعية تأخذ عقلك وقلبك صعودا وهبوطا، فمرة تشعر أنك تمشي الهوينة كملك تخطوا فوق السحاب ومرة أخرى كأنك ملتصق بأديم الأرض لا تستطيع الحراك. الرواية هي حراك عقلي وقلبي لأحداث سوف تشعر وكأنك جزءا من كل شخصية فيها ، تتفاعل مع البطل فتحب معه وتبكي معه وتفرح معه وتسافر معه وتتمنى معه وتدعوا له. رواية تمثل واقعنا الاجتماعي والمالي والرومانسي والأدبي بكل معانيه. إنها سيمفونية أدبية تحكي هل الوقت للبيع كخيال علمي أم واقع نعيشه. رواية تتمنى أن تكون أنت فيها البطل في وقت الكل منا يبحث عن حياة رومانسية حاملة.



## ما بين الأربعين والستين

تعتبر مرحلة العمر ما بين الأربعين والستين من أهم فترات العمر حيث أن بعض الناس وليس الكل يقف عند نفسه وقفةً طويلةً وصريحةً مع النفس ويبدأ يحاسب نفسه عن أي شيء صدر منه لكي يبدأ مرحلة جديدة من حياته بقدر كبير من الوعي والحكمة فالرجل في هذه الفترة يلبس رداء الحكمة والوقار والبعض الآخر يدخل في أزمة منتصف العمر والتي تسمى بالمراهقة المتأخرة التي من سماتها أن الرجل يعمل من نفسه شاب ويبدأ بارتداء الملابس التي لا تناسب عمراً رفضاً لهذه المرحلة العمرية فيذهب للزواج من امرأة أصغر منه سنّاً ليشعر أنه محبوب وعليه القبول والاعجاب من طرف النساء ورغبتهن فيه ليثبت لنفسه بأنه شاب وليس كبير في السن

في مرحلة ما بين الأربعين والستين يكون الرجل الذي لديه وعي كبير بحقائق أمور الحياة حالة من الأستقرار الأسري والوظيفي ويفكر فيما بعد التقاعد ماذا يجب أن يعمل ويكتشف في نفسه هوايات كانت مدفونه، فتبدأ حياته في اتجاه آخر واكتشاف النفس ويمارس هوايات ما كانت من قبل موجودة ويكتشف مواهب ويظل يمارسها ويكتشف أكثر في نفسه وإمكانياته وتكون أسرته في حالة من الأستقرار والراحة والأمان

البعض الآخر من الرجال في هذه الفترة الجرجرة يشعر بان قطار العمر قد مضى ومضت معه الأيام الجميلة وأصبح في حالة لانتظار النهاية فيعيش بلا أمل ولا انجاز فقط مستسلم للقدر

البعض الآخر يحدث له ملل وظيفي فيفكر بتغيير وظيفته ولكن يقف حائراً فيما سوف يختار وهو ببدن ضعيف ولم يعد مثل أيام الصبا فتفشل أختياراته ويتوقف عن التغيير ويكتفي بحاله

في حين إن البعض يرى بان الحياة مستمرة وسن الأربعين وما بعد الأربعين هو بداية للحياة وبداية السعادة وأن بإمكانه أنجاز أشياء كثيرة كان يحلم بها منذ زمن والآن أن الأوان لتحقيق ما كان يحلم به ويتمناه في صغره

ان هذه المرحلة برأي هي بداية لمرحلة جديدة للرجل وللمرأة وحياة مختلفة عما سبق لان في كل مرحلة عمرية يمر بها أي أنسان لها جمالياتها وكيونتها المختلفة عن المرحلة السابقة فقط استمتع بكافة المراحل العمرية وقوم بعمل أشياء مغايرة للعمر الذي مضى وسير حيث الله أراد لك الخير في كل مرحلة راعي نفسك وأسرتك وكن حكيماً في قراراتك لانك ببساطة بلغت من العمر الذي يجعلك الأنسان الواعي والجدير بالاحترام والتقدير من قبل أسرتك والمجتمع فكون حنون ومعتاد وعادل حتى تترك الأثر الجميل في نفوس كل من يتعامل معك



## كيف نكون أذكياء عاطفياً؟

الذكاء العاطفيّ أنّه فُدرَة الإنسان على التّعرّف على العواطف وإدارتها سواءً كانت عواطفه الخاصه أو عواطف الأشخاص المُحيطين به وقد قيل إنّ الذكاء العاطفيّ يتضمّن ثلاث مهارات: الأولى هي الفُدرَة على إدارة العواطف والتي تتضمّن تشجيع الآخرين وتهديّتهم مع القدرة على تكوين المشاعر الخاصة بالإنسان نفسه أمّا المهارة الثانية فهي الوعي بالمشاعر والمهارة الثالثة وهي قدرة الإنسان على تطبيق المشاعر الخاصة به في المَهَمّات سواء كانت تلك المهّمات مُختصّة بحلّ المشاكل، أو بطريقة التفكير ولتكون من أصحاب الذكاء العاطفيّ يجب ان تتوفر فيك عدة علامات، **من أهمها ما يأتي:**

**الوعي بالذات الاجتماعي:** - يبدأ الذكاء العاطفيّ بالوعي الذاتيّ والاجتماعيّ، مع امتلاك قدرات التّعرّف على العواطف، وإدراك تأثيرها في الشخص نفسه، وعلى من حوله.

**التوقّف للتفكير:** - على الشخص أن يتوقّف للتفكير، وخصوصاً قبل التصرّف أو التحدّث مع الآخرين؛ لأنّ ذلك سوف يساعد على تجنبه الكثير من الإحراج، ومن الممكن القول أنّ التوقّف للتفكير يمنع الشخص من اتّخاذ قرارات مَبنيّة على مشاعر مُؤقتة.

**السيطرة على الأفكار والعواطف:** - السيطرة على الأفكار والعواطف قد تكون صعبةً، إلّا أنّه يجب على الشخص تركيز أفكاره؛ حتى يمتلك القدرة على السيطرة على ردود الفعل؛ وهذا الأمر يساعد الشخص على ألا يكون عبداً لعواطفه، كما يسمح له بأن يعيش بالطريقة التي تناسب قيمه وأهدافه.

**الاستفادة من النقد:** - يجب أن يعتبر الشخص النّقد فرصة من أجل التعلّم، حتى وإن حصل عليه بطريقة غير مثاليّة، أمّا إذا كانت الانتقادات غير صحيحة ولا أساس لها، فعلى الشخص أن يستفيد منها عن طريق تعرّفه على الطريقة التي يُفكّر بها الآخرون.

**الأصالة:** تعني الأصالة أن يكون الشخص قاصداً لما يقوله، وأن يتمسك بالمبادئ والقيم الخاصة به.

**التعاطف:** - يتضمّن التعاطف الفُدرَة على فهم مشاعر الآخرين وأفكارهم؛ لأنّ هذا الأمر يساعد على التواصّل معهم بشكل أفضل، ولا يعني التعاطف الاتّفاق مع وجهة نظر الأشخاص الآخرين، إلّا أنّه يسمح للشخص ببناء علاقات عميقة ومُتواصلة بشكل أكبر.

**تقدير الآخرين:** - يتوق جميع الناس إلى تقديرهم والثناء عليهم؛ حيث يساعد ذلك الأمر على بناء الثقة، ويلهمهم ليكونوا أفضل ممّا هم عليه الآن.

**تقديم ردود الفعل البناءة:** - يجب على الشخص تقديم ردود الفعل البناءة للآخرين؛ حيث يراها الآخرون مفيدة لهم، على عكس ردود الفعل السلبية التي تتميز بأنّها ضارّة وتُلحق الأذى بمشاعر الآخرين.

**الاعتذار:** - إنّ اعتذار الشخص يدلّ على التواضع؛ لأنّ الاعتذار يحتاج إلى الشجاعة والقوة للقيام به؛ حيث يساعد الذكاء العاطفيّ الشخص على فهم أنّ الاعتذار لا يعني الوقوع بالخطأ، بل يعني أنّه يقيم علاقته ويفدّرها أكثر من ذاته.

**المغفرة:** - عندما يغفر الشخص أخطاء الآخرين وينساها، فذلك يعني أنّه يمتلك القدرة على المُضيّ قُدماً في حياته، وأنّه لن يكون رهينةً لتلك الأمور.

حفاظ الشخص على كلمته: - إنّ حفاظ الشخص على كلمته، سواء كان ذلك في الأمور الكبيرة أو الصغيرة، يدلّ على امتلاكه سمعة مَوْثوقة وقويّة.

**مُساعدة الآخرين:** - تُعدّ مُساعدة الآخرين إحدى الطُرق التي تُؤثّر على الناس بشكل إيجابيّ؛ لأنّ هذا الأمر يساعد على إلهام الآخرين، وبناء الثقة فيما بينهم.

إنّ كل النقاط السابقة تساعدكم على أن تكونوا أذكياء عاطفياً في كافة المجالات الحياة، وتفقدك تلك الصفات لاكتشاف الآخرين وكيفية التعامل معهم وإدراك خباياهم، وتساعد في بناء علاقات كبيرة مفيدة علي الصعيد الإنساني، أيضاً تساعدك على التعلّم، والأكثر من ذلك تجعلك تفهم وتدرّك ذاتك وتدرّك الآخرين.

## كيفية التعامل مع الشخص المزاجي

التقلبات المزاجية والاضطرابات وصعوبة التعامل مع الناس مؤشر على أن هذا الشخص مزاجي حيث أن الشخص المزاجي يجد صعوبة في التعامل مع الآخرين نظرا لحالته المزاجية فيكون تواصله مع الآخرين محدود وقليل.

إن التعامل مع الشخص المزاجي إلى حد ما فيه الصعوبة نظرا لتغير مزاجه من الوقت للآخر وفي بعض الأوقات يشعر الإنسان بأنه لا يريد التعامل مع هذا الشخص بسبب طبعه وحالته النفسية المضطربة أحيانا نجد هذه الشخصية في أقاربنا وممكن أن يكون أبا لك أو ممكن يكون زوجك أو يكون ابنك أو رئيسك في العمل.

وفي هذه الحالة تجربنا الظروف على التعامل معهم فلا بد من إيجاد وسيلة للتعامل مع الأشخاص المزاجيين أول شيء لا بد منه هو التوافق في وجهة النظر والرأي حيث الذي يقلق الشخص المزاجي اختلاف في الرأي أو وجهة النظر فهنا يجب أن نتفق معه إذا كان ذلك لا يؤثر سلبا على أي أحد ولا يؤدي أحد هذا هو الحل الأمثل للتعامل مع الشخص المزاجي.

الوعي فلا بد من أن يكون لدينا درجة كبيرة من الوعي للتعامل مع الشخص المزاجي وندرك أن حالته المزاجية إنما هي حالة مؤقتة ولا تكون عند الشخص طوال اليوم فلا بد من التعامل معه بالعطف ومشاعر الرحمة.

علينا أن نقدم له يد المساعدة عن طريق بأننا نعلمه بأنه إنسان مزاجي ونقوم بتقديم المساعدة له لكي يصل إليه الشعور بالارتياح والطمأنينة.

التجاهل والتغافل من الأمور المهمة للتخلص من سلبية الشخص المزاجي. اللجوء إلى الأدوية لتهدئة حالته وتقليل توتر أعصابه.

أيضا ممارسة الرياضة وخاصة رياضة اليوجا تعمل على تقليل حالة سوء المزاج والمزاجية.

نقدم للشخص المزاجي المشروبات المهدئة للأعصاب مثل شراب النعناع، الكردية، عصير الليمون.

فمن خلال النصائح السابقة وتطبيقها على الشخص المزاجي نصل إلى حل لمشكلة المزاجية واضطرابات النفسية لكي نحصل على الشخص هادئ يستطيع أن يقوم بكل المهام وهو في حالة مزاجية سليمة خالية من أي مشكلات أو أي اضطرابات أو أي عقد غير مبررة.



## كيف تتعامل مع شخص يكرهك و يحسدك

الكراهية هي مشاعر عاطفية قوية يشعر بها المرء تجاه شخص ما وهذه المشاعر قد تكون مؤذية للشخص الكاره وللطرف الآخر خاصة عندما يكون لديه رغبة كبيرة في الانتقام والأذى. مشاعر الكراهية واحاسيسها قد تزداد مع الوقت إذا ما عولجت فيكون الشخص الكاره مثل القنبلة الموقوتة التي تنتظر الفرصة لكي تظهر ما لديها من كراهية وحسد وغيره لذلك يجب علينا من معرفة أسباب الكراهية على العموم: -

قد تكون عوامل نفسية، وثقافية، ومجتمعية دفعت المرء إلى سلوك الكراهية، مثلا في الحرب نكره العدو أو عند وجود منافسة بين شخصين فيكون الكراهية مسيطر عليهم. الخوف من الطرف الآخر من حيث أن الطرف الآخر يمتلك قدرة، وإمكانات هائلة تفوق إمكانيات الطرف الأول فيكره ويخاف من تفوقه عليه والنتيجة بأنه يشعر بمشاعر الكراهية. الرفض الداخلي للذات أن الإنسان الكاره هو بالأساس رافض لنفسه وكاره لحياته التي يعيشها وغير متصالح مع ذاته فيسقط اخطائه وعدم تصالجه مع نفسه على الآخرين في كرههم. تغطية مشاعر العجز والضعف لأن الإنسان الكاره لديه الكثير من مشاعر العجز الذي يخلق الضعف وبالتالي من منطلق هذا ينشأ لديه قوة وكثير من الكراهية والحسد للآخرين. لذلك سوف أقدم لكم بعض النصائح للتعامل مع من يكرهك ويحسدك وهي كالتالي: -

**المواجهة:** لا بد من مواجهة الإنسان الكاره والحاسد لكي تعرف سبب الكره لك وتعامل معه بهدوء لكي تخرج بنتيجة إيجابية ومساعدة على تخطي الكراهية.

**التصالح مع الذات:** بحيث يكون لنا لقاء مع الإنسان الكاره لكي نتحدث معه ونعلمه كيف يتصالح مع ذاته ونعرف ما الذي أوصله إلى مشاعر الكراهية تجاه الآخرين ولربما تصرفات لم يقبلها صدرت من الطرف الآخر عملت على نشأة هذه الكراهية أو ربما أحداث ومواقف قد صدرت من الطرف الآخر وهو لا يدري ساعدت على ظهور مشاعر الكره للطرف الأول.

**إظهار الجانب الإيجابي للإنسان:** لا يعني كراهية الطرف الآخر للإنسان بالضرورة تكون مبادلتة تلك المشاعر، والانخراط معه في تصرفات مهينة ومقابلة الإساءة بإساءة أخرى بسبب الكراهية حيث إن التحكم في المشاعر يتطلب الصبر، وضبط النفس وتجنب ردود الأفعال العصبية العاطفية المتهورة التي قد تزيد الأمر سوءاً، أيضا الثقة بالنفس للطرف الثاني مهمة جدا لأنه لا بد ان يعرف أنه إنسان جيد ومن خلال ثقته بنفسه سوف يواجه الكراهية.

**التجاهل وعدم الاهتمام:** للإنسان الكاره يساعد على تعدي الكراهية من غير مشاكل او اي أذى للطرف الثاني أن ذلك مهم جدا.

**اكتشاف سبب المشاعر:** وعند اكتشاف أسباب كراهية الطرف الأول للطرف الثاني سوف نواجه الكراهية، ونساعد على تغيير المشاعر إلى الأحسن لأن الكراهية هي مشاعر بغیضة ونتائجها دائما سلبية ومؤذية لكلا من الطرفين.

لذلك على كل إنسان يواجه مشاعر الكراهية والحسد من اي إنسان أن يتبع الخطوات السابقة التي ذكرتها لكي يحل مشكلة الكراهية لدى الآخرين بطريقة إيجابية بحيث تكون النتائج نافعة ومجزية.



## كيف تجعل نفسك أكثر جاذبية وتأثيراً

عندما تدخل مكاناً ما فيه الكثير من الناس هنا يبدأ الناس بإصدار أحكامهم الخاصة عليك منهم من يكون حكمه عليك إيجابياً ومنهم من يكون سلبي، وما بين معجب وغير معجب بك. ومن هنا يتمنى أي إنسان أن يكون محط إعجاب الآخرين أينما وجد، ولذلك يتفاوت الناس في التأثير على الآخرين فمهم من يدخل هذه الغرفة المكتظة بالناس ويخرج بأصدقاء ومنهم من لا يخرج بأي صديق.. ومن هنا يجدر بنا أن نسأل السؤال الذي يطرح نفسه، ما الذي يجعل من هؤلاء الأشخاص أكثر قدرة على الجاذبية من غيرهم من دون بذل أي جهد يذكر، و يكونوا محط إعجاب الناس؟

إن إعجاب الناس ينبع من أن هذا الشخص لديه ميزة اجتماعية وفنون التعامل مع الآخرين. لذلك أول نصيحة أحب أن انصحها لكل من يريد أن يكون أكثر جاذبية وتأثيراً:

• بأن تكون (انت نفسك) كن أنت كما أنت لا تتصنع ولا تعالي في المجاملات لأنه كل إنسان له صورته الخاص عن الحياة والسلوك، وبكونك غير متصنع وطبيعي، سوف ينجذب لك كل من حولك (فكن أنت).

• ليس كل ما يتمناه المرء يدركه.. بمعنى أن التصرف والسلوك هنا أساس التعامل واللباقة لأنه يوجد فرق بين التهذيب، والاحترام.. التهذيب هو سلوك خارجي يتصرف به المرء في كل مكان، ولكن الاحترام هو منبعه الداخل هو شعور داخلي موجود في كل إنسان فلا بد من التصرف باحترام مع كل الناس ولن يبادلك الآخرين الاحترام إلا عندما تكون أنت محترم وتحترم نفسك في الأول لأن كل هذا ينعكس على مظهرك الخارجي، وهنا احترام الذات هو أن لا تساير الناس بكل تصرفاتهم بل أن تقول لا في المواقف التي لا تعجبك ولا ترتاح لها وهنا ستصل الرسالة لكل من حولك بأنك تحترم نفسك.

• أناقة الملابس تلعب دوراً كبيراً في جذب إعجاب الآخرين، فلا بد من أن يكون الملبس مهيناً وأنيقاً حتى تصل إلى الناس رسالة إيجابية عنك لأن لغة الجسد لها تأثير كبير على كل من حولك، فعندما تكون لغة الجسد مفعمة بالثقة بالنفس والانفتاح بالود للآخرين، وتكون حركاتك تشع لطفاً كل هذا وذاك يؤثر إيجاباً على الآخرين.

• الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد، والقدرة على التعامل والتكيف مع الآخرين حيث أن الذكاء هو مفتاح التأثير على الآخرين كن ذكياً.

اتمنى ان تكون نصائحي مفيدة للجميع وان العمل بها سوف يكسبك شخصية جذابة ومؤثرة.



## كيف تنمي وتقوي شخصيتك؟

مكون الشخصية في الطريقة التي تفكر بها نشعر وكيف نتصرف الذي يجعل استخدامنا لكل شيء مختلف عن الآخرين فعندما تمتلك شخصية قوية مميزة تساعدك في حياتك وتضمن لك حياة سعيدة فهناك العديد من الطرق التي تساعدك لكي تنمي وتقوي من شخصيتك يجعلك انت الانسان المميز الذي يحقق أهدافه المرجوة وهي:

\*الاستماع الجيد: -الهدوء واستخدام عقلك بدلاً من اللسان عند التعرض لأي موقف يضايقك هذا مهم للغاية؛ فهو لن يجعلك تنفوه ببعض الكلمات التي ليست لها داع ما قد يجعلك في موقف ضعيف، كما أن الاستماع يمنحك قدرة أكبر على استيعاب الموقف وأبعاده والحكم عليه بطريقة أكثر رزانة وعقلانية.

\*القراءة: -توسع المدارك والخبرات، وتعزز المعلومات والثقافة، كما أنها تفتح لك آفاقاً أكبر على مستوى تكوين الصداقات وتوسيع دائرة معارفك؛ في الجلوس مع أشخاص يهتمون بالقراءة لتبادل الأحاديث والأفكار حول الكتب التي تمت قراءتها يثري حياتك بالمزيد من الحكمة.

\* التحدث ببراعة: -تلك النقطة معتمدة بشكل كبير على مدى خبراتك الواردة إليك من القراءة والاطلاع وامتلاك معلومات عن جميع المجالات؛ بالثقافة والمعلومات الغزيرة تتيح لك لفت الأنظار وإثارة إعجاب من حولك بمدى عمق شخصيتك وإدراك للكثير من مجالات الحياة.

\* لديك رأي: -أنت لا تذهب أينما اتجه الطوفان؛ فأنت تمتلك رأياً وقناعات وأدلة تدعم أفكارك ومواقفك التي تتبناها، ولكن تشبثك برأيك وأفكارك لا يعني أبداً انغلاق على نفسك وعدم السماح بالنقاش وتبادل الآراء؛ فكل شيء في هذه الحياة قابل للتغيير، ولكن احرص على أن يكون هذا التغيير دائماً نحو الأفضل.

\*أشخاص جدد: -لا تكتفي دائرة معارفك والأصدقاء فقط، بل احرص دائماً على التعرف إلى أشخاص جدد من خلفيات ثقافية واجتماعية مختلفة تعزز من مخزونك من خبرات الحياة التي تعد أفضل مدرسة للبشر لتعلم الدروس وأخذ العظة والعبرة.

\*لا تتغير: -وجودك في بيئة مخالفة لما تعتقده سواء من أفكار أو آراء لا يعني أبداً أن تتبع تلك البيئة؛ فالتمسك بشخصيتك الحقيقية على الرغم من اختلاف من حولك أمر لا بد منه لتعزيز وتقوية شخصيتك.

\*الإيجابية: -علم النفس تقريباً يتفق مع كل ما جاء في ديننا الإسلامي الحنيف من تعاليم وضوابط للتعامل مع الناس، ومن بين تلك الأمور أن تكون حسن الظن بغيرك، وأن يكون تفكيرك دائماً إيجابياً بمن حولك، وأيضاً أن تحرص على التفاؤل دائماً؛ فهو يمنحك طاقة كبيرة تريح العقل والروح، وتجنبك الوقوع في دوامة الإحباط والاعتلالات النفسية بمختلف درجاتها.

\*الكوميديا: -التحلي بروح الدعابة دائماً ما يجعلك أكثر راحة ومصدر سعادة وطاقة إيجابية لمن حولك؛ فالبشر بطبيعتهم ينجذبون إلى الإنسان المرح المتبسم دائماً الذي يجعلهم ينسون ولو جزء بسيط من الهموم والمشكلات الحياتية، وهو ما يتيح لك أن تكون الفرد المسيطر والأهم على من حولك؛ فأنت ببساطة مصدر السعادة.

\*الدعم: -من أكثر الأمور التي تقوي وتعزز من شخصيتك وحضورك وأهميته وسط المحيطين بك هو عدم البخل بتقديم الدعم والمساعدة للأشخاص من حولك؛ فهم يكونون لك احتراماً كبيراً يجعلك مصدر ثقة وأمان لهم.

\* النزاهة والاحترام: -معاملة من حولك بمختلف أشكالهم و خلفياتهم العرقية والدينية والثقافية باحترام ونزاهة يزيد من مكانتك لدى الناس، ويمنح المحيطين بك صورة ذهنية مثالية عن بلدك نشأتك الطيبة وسماحة معتقداتك الروحية، بالإضافة إلى عمق ثقافتك.

وكل النقاط السابق ذكرها تساعد على تنمية وتقوية الشخصية وتنمي المدركات بالحواس لدى أي شخص يسعى لتطوير وتحسين نفسه في كافة المجالات المرادة، حيث تساعد على توسيع المدركات والخبرات وتزيد من الثقافة والعلم وتساعد على التغيير الى الافضل، وتعزز وتقوي الشخصية وتجعل الإنسان ذو تفكير إيجابي متفائل لديه طاقة عالية للخير والسعادة.

## الذات الحقيقية و الذات المزيفة

إن بعض الأشخاص قد فُقدوا مشاعر واحتياجات كثيرة في مرحلة الطفولة، مثل: الإحساس بالأمان، والعطف، والاهتمام، والرعاية والحُب، ولم يحصلوا عليها من قبل الوالدين؛ ممّا أدى إلى حدوث جروح وشروخ كبيرة جدًّا في القلب، واستمرت هذه الجروح عندهم في فترات الحياة المختلفة؛ ممّا أدى إلى خَلق ذات مزيفة، هذه الشروخ والجروح التي تعرضوا لها في فترة الطفولة أثرت بشكل سلبي في هؤلاء الأطفال؛ ممّا جعلهم لا يستطيعون التكيف مع المجتمع.

إن من أهم خصائص الذات المزيفة أنّ صاحبها يعيش دور الضحية مع ذاته، ويمارس الكذب المتكرر للدفاع عن النفس، بالإضافة إلى صعوبة الشفاء من الصدمات النفسية، وكل هذا وذاك يظهر في الأسر المضطربة، والتي يعاني أهلها من البرودة في المشاعر وعدم تقديم الحُب والرعاية والعطف لأبنائهم، والقسوة، والأمراض النفسية والعقلية، فبنشأ الأبناء في هذه الأسرة ولديهم ذات مزيفة غير حقيقية، تتسم بالاضطراب والعديد من الأمراض النفسية، مثل: إنكار الذات، وعدم الثقة بالنفس، والغيرة، والحسد والحقد، وصعوبة التعامل مع الآخرين أو التواصل معهم. إن لكل إنسان طفلًا مخبأً داخله محبوسًا، هذا الطفل المخبأ المجروح لا يسمح للشخص بالتعبير عن نفسه وعن مشاعره؛ لأن هذا الطفل قد تم تشويبه وجرحه بشكل ما.

وكل شخص ممّا له ذاتان: الأولى ذات حقيقية، والأخرى ذات مزيفة، والفرق بين الذات الحقيقية والذات المزيفة أن الذات الحقيقية لا يكون معها الطفل المحبوس مجروحًا، بعكس الذات المزيفة فهي تُعبر عن طفل مجروح ومفتقد للرعاية والاهتمام والشعور بالأمان منذ الصغر.

والذات الحقيقية هي الذات الواثقة بنفسها في مرحلة الطفولة، حيث تلقت الاهتمام والأمان، فهي ذات حقيقية، وعندما يراها أي إنسان يعرف أن هذا الشخص حقيقي ويظهر بصورة حقيقية، مريح لكل من يراه، هي ذات أصلية في حالة نفسية ممتازة.

أما الذات المزيفة فهي غير أصلية، شخصية منقادة وحسودة، لا تحبُّ الخير للآخرين، وترتدي قناعًا آخر لكي تحمي نفسها من الآخرين؛ فتكون شخصية كثيرة الكذب واليِّفاق، مطيعة بشكل غير طبيعي لكي تكسب ودَّ وعطف ومحبة الآخرين، وتكتم مشاعرها الحقيقية، شخصية منتقِدة للآخرين، لا تثق بأحد، والتقدير للذات لديها منخفض، ولديها مشكلات في رسم الحدود في علاقاتها مع الآخرين وتتسم بالاعتمادية والإدمان، هذه الشخصية لا تشعر براحة مع ذاتها، هي شخصية مؤذية وصارّة، لا تستقيم في أي علاقة سليمة.

كما إن التراكم المستمر للعديد من المشكلات العاطفية والعقلية التي لم يتم الانتهاء منها نفسيًا قد يؤدي إلى القلق والتعاسة والفراغ عندما تنتكر للطفل الداخلي، وظهور الذات المزيفة السلبية أمر طبيعي في الأولاد الذين تربوا في أسر قاسية القلوب.

ومن هنا يجب أن نسأل: متى يرتدي الإنسان قناع الذات المزيفة؟ يرتديه عندما يريد أن يحمي نفسه من انتقادات الآخرين، وبالأحرى عندما نجد الطفل المختبئ فينا لديه مشكلات نفسية ومجروحًا، ويريد أن يتفادى الجروح من الآخرين.

ومن هنا يجب على كل إنسان أن يواجه الطفل المخبأ بداخله، ويعرف هذا الطفل جيدًا؛ لكي يتخلص من أي ذات مزيفة، ويكون إنسانًا حقيقيًا مريحًا لنفسه قبل أي شيء آخر، ومريحًا للآخرين، وعليه بالجلوس مع ذلك الطفل المخبأ بداخله ليكتشف جروحه ومشكلاته، ويتصالح مع نفسه، ويعرف بأنه ليس له أي سبب في هذه الجروح، وأن يتقبلها بحُب، ويبني شيئًا جميلًا لنفسه من الثقة والمحبة والتسامح للتخلص من أي ذنب.





## لماذا يظهر في حياتنا أناس لا نحبهم؟

كثير ما يظهر في حياتنا أشخاص لا نحبهم أو بمعنى أدق لا نحب صفاتهم مثل الكذابين، والمخادعين، والطماعين، والمحتالين، والسارقين، وغيرهم من الصفات السيئة، وقد نسأل أنفسنا لماذا هذه الأشخاص والصفات السيئة تظهر في حياتنا؟ والأشخاص الذين نريد أن يظهروا في حياتنا ونحب طباعهم وصفاتهم أو نحبهم نراهم نادرا؟.

أريد أن أتحدث عن نقطة تعتبر غاية في الأهمية، وهي أنه كل الأشخاص الذين لا نحبهم أو لا نحب صفاتهم وظهروا في حياتنا هم كانوا مجرد أفكار في أدمغتنا، فكرت أنت فيهم فظهروا في حياتك، وفي واقعك، ممكن أن أوضح لك أكثر؛ مثلا أنت عندما ترى شخص أمامك لا تحب صفاته فإنك تقول أنا أكره صفات هذا الشخص من كذب وخداع فتركز أنت على هذه الصفات وتحدث عنها بكرة، وأيضا أنت بدأت في مقاومتهم فظهرت لديك ترددات الصفات التي تكرهها ولا تحبها.

لهذا السبب يظهر أشخاص في حياتنا نكره صفاتهم أو نكرههم. عليك ألا تفكر بهذه الأفكار ابدأ، فمثلا عندما تطل عليك فكرة في دماغك أنك لا تحبها مثل التفكير في الناس الأشرار، أو الكذابين، أو المخادعين فهنا ما عليك إلا أن تطرد كل هذه الأفكار التي لا ترغبها من دماغك وتفكر بأشياء تحبها، أو تتمناها فورا، ركز على أي شيء آخر.

لا تضع وقتك بالانشغال بالصفات السلبية والسيئة عن الأشخاص بل فكر بطريقة إيجابية نافعة لك مثل التفكير في أناس طيبين.

فمثلا أنت لا تقول أنا أكره الكذابين بل قول انا أحب الصادقين، أو لا تقول أنا أكره المخادعين بل قل أحب الناس الطيبين، وهكذا فسوف تلاحظ تغير حياتك إلى الأحسن والأفضل، وأيضا ستلاحظ اختفاء الناس أو الصفات السيئة الموجودة في الناس التي لا ترغب بها، فقط فكر في الأشياء النافعة لك والمفرحة والمفيدة لك سوف تلاحظ وجودها بغزارة في حياتك، إذا أنت الذي يتحكم في سير حياته فأجعل حياتك هي جنة الدنيا بالنسبة لك وسوف تفوز.



## فلسفة الأخلاق والشعور بالذنب

أن الشعور بالذنب هو حالة انفعالية يتخللها مشاعر مؤلمة جدا الأمر الذي يؤدي إلى حوار ذاتي بين الفرد ونفسه، وإن هذه المشاعر التي تصيب الإنسان يكون مصدرها الضمير نتيجة لارتكابه فعلا ما بأسف عليه أسفا شديدا، فهو شعورا مؤلما يرتبط بالخوف من الحرج من اكتشاف الخطأ الذي قد قام به فهو ألم نفسي شديد.

فعندما يقوم الفرد بالتصرف الخاطئ تجاه نفسه أو الآخرين يشعر بالذنب لأنه يعتبرها مسؤولية أخلاقية مصدر الشعور بالذنب يرتبط ارتباطا وثيقا بالتربية للفرد منذ الصغر أسلوب التربية التي تعرض لها، كونها عناية شديدة به، أو توبيخ الوالدين له وارتباطه بالقيم الأخلاقية والمعتقدات التي تكون قد رسخت في الفرد منذ الصغر.

الشعور بالذنب يعتبر محمود، ومقبول لأنه يساعد على أن تسير الحياة بالطريقة السليمة إنما الجانب السلبي بتأنيب الضمير عندما يكون عالي عند الفرد الأمر الذي يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، وكره للذات وقد يكون مدمر للشخص إذا لم يستطع أن يتخلص منه.

إن التخلص من الذنب إما أن يكون بالتوبة إلى الله وإما أن يرجع الشخص الحقوق لأصحابها، وطلب السماح منهم بدل من جلد الذات، والشعور بالدونية واحتقار الذات لأن الشعور بالذنب يحفظ العلاقات الإنسانية من الانهيار.

عندما تخرق المبادئ، والقيم الأخلاقية التي يؤمن بها الفرد فيشعر الفرد بأن رغبته مناهضة الاخلاق، والدين، ومن هنا لا بد أن يعرف كل فرد بأنه غير مسؤول بشكل كلي عن الذنب الذي اقترفه بل الآخرين لهم علاقة بالذنب حتى يخفف من عليه عبء الشعور بالذنب.

فيقول الكاتب وعالم النفس كمال إبراهيم: «إننا إذا تمسكنا بالأخلاق والقيم وعملنا بما يُرضي ضمائرنا فإننا سوف نكون أصحاء نفسيا»

إنني أقول بأنه قليل من الذنب يكفي.



## الصدفة في حياتنا

عندما نتحدث عن الصدفة في حياتنا فلا بد من أن نتعرف على معنى الصدفة...الصدفة هنا هي وقوع حدث غير معتاد مفاجيء من غير سابق ترتيب و من هنا يوجد سؤال يتردد في أذهاننا، هل الصدفة أمر مرتب ؟.هناك أمور تحدث في حياتنا تكون مختلفة كل الإختلاف عما كنا نرتب له فيحدث صدفة ،أو حظ سعيد أو سييء،و الصدف تتكرر مثال لذلك أنني أجلس في النادي مع الأهل و فجأة اصادف صديقة لي كنت أفكر بها و انقطعت عنها فترة زمنية طويلة فكانت لي هذه الصدفة والحظ السعيد من اجمل الصدف في حياتي،و أحيانا يحدث لنا صدفة مفاجئة و يترتب عليها تعاسة سنين و هذا هو الحظ السييء .  
الله عز وجل هو المدبر لكل شيء في حياتنا فالصدفة هي القدر وما ربك كاتبه لك.  
نحن عندما نراجع أنفسنا نكتشف أن أجمل الأشياء لنا حدثت صدفة لأن الحظ يأتي لمن لا يتوقعه والصدف كذلك.

كل إنسان وجدناه صدفة أحببناه أكثر من أي شخص دخل حياتنا باختيارنا...هو قدر من شأنه أن يفرحنا او يشقينا وأنني أعتبر بأن جمال الصدف في أنها تأتي من غير إنتظار.  
وأسوء الصدف التي تعيد لنا ذكريات حزينة، وداع، وفراق وأشخاص تلقى الأيام بهم إليك، ربما ترتبط بأشخاص في بلاد بعيدة تجمعنا بهم الروح وليس الجسد نتعلم منهم الكثير وكل هذا صدفة.  
ومن هنا نشكر القدر على كل من جمعنا بهم سواء جيدين او سيئين لأنهم ببساطة رسالة من القدر لنا لكي نعرف حقيقة الأشخاص ونتعلم.

أحيانا تأتي لنا صدف لطالما حلمنا بها وتمنيناها، وانتظرناها ربما سنين وأن هذه أجمل صدفة ولكن بعض الناس لا تتعامل مع الصدف بحكمة فاحيانا يصابوا بالعمى فتضيع منهم الفرصة تلو الأخرى، والحياة مستمرة، ويضيع العمر، وتضيع الفرص إلى أن ينتهي أجل الإنسان.  
استثمر الفرص ولا تضيعها،، فكر بحكمة وعقلانية حتى لا يضيع عمرك صدفة.



## لماذا بعض الأشخاص يعتقد بأن نجاحاته بلا قيمة؟

النجاح هو الانتصار على الفشل، هو تحقيق الهدف، وعدم الاستسلام لأي معوقات، واحتياطات قد تصيبنا في بعض الأحيان.

كثير من الأشخاص قد حققوا العديد من النجاحات، والطموحات في الحياة، فتحقق النجاح في الدراسة، أو الحصول على وظيفة براتب مغري، إن النجاح في تحقيق أشياء لطالما كانت من الأحلام فتفوق، وحصد العديد من النجاحات، ولكن عندما يصل إلى ذروة النجاحات قد يشعر بان كل هذه بلا قيمة لديه، ومن هنا يجدر بنا السؤال، لماذا هذا الإحساس، وما بين أنت هذه المشاعر؟ الفراغ في الإحساس، وما بين الطموحات الحقيقية، والتمسك بالأحلام التي خططت لنا من قبل أناسا حولنا، لذلك أصبحت الأهداف فارغة.

أيضا لا بد من ارتباط الهدف، بالتعلم، والنمو، والتطور في جميع مجالات الحياة الإنسانية، وإن لم تكن مرتبطة بذلك من هنا سوف تظهر الفجوة وكل الأمور سوف تتغير بالتأكيد.

بطبيعة الحال نحن مرتبطون بقيم ليس لها قيمة، وغير مرغوب بها، فنصدقها ونعيش وتعامل معها بأنها حقائق أساسية ثابتة، وإن هذا القيم لا تحقق لنا الرضا النفسي، وبالتالي النتيجة بان كل النجاحات، والإنجازات تتحول إلى جراح، وشروح نفسية في بعض الأوقات.

بالإضافة إلى النظرة الناس للنجاحات بعد ان تنتهي وان المديح قد يأتي بعد فوات الأوان فنشعر بان كل الإنجازات ليس لها قيمة.



## أتركهم قبل أن يتركوك

من منا لم يمر بالصعوبات الحياتية كلنا نمر بهذه الأوقات الصعبة ونحتاج من يمسك بأيدينا لكي يساندنا، ويساعدنا وليس من الضروري أن تكون المساعدة مادية، يمكن أن تكون معنوية لذلك تعلمت من الحياة بأن معادن الناس تظهر في وقت الضيق وليس في أوقات اليسر، وأن تكون الطعنة من الأقارب هذا الشيء الذي يزيد الحزن حزينين، وأن هذه الطعنة سوف تحفر في القلب قبل الذاكرة.

لذلك أتركهم قبل أن يتركوك، لأنك من الأول أقدمت على خدمتك وهم لم يخدموك، وحرصت على مساعدتهم، وهم لم ولن يفكروا بإسعادك، يفرحون لحزنك، يفرحون كرتك، يتجاهلونك وقت الشدة، هل هذا حب حقيقي بحق السماء؟ أم كان مجرد نفاق، وخداع كبير منهم.

الذي يحبك حقيقي هو الذي يضحي من أجل إسعادك، يعمل في سبيل أن ترضى عنه، يتمنى لك الخير، ينصحك بما يرضى الله.

أكثر شيء يجرح ويحزن الإنسان إذا كانت كل هذه الصفات السلبية صاحبها اقربائه الذين طالما تمنيت لهم السعادة والتوفيق، فهذا درس لكل إنسان، نعم درس لكي تعرف بأن ليس كل الناس تتمنى لك الخير حتى المقربين، والأقارب، أنت ما بتعرف ما يكنه قلبه لك، ربما يكن لك المزيد من الشقاء، والتعب، وهو يضحك في وجهك، لذلك عليك أنت مسؤولية اكتشاف من حولك حتى تتركهم قبل أن يتركوك.

أتركهم حتى الحياة ترد لهم ما خططوا لك من شر، وتعاسه لك، والله سوف يخبرك ما حدث لهم. لا تحزن عليهم انهم اشباه الرجال، والنساء.

أتركهم قبل أن يتركوك، فمن تشعر به بعدم الاهتمام بك، أو أنه لا يحترمك يتجاهلك، أو أنه يستغل طيبتك، بطريقة سلبية... أتركه بكل عزة وكرامة.

كل إنسان فينا لابد أن يكون لديه القدرة العالية من الوعي للتمييز بين الإنسان يحبك والذي لا يحبك او يكرهك، لكي تستطيع أن تسير في الحياة بطريقة سليمة بدون مفاجآت قاسية من الأقرباء والمقربين، ولكن أحيانا الخدع تكون أكبر منا، ولكن أنتبه، واحذر من كل إنسان يقول أنا احبك ويفعل عكس قوله، وأيضا كن صادقا مهما صادفت في هذا الزمن من الكذابين، لأنك تتعامل مع رب العباد الذي لا يخفى عليه شيء في الأرض لا في السماء.



## تجمع "فنانون بلا حدود" للفنان التشكيلي خالد نصار

أحيانا يحدث بأن يحتاج الإبداع أن يترجم إلى العديد من اللغات فتكون القدس هي المترتبة على عرش الألوان عندما ينثر الأديب حروفه بشكل فيها ماهية الحلم، فتصل الفكرة على هيئة عطرو لكن من يتراقص بالريشة هو فنان على قدر كبير من الأبداع، ليسقط إيقاع اللون فيجمع كل الفنون والحرف بضربة لون ليتسلل إلى الروح في نشر السكينة، إنه الفنان التشكيلي الفلسطيني خالد نصار حيث أنه لا يحتاج أن يترجم للغات ولكنه يصل إلى كل الكون في نشر البهجة في النفس البشرية، فكان الفن له السترة الواقية من مخلفات الحروب الجهل .

أن الحديث عن الفن التشكيلي الفلسطيني يوضع اسم في سماء الإبداع قد ألفه كل الفنانين والنقاد الكبار على السواء.

أنني أعتبر هذا الفنان هو امتداد لناحي العلي، فكان الفن عنده بنكهة شرقية لقد أنطق الصورة بريشته ووصل للعالمية بفلسطينيتي أعمال الفنان التشكيلي العربي الفلسطيني خالد نصار صفحات مشرقا في سماء الفن العالمي المعاصر لا تتطلب من مشاهديها تكوين أكاديميا لفهمها لأنها لسان في حد ذاتها وكلام تجسده أحرف الألوان القوية والصالفة والرموز والأشكال لا يمكن تسميتها إلا التراجيديا الواقعية للمعيش اليومي الفلسطيني

الفنان التشكيلي د. خالد عزت نصار مواليد فلسطين /غزة/النصيرات ٢٦٩١ من قرية بربرة تخصصا اعلام تعلم الفن بالممارسة مؤسس ورئيس تجمع فنانون بلا حدود مؤسس ورئيس الواحة الدولية للفنون والآداب رئيس المركز العالمي للفنون التشكيلية فرع فلسطين حاصل على البورد الأمريكي كمدرّب محترف في التنمية البشرية تم منحه شهادة الدكتوراه الفخرية من الأكاديمية الدولية للمحترفين بأوكرانيا وجامعة الموهوبين الدولية كندا والمركز الثقافي الألماني وحائز على عديد الجوائز و الأوسمة والتكريمات لمشاركته الفاعلة في المهرجانات الفنية وورش العمل والمعارض الدولية والعربية أقام أكثر من ٥١ معرض شخصي داخل الوطن فلسطين وخارجها .

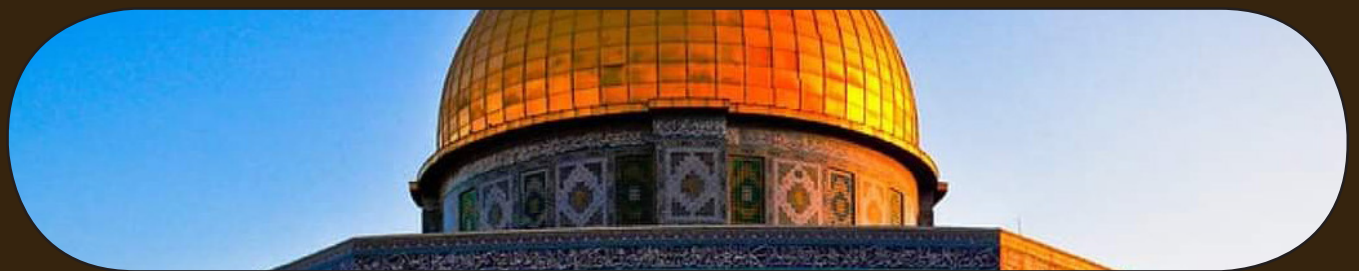
صاحب فكرة تحويل الصورة الصحفية لوحة فنية تشكيلية وأقام معرض "عدسة وريشة" ...وعرض في ٣ قاعات عرض خاص تجربة الحجر الوقائية بعد عودته من رحلة فنية وتكريم خاص من اتحاد كتاب مصر . وحول الحجر الصحي لورشة فنية رسم فيها أكثر من ٠٣ لوحة تظهر خطورة جائحة كورونا التي أربكت الكرة الأرضية .وأثناء الحجر الصحي قال الفنان خالد نصار : "أردت أن أوصل رسالة مفادها أن الحياة لها وجوه جميلة غير الذي نظنه ونراه أمام أعيننا، حتى فايروس كورونا يمكن أن يكون له شكل إيجابي، فهو على سبيل المثال، كان سبباً في خفض نسبة التلوث في البيئة على مستوى العالم"

إن معظم لوحاته مطبوعة أغلفة لكتب وروايات ودواوين شعرية لكبار الأدباء والشعراء العرب وكلها مهداه له أعمال مشتركة أدبية فنية منها شذى المحبة مع د. نوران فؤاد وعشيق التروس مع د. عطيا أبو العينين أعماله وسيرته دخلت ضمن رسائل الماجستير والدكتوراه في أكثر من دولة عربية منها مصر والعراق

تم اختياره ضمن ٥٥ فنان من القارات الخمس من قبل منظمة أجنحة الفن العالمية ومقرها المغرب ليمثل فلسطين في الفعاليات التي تقيمها المنظمة عبر العالم أيضا في المهرجان الدولي في اربد عاصمة الثقافة العربية ١٢٠٢- ٢٢٠٢. فن خالد نصار هادف يحمل رسالة وطنية إنسانية، وتعتبر لوحاته الإبداعية المميزة ناتجة عن مخياله الخاص فهو فنان متمكن من أدواته في نقل صعاب الحياة في فلسطين على اللوحات لتخرج جمالا.

أوصل بريشته حالة الحب والفرح والطفولة. أنشأ مجموعة «فنانون بلا حدود» يجمع في التجمع العديد من الفنانين الفلسطينيين والعرب حيث تأسست بعد العدوان على غزة ٢٠٢٤ وكان الهدف منها كسر الحصار، وأصبحت اليوم من أهم التجمعات الفنية على منصات التواصل الاجتماعي.

ومن هنا أن الفنان خالد نصار كانت ريشته سلاحا يواجه به عدوه، يحمل الكم الكبير من الإنسانية والشغف بالفن الأمر الذي أدي إلى وصوله إلى ما هو عليه الآن.



## الثقافة مقاومة

أسم المجموعة التي أسستها مريم اللبدي وكانت الفكر من وزير الثقافة السابق الدكتور ايهاب بسيسو. إن هذه المجموعة تجمع كبار الكتاب، والمثقفين الفلسطينيين في الوطن والشتات، وكان الهدف من تأسيسها هو الاعتزاز بالدور والفعل الثقافي في فلسطين. حيث تبادل الفكر والثقافة كان من أساسيات المجموعة. تعتبر الثقافة من إحدى عمليات الترقى الوعي، والتهديب في الحياة والعلم والعمل. وبما أن المقاومة هي وسيلة لتحقيق أهداف المجتمعات التي وقع عليها الظلم والاستبداد فإن نجاح أي مقاومة متوقف على وجود ثقافة الفكر والمعرفة كثير من الوعي لذلك كان من أهم إنجازات المجموعة تبادل الفكر والثقافة بين الكتاب الفلسطينيين في الوطن والشتات. فالمقاومة بمفهومها الشامل تكاد تكون مدخلا لتفسير التاريخ، والعمل الإنساني المتراكم لأجل الحرية والإبداع والتغيير والاستقلال لقد أبدعت مجموعة الثقافة مقاومة في نشر الثقافة والمعرفة من خلال مجموعة من الكتاب المثقفين بما ينشرونه من فكر وثقافة وعلم. أريد أن أنوه إلى أن الثقافة تختلف مفاهيمها بالنسبة للفرد أو للمجتمع، وبما أن للثقافة فروع متعددة وكثيرة من حيث أن مفهوم الثقافة مرتبط بالمعرفة فإن كل العاملين في الشؤون المعرفية يطلق عليهم مثقفين مثل الشعراء والكتاب والأدباء والمخرجين، والممثلين. وأن الثقافة تكسب صاحبها احتراماً مميّزاً اجتماعياً، لأن المثقف يحمل على عاتقه مسؤولية تطوير الثقافة الهموم الاجتماعية، والمعيشة والسياسية لذلك دور المثقف كبير في المجتمع. حيث أن الثقافة لا ترتبط بالشهرة والإنتاج الإبداعي بل مرتبطة بالمعرفة ارتباطاً شديداً من حيث الإلمام بموضوعات متعددة تجعل من الفرد، إنسان مثقف. ومن هنا فإن الثقافة وبالنسبة للمجتمع تعتبر عادات وتقاليد وموروث فكري مثل تقاليد الزواج تعتبر ثقافة مجتمع، وأيضاً كيفية التعامل مع الناس، هي تعتبر ثقافة. وكل هذا وذلك يعمل على النهوض بالمجتمع وتنميته، لأن الثقافة هي محصلة لكل أوجه النهضة ولا يمكن أن يحدث أي تقدم دون وجود بنية نهضوية متكاملة. من هنا نجحت الأستاذة مريم اللبدي في تحقيق الأهداف التي من أجلها أنشأت مجموعة الثقافة مقاومة وابتكار طرق تثقيفية متعددة، من حيث قامت مريم اللبدي على تطوير، وخدمة المشهد الثقافي الفلسطيني من خلال الكتاب، والمثقفين الفلسطينيين الموجودين في المجموعة.



## ”المخرج سعيد البيطار إنتهى من تصوير فيلمه الجديد ” قمر المصاطب

أعلن المخرج السينمائي الفلسطيني سعيد البيطار عن انتهائه من تصوير المشاهد الأخيرة من فيلمه التسجيلي ” قمر المصاطب ” عن بلدة بيرزيت في فلسطين. والجدير بالذكر أن الفيلم رحلة داخل بلدة بيرزيت للتعرف عليها حيث يقوم المخرج سعيد البيطار في بداية الفيلم بتصوير مدخل بلدية بيرزيت يلي هذا المشهد تصويره لشوارع بيرزيت القديمة ، وكان أول المتحدثين المناضل المكافح رئيس البلدة إبراهيم السعد ، و يعتبر هو الراعي لإنجاز الفيلم ، و اللجنة الشعبية بالمخيم متمثلة بالأنشطة النسوية أم حسن ، و المناضل رياض عساف ، و ضم الفيلم لفيف من رجال بيرزيت المناضلين ، منهم أبو عبده ، و أبو تامر و شح في حوارات الفيلم ، بالإضافة إلى الموسيقار الكبير المتألق رامي و شح ، و الأشخاص الآخرين التي ظهرت أصواتها في الفيلم مثل بائع الفاكهة ، و بائع الخضروات و الجزار شوارع بيرزيت الجميلة ، و الجامعة، أيضا فرقة ”صمود للفنون الشعبية ” بمهرجان الروزاه“ . وجاءت إضاءة شجرة الميلاد بحضور الأب الدكتور عطا الله حنا ، والدكتور لويس حزبون من خلال مشاهد جميلة جدا وهو يخاطب أهالي بيرزيت في عيدهم المجيد.

قد كان المخرج سعيد البيطار في تصويره لشوارع بيرزيت القديمة يتمتع بكثير من الدقة والإتقان. فجاءت مشاهد المذبة الفلسطينية المقيمة في دولة الإمارات نيدا أبو زريق أمام الجامعة، وداخلها فكانت نيدا تدخل للمعصرة و بآبور الطحين وتم اللقاء مع حسيب الكيلة، وينتهي الفيلم عند سؤال المذبة المتألقة الموجه إلى الطفلة الممثلة ميسم يعقوب عن العيد والأعياد وتنتهي اللقاء ميسم بأغنية ”أعطونا الطفولة“ وتستمر الأغنية على شارة نهاية الفيلم بشارة الطفلة الممثلة والموهوبة ميسم يعقوب.

يصاحب الفيلم موسيقى تصويرية بديعة تعكس أصداء عاصفة البنية الموسيقية فهذا العمل فني بامتياز أجاد فيه المخرج سعيد البيطار في توضيح معالم بيرزيت والفيلم ذا صبغة درامية فهو فيلم جاد، يعلمك ويعرفك ببيرزيت في رحلة مثيرة وكان هدف المخرج الإمتاع في الفيلم التسجيلي يصور الحياة الواقعية، بل إنها لوحات للحياة الواقعية تستخدم الواقع كمادة خام.

حيث أن بلدة بيرزيت تقع على بعد عشرة كيلومترات شمال مدينة رام الله وقد سميت بهذا الاسم نظراً لكثرة آبار الزيت فيها، ففي القرن الماضي كان ستة أشخاص يملكون بئراً لكل واحد لكل منهم، وعندما نتحدث عن مدينة بيرزيت لا بد لنا أن نذكر أنها التي انشئت فيها أول جامعة فلسطينية وأنها كانت عاصمة الجهاد وأنها بلد الثقافة والعلم والتفاعل بين المواطنين من مختلف أنحاء فلسطين تعد بيرزيت ضاحية من ضواحي رام الله. وتقع على بعد ٥٢ كم شمال مدينة القدس يوجد على أراضي المدينة (جامعة بيرزيت) التي تأسست ٢٧٩١ وتعتبر بيرزيت ذات موقع أثري. حيث يوجد فيها آثار من العهد البرونزي، والحديدي، والروماني، والبيزنطي، والصليبي، والاسلامي. وتجاورها مجموعة من الخرب الأثرية

في الفيلم التسجيلي يقوم المخرج بتصوير بيرزيت على هيئة لوحة فنية معبرة عن العلماء والمفكرين الذين يعيشون في البلدة، وصور المعالم الجميلة التي تعبر عن التأخي والحب بين المسلمين والأقباط وأجراس كنائسها وصوت الأذان، وأبدع الشيخ الإمام عصام رمانه والخوري الدكتور لويس حزبون وكل هذا تعبير عن مشاعر المحبة والخير والعطاء وهنا حملت الشوارع أقدام الشيخ، الراهب، وهم الأطفال في وحدة الحال والمصير حيث الأصالة والحداثة دون التفريط بأي منهم،.

فهذا الجمال والحب كله بهذه الجدران والأزقة الأتية من تاريخنا الأصيل. يتلو ذلك مشاهد على عتبات السلم للبلدة حيث تظهر من الأسفل بالإضاءة ببيرزيت والسؤال الجدير بالذكر، ما هي التطورات المستقبلية لمشاريعكم في تطوير مرافق بيرزيت ..؟

في بيرزيت أول الحجارة وأول السلام وهي الرعد الذي يمشي إلى الغمام، وشقائق النعمان وقهوة المتأملين فكانت مهرجانا للفنون وبيت الفن والفنانين فاجأت المذبة نيدا وهي تدخل أستوديو الفنان رامي والموسيقى، والإبداع تتلأأ في نغمات تتساءل كيف توصف ايقاع عشقك لهذه البلدة..؟

ببيرزيت يتنفس هواءها النقي طلبة جاؤوا من كل ربوع فلسطين ليصبحوا أكثر تأثيرا في مسيرة شعبنا المكافح بشتى المجالات الأكاديمية في الصرح الكبير والقلعة الوطنية جامعة بيرزيت والجدير بالذكر بأن المذبة الفلسطينية نيدا أبو زريق أظهرت جمال بلدة بيرزيت من خلال جولتها التي كانت في الفيلم من خلال مشاهد معبرة وصريحة، والزي الفلسطيني التي كانت ترتديه يعبر عن فلسطين وحضارتها، وتراثها، فأبدعت بجدارة. الأديب الكبير المتوكل طه قام بمعالجة النص، موسيقى الفيلم للموسيقار الكبير رامي و شح وأزياء أريج عروق مدير الإنتاج سعيد النجار، مدير التصوير على جواريش، مونتاج وتنفيذ محمد حشاش، وفكرة وإخراج المخرج المبدع سعيد البيطار



## المخرج الفلسطيني سعيد البيطار : يكشف لنا تفاصيل سلسلة " جنين " في قوارير الدموع "

إن الحياة في فلسطين تستوجب أن نحكيها بألسنتها، ونحكي تفاصيل تاريخية بشكل ديكور دراما فريدة من نوعها، حيث يطل علينا من جديد المخرج الفلسطيني سعيد البيطار في سلسلة ديكور دراما " جنين في قوارير الدموع".

صرح المخرج سعيد البيطار بأنه غدا يوم الثلاثاء سوف يبدأ بتصوير السلسلة الديكودراما جنين في قوارير الدموع.

وأن العمل الديكودراما "ما هو إلا دراما وثائقية تقوم، على أساس إعادة تمثيل الأحداث الحقيقية التي سبق حدوثها، تعتمد على استعراض واسع لنضالات الشعوب ضد الاستعمار، والقهر".

أضاف البيطار بأنه أعتكف مدة لا تقل عن ستة أشهر استحضر فيها كبار المؤرخين، والأكاديميين، وجمع الدراسات والمواد ليطل علينا من جديد بسلسلة جنين قوارير الدموع.

وأوضح البيطار: "أنه سوف يتم تصوير جميع الأحداث المشاهد في جنين وضواحيها ومن المقرر أن سلسلة الحلقات سوف تتضمن خمسة عشر حلقة، ومدة كل حلقة خمسة وأربعون دقيقة، وأنه أتخذ من شوارع، وضواحي جنين مسرحا كبيرا ليقتصر عليه الأحداث والمشاهد التاريخية المثيرة.

وإن السلسلة الديكودراما تحمل الشكل الروائي في العديد من المشاهد حيث أنه يميل الى حالة الديكودراما التي تتمتع بالمزج بين الشكلين التسجيلي والروائي الأمر الذي أدى معه إلى حالة من الفانتازيا، إنه المخرج سعيد البيطار، الذي يحمل بعدا أكثر عمقا، لأن السلسلة سوف تكون حاملة معها القالب الدرامي يحمل قدر كبير من المتعة والتشويق تحث المشاهد على التفكير

وأفاد بأن تسلسل الحكاية منذ تاريخ الأسطورة الكنعانية مروراً بالعهد الروماني، والدولة الإسلامية، والصليبيين المماليك، والعثمانيين، والبريطانيين ومن ثم الاحتلال الإسرائيلي.

إلى حتى وصول القائد الرمز ياسر عرفات إلى جنين، وأن الحلقات سوف تكون على منوال متنوع، حلقة عن الفنانين، وحلقة عن الشهداء وأخرى عن أسري جنين وغير ذلك.

وصرح البيطار بأن أول تسع حلقات سوف تكون سرد تاريخي إلى حتى مجيئه القائد ياسر عرفات إلى مدينة جنين.

وأكد بأن السلسلة تتناول دور المدينة من ثورة البراق، والثورة العربية الكبرى، وانتفاضة الحجارة، والأقصى. وأن هذه السلسلة هي توثيق لتاريخ مدينة جنين، وذلك من خلال معالمها الأثرية، ورموزها القيادية، والمعارك الشرسة التي قامت على أرضها.

ومن المعروف بأن جنين كانت أرض المعارك والحروب الطاغية عبر التاريخ الطويل، وسقوط الشهداء، واستقطاب دور الجندي العربي العراقي، والاردني على أرضها، أيضا سوف تعرض في السلسلة دور المرأة في كل المراحل مع سرد من المؤرخين للحكاية ان جنين مليئة بمعالمها التاريخية، وجمال روح اهلها، فكل ركن فيها يروي قصة وحكاية، وأن مدينة جنين تتميز بمعالمها التاريخية، وأهمها: دير اللاتين، نفق بلعمة كنيسة برقين تل تعنك جامع جنين الكبير، مكتبة البلدية، سوق السباط، الحديقة العسكرية.

لقد صور البيطار المعارك بقالب ديكودراما موثق بالصوت والصورة.

مضيفا: "بأن هذه السلسلة تحتوي، على مفاجآت، ومعلومات تاريخية قيمة التي تعبر عن تاريخ مدينة جنين، ويعتبرها هي توثيق للحقبة التاريخية، بحكايات واقعية حدثت بالفعل، والأحداث تأخذ مسارات متعددو يمزج في السلسلة الديكور درامية على نحو مبتكر، وأنه قد تم اعداد، ونتاج سيناريو يمازج على نحو متقن بين الواقع، والحقائق الموثقة، وأن الأحداث والمشاهد، والصور لا تخلو من بعض الانعطافات السوربالية التي ارتأى البيطار إلى أن يضيفها للارتقاء بالنوع.

وعن جانبه: "أكد بأن الخمسة عشر- حلقة من قوارير الدموع ترتكز على فكرة عامة تتحرك بشكل يواءم مع الحقبة التاريخية.

وقال البيطار بأن المذيعة المتميزة "سنابل صباح" التي رافقتنا في السلسلة الديكودراما جنين في قوارير الدموع بنت جنين الفذة المتألقة وهي احدي تلاميذه المتميزات..

وقال البيطار أنه استحدث الحاسة البصرية في التصوير والإخراج، وأنه أخرج واقع تاريخي، فهو بذلك يقدم مرحلة جديدة في عمر السلاسل الوثائقية.

وذكر البيطار بأن العمل تحت اشراف نقابة الصحفيين، ومساندة المشرف العام للإعلام الرسمي الوزير أحمد عساف، ومحافظ جنين اللواء أكرم الرجوب، وقيادة الأمن الوطني

السلسلة من تصوير عبود حردان، ومصور الطائرة سامح علاونة تنفيذ إنتاج الدراما سعيد النجار. تنفيذ إنتاج الدراما. سعيد النجار

وختاما: أن السلسلة الديكودراما جنين في قوارير الدموع هي عمل درامي سوف يكون متميز وجدير بالمتابعة.

## التراث الغنائي الفلسطيني

التراث الغنائي الفلسطيني هو الهوية الفلسطينية، ويعتبر التراث الفلسطيني هو نتاج شعوب و ليس نتاج أفراد، حيث أن الأغنية الفلسطينية التراثية هي متنوعة، من حيث أنها تمتد مع الموروث العربي الشرقي الواسع وهي متاحة للجميع .

فإن التراث الغنائي الفلسطيني ينقل أوجاع وهموم الشعب الفلسطيني بأبسط لغة ممكنة . فإذا أخذنا نظرة على واقع الحياة في فلسطين، نجد أن الموسيقى و التراث الغنائي لم يرتبط فقط بالمناسبات و الأفراح ، بل وجدت في أماكن أخرى مثل مناطق العمل بالزراعة والحصاد وقطف الزيتون . حتى أن الأغاني التراثية قديماً أخذت مكانة تاريخية وتراثية في المجتمع حيث أن التراث الغنائي الفلسطيني ينقسم إلى غناء الرجل وغناء المرأة من ثم اختلاف لهجات الأغاني بين المناطق وبعضها، فإن الاغاني الفلسطينية في الخليل تأثرت للحن البيزنطي . أن الفلكلور الفلسطيني هو التاريخ الغير مكتوب لحياتهم الاجتماعية التي كانوا يعيشونها في تلك الفترة، فهو يجمع الفكر الشعبي من أمثال وأغنيات ووثق أحداثاً بارزة الثورة الكبرى عام ١٩٤١ ونكبة ١٩٤٨ مثلما جاء في أغنية "من هجم على أبواب السرايا".

أن سر نجاح الأغاني التراثية الفلسطينية هي السلاسة والبساطة في كلماتها وتنوع أهدافها. ومن أبرز الأغاني التراثية التي هي بمثابة تراث فلسطيني هي أغاني الثورة لشاعر الثورة الفلسطينية محمد حسيب القاضي رحمة الله عليه ابن يافا الذي يحمل عبق برتقالها، أغاني الثورة التي طالما صدحت بها الحناجر ولا زالت حتى الآن في كل كلمة فيها حمم و نار تؤجج مشاعر الإنسان العربي عامة والفلسطيني خاصة .

كم من كلمة كانت بمثابة المدفع، وكم من حرف كان في عمق القلب أوقع، فكانت الأغاني في مضامينها تعبر عن صوت الشعب الفلسطيني ورفضه للظلم والضم وإصراره على النضال، ومن أشهر الأغاني "يا جماهير الأرض المحتلة" " هذا هو دربي" "البندقية" "خذ سلاحك" و العديد من الأغنيات التي تغنى بها حتى وقتنا الحاضر .

الأغنية التراثية الفلسطينية طرأ عليها التحديث من حيث إدخال الآلات الموسيقية الغربية عليها أو تغير في بعض كلماتها أو الطريقة التي يغنى بها، وكل هذا يمكن تسميته بتحديث التراث أو تجديده . ولأن فلسطين الأرض و الهوية و الإنسان ، ولأن الشعب الفلسطيني يستحق الخير والاستقرار فإن هويته وتراثه مخلد باقي و هو ما نفتخر و نعتر به دوما .



## على فودة .. المثقف العضوي ورصيف ١٨

قام هذا العنوان على تساؤل وليس على مسلّمة، وذلك من أجل أن يكتسب طابعه الاستكشافي والإشكالي في آن واحد. وهو إذ ينهض على السؤال فإنه يروم الاشتغال على المعطيات والسياقات والأطاريح التي عُتبت بالمتّقف واستدراجها إلى المراجعة والمناقشة. ولما اختار المقال عنوان «المثقف العضوي» لتطل على تجربة رصيف ١٨، التي شارك في تأسيسها مع صديقه القاص رسمي ابوعللي، وعلى الرغم من اللبس الذي يُحيط بمصطلح «العضوي» الذي نحتة المفكر الإيطالي غرامشي، ونقل إلى العربية عبر ترجمة تقترب كثيرا من الغموض، إلا أن تجربة رصيف ١٨، أعادت الروح لمصطلح «العضوي»، إذ مارس علي فودة هذا الدور بكل ما تحمل الكلمة من معنى. ويذكر الكاتب والباحث ابراهيم العجلوني: الشاعر والروائي علي فودة، مارس النقد والتطوير في ذات الوقت، أنه كان إنسانا، لذا كانت تجربة رصيف ١٨، امتداداً لما بدا فيه أول حياته في عمّان، فقد تعرفت عليه في مهفي وسط عمّان بجانب سينما الحسين، فأجاني علي، بقوله أنا أعرفك من خلال قصيدتك «تقاسيم على الجرح»، مبدئاً إعجابها بها، ونصحتني إذا اردت طباعة الديوان اذهب الى بيروت، وتحديداً دار عويدات، وكان لقاءنا عام ١٧٩١، وبعدها ذهبت لبيروت بناء على نصيحة، قابلت المسؤول عن النشر في دار عويدات، الشاعر سعد عقل، وعندما حضرت إليكم بناء على نصيحة علي فودة، اذكر وقتها أبدي سعد عقل، إعجابها بتجربة علي، وتنبأ له بمستقبل كبير في المشهد الإبداعي العربي، وبالفعل طبعت ديوان الشعر الأول لي الذي حمل عنوان «تقاسيم على الجرح». وكان عام ٢٧٩١.

وأنا اعتبر علي فودة أنبل الصعاليك في عمّان، إنه مبدع حقيقي(١).

عُرف عن علي فودة بوصفه شاعرا وروائياً وصحفيًا، إن نماذج شخصياته، دائما تكون منتقاة من الوسط الثقافي سواء كانت في عمّان، أو في بيروت: ولاسيما انه كان منخرطاً في الفعل الثقافي، في الأردن وفلسطين وبيروت(٢).

تميزت تجربة علي فودة في رصيف ١٨، إنها لاقت ترحيباً من الجمهور العربي واللبناني، إلا أن هذا لم يكن كذلك في الوسط الثقافي العربي واللبناني، وهذا الرفض أو الحذر من تجاربه الإبداعية، لم تكن المرّة الأولى، فقد تعرض لذلك عند صدور ديوانه الشعري الأول (فلسطين كحدّ السيف)(٣)؛ لم يرحب الكتاب لهذا المنجز، والبعض اعتبره شعرا أيديولوجيا وقوميا، بعيدا عن روح الحداثة. ورغم ما تعرض له علي فودة بعدم الاعتراف بموهبته الإبداعية، إلا انه كان يُصر على تحقيق كل أهدافها التي عاش من أجلها.

وفي بيروت، وخلال وقت قصير، بدأ العمل على إصدار مجلته الرصيف، التي سماها «رصيف ١٨» مع صديقه القاص رسمي أبو علي، وهذا ما كان، صدرت في بداية الأمر شهرية، وخلال أشهر قليلة تعرضت بيروت لحرب من قبل القوات الإسرائيلية في العام ٢٨٩١، فبادر علي فودة وطلب من الرئيس الفلسطيني أبو عمار، وهو يتفقد أحد المواقع العسكرية، أن تتحول المجلة من شهرية إلى يومية، فكان له ما أراد، وأصدر فودة عدده الأول، الذي أثار صخباً كبيراً بين الكتاب العرب المقيمين في بيروت آنذاك، وكان حُل اعتراضهم على طريقة تحرير الصحيفة، فلم يروق للكتاب أن تكون المانشيتات تحمل سخرية على الوضع القائم آنذاك، في العالم العربي.

كانت رصيف ١٥ تجربة مغايرة، من حيث الشكل والمضمون، والإدارة، أما على صعيد الشكل، كانت تخرج على شكل «تابلو» ولم يكن هذا الشكل شائعاً في عالمنا العربي، كما كان في الغرب على سبيل المثال، مثل «الليموند» الفرنسية التي تصدر باللغة العربية، لا يتجاوز عدد صفحاتها أربع صفحات، وكان مضمونها مغايراً، لما اعتاد عليه القارئ العربي، إذ المواد الصحفية التي فيها، كانت عبارة عن تحقيقات ولقاءات مع ناس عاديين، ولا يوجد أي لقاء أو تحقيق مع مسؤول رسمي، و«يمكن وصفها بالفعل صحيفة المهمشين»(٤).

يقول رسمي أبو علي زميل علي فودة في تأسيس صحيفة رصيف ١٨: «إنجازي الأول هو تيار رصيف ١٨ باعتباره إضافة ثورية لم يسبق لها مثل لغة ودورا، الرصيف لم تكن مجلة، ولكن نهجا»(٥).

عُرف علي فودة بأنه شخصية بسيطة عفوية مليئة بالطيبة، ولم يقتصر دوره تحرير الصحيفة، بل عمل عاملاً أيضاً، وهو الذي كان يحمل البروفات ويتأبطها ويذهب بها على المطبعة، وأيضا يتابع كل تفاصيل الطباعة، ويبقى في المطبعة حتى تخرج للنور، ويحمل حزمة منها، ويخرج مسرعاً للشارع، ليبدأ بمهمة جديدة توزيع الصحيفة على الناس. يقول الدكتور الشاعر عزالدين المناصرة عن تجربة علي فودة في رصيف ١٨: «مجلة الرصيف ١٨ - ٢٨ تأثرت بحركة الحداثة في الملحق الثقافي لصحيفة «النهار» اللبنانية»(٦).

سعى علي فودة في رصيف ١٨ إلى التماس وسائل تعبير جديدة، ومن هذه الوسائل كثرة التركيز على فكرة المقاومة ضد المحتل بعيدا عن الشعارات، وتحقيقاتها الصحفية، كانت مع المهمشين، ولغتهم التي سادت في تلك التحقيقات، إلا ما يلزم تغيير بعض الكلمات لغايات تقنيات التحرير. ويقصد علي فودة أن تسود لغة المهمشين في صحيفة رصيف ١٨ لإيصال صحيفته إلى أكبر عدد من القراء، و«كانت مجلة تصادمية ورافضة للأصطاف مع أي جهة على حساب الأخرى، وكانت تعكس ثقافة الهامش، وآراءه المختلفة آنذاك في مواجهة لعبة النفوذ الفردي والشخصي، أملاً في أن يغدو هذا الهامش يوماً شكلاً للهوية، وممثلاً شرعياً لتقافتها»(٧).

وقد أفردت صحيفة رصيف ١٨ مساحة واسعة للتجريب، إذ ظهرت النصوص التي لم يكن تتقبلها الصفحات الثقافية سواء في الصحف اللبنانية والعربية، ويقول الكاتب سليم النجار: «كانت رصيف ١٨ مُحملة بقدر كبير من العبت والتهكم والسخرية والاستفزاز، وجاءت بمثابة ردّ فعل ضد التهميش الثقافي بمختلف أشكاله»(٨).

سنتقي سيرة علي فودة في رصيف ١٨ وبصيرته معنا، طويلاً وعميقاً وستظل مراياه ممتدة على بياض الورق المتوهج، وانعكاساته القلقة المثيرة للأسئلة والاختبارات، المتراوحة بين الكلمة ونبضها.

الآن من المشهد، تاركا على رصيف ١٨، وفي الوعي والضمير: الضوء والمرآة.

الهوامش

- ١ - إبراهيم العجلوني، أجريت لقاء معه تلفونياً بتاريخ ٢٠٣ / ٣ / ٩١٠٢.
- ٢ - د. عبد الرحيم مرashedة، الخطاب الروائي والمثقف في رواية «الفلسطيني»، على فودة شاعر الثورة والحياة، إعداد وتحرير نضال القاسم - سليم النجار، الان ناشرون - عمّان، ٤١٠٢، ص ٨٥.
- ٣ - علي فودة، الأعمال الشعرية الكاملة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ٢٠٠٢.
- ٤ - محمد خالد عبد السلام، الغلاف الأخير، شاعر الثورة والحياة، تقديم وتحرير نضال القاسم - سليم النجار، الان ناشرون - عمّان، ص ٢٢٢.
- ٥ - أجرت اللقاء كاتبة المقال، جريدة الأهرام، ٤٢ / ٢ / ٩١٠٢.
- ٦ - لقاء مع الكاتب رسمي أبو علي، أجرت اللقاء كاتبة السطور، جريدة الأهرام، بتاريخ ٤٢ / ٢ / ٩١٠٢.
- ٧ - اد. عز الدين المناصرة، شاعر الثورة والحياة، تقديم وتحرير، نضال القاسم - سليم النجار، الان ناشرون، ٤١٠٢، ص ٦٨٢.
- ٨ - سليم النجار، أجريت حواراً معه عبر اتصال هاتفي، بتاريخ ٩٢ / ٣ / ٩١٠٢.

## أنماط مختلفة للحب لا بد من معرفتها

أن العلاقات المختلفة بين الأفراد تكون نتيجتها علاقة جميلة راقية تسمى علاقة حب, فلا بد أن نعرف ما هو الحب.

الحب هو شعور دافئ تجاه شخصا ما, و هو الالتزام و التفاني بين شخصين , هو شعور مودتي تجاه الآخرين . فالحب هو إحدى أساسيات الحياة و هو مشاعر تربط البشر بعضهم ببعض , فهو أساس استمرار الحياة , فإن الطبيعة البشرية تميل كل الميل إلى الحب ومشاعر الحب و ترفض الكراهية .  
الحب أساس الحياة السليمة الصحية حيث أنه بدون حب ينشأ أشكال مختلفة من العنف مثل الحروب والدمار و القتل , و من هنا لا بد أن أتحدث عن أشكال الحب المختلفة التي هي موجودة في الحياة .  
الحب الصامت : هو الحب الذي يربط بين شخصين فيكون هذا الحب بريئا وبدون أسباب يجذب الشخص إلى الشخص الآخر .

الحب في الله : وهو أعظم واطهر و أنقى اشكال الحب لأن نواياه حسنة ومضمونه حب الخير للآخرين.  
الحب الأفلاطوني : هو الحب الذي يكون بعيد كل البعد عن النوايا السيئة , فهو حب يربط بين الشخص وأمه و أبيه و صديقه و أفراد العائلة , حيث أنه يعتبر من أبسط أنواع الحب .  
الحب الأناني : حيث أنه قائم على حب المصالح الشخصية , حيث يتجه الشخص الأناني إلى أنه يحب كل شيء يكون له وحدة ويكره الخير الآخرين .

حب التعلق والإدمان : هو أنه إحدى الطرفين يحب الآخر بطريقة مبالغ فيها ,هو حب عظيم ويشعر الشخص بأنه متعلق بالشخص الآخر بدرجة كبيرة . يتمسك هذا الطرف بالطرف الآخر بشكل مخيف يخاف أن يفقده.  
الحب الرومانسي : يقوم على أساس المشاعر و الأحاسيس , حيث يقوم كلا من الطرفين بحب بعضهما البعض , ويجدا راحة و فرحة في وجودهم مع بعض .  
الحب الشهواني : وهو أبشع أنواع الحب حيث يقوم على أهداف جسدية مادية بعيد عن المشاعر والأحاسيس , ويعتبر الحب الشهواني سبب أساسي في تلوين معنى الحب.

الحب العفوي: مثل حب الأب والأم والعائلة والجيران هو حب نقي راقى.  
حب الوطن : هو التضحية والنضال في سبيل الوطن , فهناك أناس أستشهدوا في سبيل الوطن وخير مثال هو أبناءنا في فلسطين وكم منهم أستشهد وكم منهم ضحي ,ولازلت التضحية مستمرة إلى أن تتحرر فلسطين من الصهاينة المغتصبون , الوطن هو الأسرة الكبيرة من النساء والأطفال و الرجال , الوطن هو الأب و الأم وجددي وجدك , الوطن هو كل من نحبهم .

فالحب هو الكمال و هو الخلود , هو اللحظات الرائعة التي نعيشها التي تكمل حياتنا رغم الألم و التعب , الحب أخذ وعطاء , لا بد لنا أن نحب بعضا البعض كي يعم السلام و المحبة في ربوع الوطن و الأمة جمعاء , إذا أدركنا المعنى الحقيقي للحب صارت الحياة أجمل و أحسن .  
لا بد من أن نعلم أبناءنا ما هو الحب الحقيقي كي يكبروا ويكون لديهم القدرة على العطاء والبذل من أجل من يحبون ,بالحب تيسر كل الأمور الصعبة و تنحل كل المشكلات , حبوا بعضكم , اتمنوا الخير للآخرين , حبوا أنفسكم .



## علاج الملل عند الأزواج

الحياة الزوجية هي رباط مقدس ، و لقد قدسه ديننا الحنيف ، نظرا لما هو فيه من نواة لبناء عائله ومن ثم بناء مجتمع صالح إذا كانت على أساس قوي ومتمين .لذلك مع مرور السنين قد يتسرب الملل إلى الزوجين ، وهو أمر منطقي بعد معايشرة دامت سنوات بين شخصين يقيمان معا اعتاد على بعضهما البعض كل منهم يتناول طعامه مع الآخر، يعرفه جيدا، يعرف عيوبه ومميزاته، على دراية بمشاكله ومعظم تفاصيل حياته، يشاركه الغرفة والحمام وغيرها من الأمور الروتينية للحياة اليومية ..ولا يعنى الملل تقصير أحد الزوجين أو كليهما، وإنما الوقت والتكرار يؤديان كثيرا إليه، حتى أن بعض الأزواج قد يشعرون بهذا الملل فى مرحلة متقدمة جدا قد تكون عدة أشهر فقط من الزواج، ويختلف الأمر حسب شخصية الزوجين وشكل العلاقة بينهما ونمط حياتهما

### فإليك خطوات للتخلص من الملل.....

- كلاهما يمارس أنشطة اجتماعية مع الاهل والاصدقاء.
- كذلك التفكير في أنشطة جديدة لممارستها سويا.
- تغيير الروتين اليومي، مواعيد تناول الطعام، مشاهدة نوعية مختلفة من البرامج.
- التغيير من المظهر الخارجى لكل من الزوجين مما يجدد نظرة الطرف الآخر له.
- التغيير على المستوى الشخصي مهم أيضا.
- تناول العشاء أو حتى الإفطار معا خارج المنزل، والذهاب لمشاهدة أحد الأفلام وقضاء سهرة في مكان رائع.
- الحوار الصريح والتعبير بوضوح عن أسباب تسرب الملل إلى حياة الزوجية وتبادل الأفكار بهدوء حول كيفية القضاء عليه بالتعاون المشترك بين الطرفين دون تحميل طرف واحد المسؤولية سواء فى حدوث الملل أو فى التخلص منه.
- لعبا سويا فإن اللعب عنصر من عناصر التودد والغزل.
- تصفح اليوم الصور واستغرق في ذكريات زفافها وشهر العسل.
- شكلنا فريق عمل في المطبخ مثلا أن يعد الزوج السلطة وتقوم الزوجة بالطبخ. وكل ما سبق يساعد على التخلص من الملل في الحياة الزوجية، فكل ما عليكم الا اتباع ما سبق وبإذن الله سيزول الملل ويحل محله الفرحه والراحة والرفاهية لكلا منكما، والي مئات الأزواج اتحدث عن كيفية ابقاء الرومانسية في حياتك الرومانسية هي تنفيس عن النفس لإبقاء علاقة زوجية خالية من الملل والرتابة وهي في نفس الوقت تقوي العلاقة الزوجية وتجعلها في تحسن دائم



## كيف يشعر الرجل بعد زواج طليقته

الطلاق لا يعني وجود المشاكل الزوجية والأسرية بين الطرفين، أو وجود مشاكل في عدم التكافؤ والتوافق، فأحيانا يحدث الطلاق لأسباب سطحية، أو بسبب مشاكل متراكمة كان من الممكن أن تحل هذه المشاكل مع مزيد من الصبر والتفهم والإدراك، بالتالي يعاني كلا من الطرفين من الآثار السلبية للانفصال على كافة الأصعدة الاجتماعية والنفسية والاجتماعية والجسدية والعاطفية.

غالباً ما يكون الرجل هو الخاسر الأكبر جراء الطلاق، بعكس المفهوم المتفق عليه في تفكير كثير من الناس بأن المرأة هي الخاسرة الوحيدة من الانفصال.

### وخسارة الرجل من الانفصال كبيرة أكبر من خسارة المرأة لعدة أسباب:

لأن الرجل عندما يطلق يكون حزنه في صمت لا يستطيع البوح به لأحد لأن الثقافة التي تربي عليها بأن لا بد من أن يكون الرجل هو الأقوى لأنه يكتنم حزنه وقلقه واضطرابه، بالتالي تولد لديه الضغوطات النفسية والعصبية والخوف والقلق، إلا أن المرأة تعبر عن حزنها للأهل والأقارب والأصدقاء مما يؤدي إلى تخفيف الضغط عليها.

ان الرجل يعتمد على المرأة في تفريغ الشحنات السلبية لديه، وإعطائه الحب والحنان، فهي مصدر دعم نفسي له، أما بالنسبة للمرأة بمصدر دعمها هي الأسرة والأهل كما سبق أن تحدثت.

تجد أن المرأة بعد الطلاق يكون عزاءها في أبنائها فتغرس المرأة كل حياتها لأولادها.

ومن هنا يظهر لدي بعض الرجال بعد الانفصال علامات الندم على قرار الانفصال، وتكون هذه العلامات بعد فترة قصيرة أو طويلة ومن أهم هذه العلامات التي تظهر على الرجال:

كثرة التفكير بها، حيث يميل إلى التفكير بها كثير ويتذكر أحداث حياتهم اليومية.

أيضا اهتمامه بها، حيث يستغل أي فرصة لكي يهتم بها ويقدم لها المساعدات.

في حالة وجود أطفال، فإنه يسعى للسؤال على الأطفال يوميا، ويعمل على الاقتراب من أطفاله وهذا يدل على الحب الشديد للأم.

دخول الرجل في مرحلة اكتئاب بعد الانفصال.

جلوس الرجل بمفرده لكي يتذكر الذكريات التي كانت بينهما.

مراقبتها في مواقع التواصل الاجتماعي.

يذهب الأماكن التي كان يخرج معها للتنزه.

اختيار الملابس التي كانت تختارها له طليقة.

ويجدر بنا السؤال الذي يطرح نفسه ما هي أسباب نوم الرجل بعد الطلاق:

فقدان الاحتواء التي كانت زوجته تقدمه له.

عدم شعوره بالراحة بعد الانفصال لأن حياته قد تغيرت ملامحها.

اهتمام طليقته بنفسها مما يؤدي إلى نظمه الكبير على فعلته.

عزيمي الرجل لا بد وحتما ألا تتخذ قرار الطلاق أو تقدم عليه إلا لو كانت الظروف لا يمكن تصليحها، وبالفعل استحالة العيش مع الزوجة، لا تتسرع في قرارك، واعطي لنفسك فرصة للتفكير لأنه الندم أسوأ شيء يمكن أن يشعر به الرجل بعد الطلاق، كن عقلاني وقليل من الصبر يصلح الأمور.



## علامات تدلك على ان زوجتك خائنة

إن الله تعالى شرع للمسلمين الزواج لكي يسكن الزوج إلي زوجته، وتسكن الزوجة إلى زوجها، لأن الزواج ميثاق غليظ بين الزوجين فمن الأفضل أن يكون مبنيًا على أساس صلب، فلا بد من أن يشتمل الزواج على التفاهم، ولا يكون مبنيًا على حنق، ويكون التفاهم هو الأساس، ومن لديه الكثير من الإدراك والوعي هو الذي يسعى إلى إنجاح حياته الزوجية من خلال الأيديولوجية المتوارثة من خلال الآباء والقدوة الصالحة.

ولكننا في زمن هيمنة الأفكار العلمانية والبعد عن الدين مما يسبب للكثير من الأزواج الفهم الخاطئ لمكنون الزواج، فيخرج الزواج عن مساره الطبيعي تخون الزوجة زوجها!

فهناك علامات تدلك على خيانة زوجتك إن الخيانة أمر قاس جدا وخاصة لو كان من المرأة، لأن خيانتها سوف تؤثر سلبا على أسرتها ومكانتها، حيث من المتعارف عليه بأن خيانة إحدى الزوجين تهدم كيان كامل للأسرة والمجتمع. يمكنك أيها الزوج كشف خيانة زوجتك من خلال ملامحها، ومن خلال تعابير وجه الزوجة يمكنك أن تكتشف خيانتها.

الزوجة الخائنة تكون دائما على ابتسامة، دون أي داع، هي لا ترى حسناتك بل تتفقد عيوبك ولا تراك إلا أنك إنسان سيء بكل المقاييس.

المرأة الخائنة عندها اهتمام مبالغ فيه في مظهرها العام.

تهتم اهتماما كبيرا بالهاتف والمكالمات، واهتمامها على بالنسبة، وتراها أكثر وقتها على النت.

إهمالها لبيتها وأولادها بشكل ظاهر جدا.

دائما تهرب من لقاء زوجها والجلوس معه، والتحدث معه.

تقضي معظم وقتها مع صديقاتها وتتناسى مكانتها واهتمامها وواجباتها تجاه بيتها وأبنائها.

إن هذه الزوجة الخائنة، هي نتاج تربية خاطئة من قبل أسرتها، وضعف الوازع الديني يجعلها تخون، عدم إدراك النعم التي بين يديها يجعلها تسلك السلوك الخاطئ في حق نفسها أولا وفي حق زوجها.

أنا في نظري مهما كانت عيوب الزوج كبيرة فهذا لا يمكن أن يكون مبررا للخيانة وعلى الزوجة الصبر على زوجها حتى الله يفرجها، ولكن سلوك الخيانة للمرأة أو الرجل سلوك غير محبب يبغضه الله تعالى ورسوله



## حقائق عن زوجة الأب

إن الله خلق في الأم أحاسيس منفردة ومختلفة وقدرة عظيمة على العطاء؛ لأن غريزة الأمومة أودعها الله في نفس المرأة والأم خاصة حيث من خلال هذه الغريزة تستطيع زوجة الأب أن تعوض أبناء زوجها فقدان الأم وتحل محلها في حالة وفاة الأم، أو تطليقها، أو رحيلها فتكون أم لأبناء زوجها وتعطيهم الحب والاهتمام والتربية الإسلامية السليمة. لقد نسجت قصص الخيال والأساطير القديمة صورة سيئة لزوجة الأب القاسية التي تعذب أبناء زوجها وتعاملهم بكل جحود و من هنا نجد أنه من الطبيعي أن تكون زوجة الأب هي الأم البديلة لأبناء زوجها و لابد أن تكون تعرف كيف تتعامل معهم و تعمل على تربيتهم و تكون إيجابية حتى يحبها أبناء زوجها و كل هذا و ذلك طبيعي في زوجة الأب و أكثر من ذلك.. حيث كثير من زوجات الآباء أبدعن في تربية أبناء أزواجهن و كانوا على قدر كبير من المسؤولية و وضعن مخافة الله بين اعينهن.. فنحن كل النجاح في التربة و كانوا النموذج الايجابي و الجميل لزوجة الأب و من غير الطبيعي قسوة زوجة الأب و يعود سبب قسوتها إلى ان تكون مريضة نفسيا، أو أن تكون أجبرت على الزواج من رجل له أبناء و فرضت عليها تربيتهم، هذا في حالة زوجة الأب القاسية فهي امرأة غير سوية . إن وسائل الإعلام المرئية والصوتية سلطوا الضوء على مساوئ زوجة الأب وعلى الجرائم التي تسببها زوجة الأب لأبناء زوجها من تعذيب و قسوة تصل إلى حد الموت، ولم تتطرق وسائل الإعلام لنموذج زوجة الأب المثالية والإيجابية.. ومن هنا لا أحد يدري بأن موقف زوجة الأب محرج وحساس من ناحية تربية أبناء الزوج.

### وتوجد أسباب تجعل علاقة زوجة الأب والأبناء متوترة ومنها:

**غيره الأبناء /من زوجة الأب لأن والدهم يهتم بها أشد الاهتمام وينسى أبناءه خوفا من أن تترك له البيت وترحل.**

**تعاطف الأب مع زوجته / هذا التعاطف الذي ينعكس سلبا على الأبناء الأمر الذي يؤدي إلى توتر العلاقات في البيت الواحد وتصل إلى قدر كبير من الحدة وكثرة المشاكل.**

**تميز الأب بين أبناء الزوجة الأولى والثانية مما يولد الكراهية والحقد والضعينة بين الأبناء وبعضهم.**

**على زوجة الأب أن تتعامل مع أبناء زوجها بما يرضى الله ورسوله وتعرف بأنها تتعامل مع الله**

**فتعمل على تنشأهم على الدين والخلق منذ نعومة أظفارهم، فيشرب الأولاد على الحياة الكريمة الطاهرة النظيفة، فالمرأة المؤمنة تكون ذات أثر فعّال في تربية أولادها أو أولاد زوجها وكل هذا ينعكس على الحياة الأسرية ويشعر الكل بالحب والانتماء للأسرة ومشاعر الحب والاحترام المتبادل.**





## الخرس الزوجي أسبابه و علاجه

الزواج هو ميثاق غليظ بين زوجين ،ولكن احيانا في بعض الأحيان قد تصاب الحياة الزوجية بالفتور والبرود والملل الزوجي ،إذا ما عولجت فسوف تؤدي بهما الحياة إلى الخرس الزوجي او الطلاق النفسي والعاطفي ،فلا بد أن نعرف أن أسباب صمت الرجل مختلفة كليا عن أسباب صمت المرأة ،فهنا لابد من معرفة أسباب الخرس الزوجي لدى الرجال والنساء معا ،قد يكون بسبب النكد الزوجي فتكون الزوجة نكدية و دائمة التذمر والشكوى فيصل الرجل إلى نهاية المطاف بحالة من الصمت الزوجي لا يريد التحدث معها ويحاول ان يتجنبها لانه يسمع ما لا يحب ، و في بعض الأحيان قد يكون التصاق الزوجة بزوجها يدفعه إلى النفور منها فيحدث الصمت الذي يعبر عن «اتركي لي الحرية ولو لبعض الوقت» فمن أكبر الأخطاء التي ترتكبها الزوجة في حق الزوج هي ملاحظته والالتصاق به في كل مكان، الحوار المتكرر بينهما عن اسعار المعيشة، عن الأولاد، فيكون حوار مكرر يوميا وممل فيصيب الزوج بحالة من الملل ،عدم اهتمام الزوجة بزوجها وإهمال نفسها ،وتهتم الزوجة بالبيت والاولاد والمأكولات من غير مراعاة لحقوق زوجها واعطائه حقوقه ، و قد تصاب أيضا المرأة بحالة من الصمت الزوجي بسبب إهمال الزوج لها وعدم الاهتمام بها ،أحيانا قد تكون الزوجة غصبانية من زوجها لانه يتصرف تصرفات تجرح الزوجة من غير علمه.

فهنا يجدر بنا أن نتعرف على علاج الخرس الزوجي:

يجب على كلا من الزوجين أن يجددوا من أنفسهم وتغيير الروتين اليومي للحياة الزوجية، أيضا لا تنغمس الزوجة في البيت والاولاد وتترك زوجها، بالإضافة إلى إظهار روح المرح في الحياة الزوجية من كلا الجانبين، واخيرا التحلي بروح الصبر والدعاء لله أن يصلح من احوالهما.

فإذا فيهما كلا من الزوجين وفي نفس الوقت أرادوا اصلاح حياتهما، فسوف لا يتسرب إلى حياتهما الملل والخرس الزوجي والعاطفي، يجب على كلا من الزوجين المراعاة لبعضهما والكل يحاول في إصلاح أي شيء يخص الحياة الزوجية حتى لا تنتهي نهاية غير حميدة، أيضا يجب مراعاة نفسية أبنائهم لأن هذه الحالة من الخرس الزوجي تؤثر سلبا على الأطفال، فكلاهما يجب أن يراعي الآخر.



## هل يؤثر اختلاف الثقافة في الحياة الزوجية

الحياة الزوجية هي أقوى علاقة، وأجمل رابط إنساني من حيث أنها تقوم على المودة والرحمة والتسامح، وأن مؤسسة الحياة الزوجية هي بناء قوي إذا ما أحسن تأسيسه منذ البداية فهو يقوم على التنوع والاختلاف لأنه يعطي للحياة الزوجية البهجة والتفاهم والقوة وأن الابتعاد عن الاختلاف والتنوع يجعل الحياة رتيبة ومملة وفيها الجمود. وإذا تحدثنا عن التنوع والاختلاف فنجد أن هناك اختلاف من نوعين الأول الاختلاف التكاملي والآخر اختلاف التضاد.

الاختلاف التكاملي: هو الاختلاف البناء، وهو عن طريقه تتطور به الحياة، ومنه تزداد الحياة الزوجية قوة فهو يعطي للحياة الزوجية الراحة والسكينة والهدوء والطمأنينة التي لا بد أن تكون وهي أساسية في نجاح العلاقة الزوجية.

و من هنا القصد من الثقافة هو ليست ثقافة قراءة الكتب العلمية والمجلات ولكن هي ثقافة التفاهم، وحسن الإستماع للطرف الآخر فهي تعتبر ثقافة، والتفاهم ثقافة، الرد ثقافة، والفهم، والحوار والاستنتاج ثقافة، حيث أنها ثقافات مختلفة تختلف باختلاف حاملها، فمثلا الرجل يتحدث والمرأة تحسن الاستماع، وبالعكس المرأة تتحدث والرجل يحسن الإنصات لها، الرجل يتكلم والمرأة تحسن الرد عليه، الرجل يقول رأيه في موضوع ما والمرأة تتفهم وليس شرط أن يكون رأي الرجل مطابق لرأي المرأة، هذا هو إختلاف الثقافات، وهي المعرفة والوعي والإدراك لأن الإختلاف هو الذي يبني عائلة سوية تنفع المجتمع والأمة، إختلاف الثقافات هو الذي يساعد على إخراج جيل خالي من أي عقد نفسية حيث أن الأب والأم يعيشون في تفاهم وراحة وسكينة.

إنما اختلاف التضاد: هو عبارة عن مشاكل بين الزوجين وعدم التفاهم والمشاحنات المستمرة بينهما، اختلاف التضاد هو الهدم للبيوت هو عدم الاستقرار، هو الذي لا تستقيم معه الحياة، هو عبارة عن زوجين لا يستمعون لبعضهما، ولا يفهمون لبعضهما، وفي هذه العلاقة تهدر الطاقات، تكون الأهداف متناقضة، والطموح متنافرة.

جميل أن نختلف الاختلاف البناء المفيد، ولكن صعب علينا أن نختلف في الثوابت والأهداف والطموح، كل اختلاف مثمر فهو نافع لنا ولكل المجتمع وكل إختلاف مناقض للأهداف والمبادئ ضار جدا أولا على الأسرة والمجتمع



## هل من الأفضل ضرب الزوجات المتمرديات أم لا؟

الحياة الزوجية هي الكمال والاكتمال وميثاق قوي بين الزوج والزوجة، فلكل منهما له الحقوق على الآخر ومن أهم الحقوق هي التفهم والاحترام والانسجام، حتى تستقيم الحياة الزوجية وتكون حياة ناجحة، خالية من أي تمرد وعصيان في الحياة الزوجية من حق الزوج أن يؤدب زوجته إذا حدث العصيان أو النشوز وذلك تأديبا لها حتى تستقيم معهم الحياة

فمن مواصفات النساء الصالحات هي أنها تؤدي حقوق زوجها كلها فهذه الزوجة التي لا تحتاج إلى التأديب، أما الزوجة الغير صالحة فهي التي تهمل حقوق زوجها وتعصيه، هي الزوجة الناشز العاصية المتمردة فلا بد هنا من تأديبها، حيث اختلفت آراء العلماء والفقهاء في إباحة الضرب او كراهيته للزوجة الناشز أم لا ، فبعض العلماء اتفق على ترك الضرب والاكْتفاء بالتهديد هو الأفضل ، والبعض الآخر من العلماء أباح ترك ضرب الزوجات المتمرديات الناشزات و قالوا إن الهجر هو غاية الأدب، حيث أنه يساعد الزوجة على مراجعة نفسها وتحسين نفسها، حتى لا يحدث الفراق والطلاق بين الزوجين .

فكلما كانت الزوجة مطيعة لزوجها كلما كانت مطيعة لله تعالى، وتفعل ما أمرها الله به، وإنما الزوجة العاصية المتمردة هي التي تكون بعيدة كل البعد عن الله ورسوله.

وأن إباحة الضرب للزوجة إنما أبيع لأن التأديب به خير من التأديب بالطلاق ولأن ضرر الضرب يقتصر على المرأة، أما الطلاق في تعدها إلى أولادها، ومن يؤذيهم طلاقها من أهلها، وأيضا لقد أباح الضرب لأن بعض النساء يتأدب به ولا يتأدبون بغيره.

فالضرب وإن كان مباحا في التحمل في والصبر على سوء أخلاقهم وترك الضرب أفضل وأحسن.



## فوائد زواج المرأة من رجل أصغر منها

أن طبيعة الزواج والارتباط لا يتعلق بسن معين ولكن أهم شيء أن يكون الزوجان سعيدان وبما أنه في الغالب يعكس السن مدى الخبرات والتجارب المتنوعة لذلك قد تتزوج الفتاة من رجل أصغر سناً منها، ومن هنا السؤال الذي يطرح نفسه لماذا بعض الفتيات يفضلن الزواج من رجل أصغر منهن؟

**وما هي الفوائد التي تعود على الزوجين في حالة أن الفتاة اختارت شريك أصغر منها سناً؟**  
أول شيء أن المرأة الأكبر سناً من الرجل تكون ناضجة ومتفهمّة أمور المعيشة والحياة. المرأة الأكبر سناً تكون قادرة على تحمل المسؤوليات، وعناء الحياة. في المرأة درجة ذكاء عالية أكبر من الرجل فهي مجتهدة، وتستطيع جني المال أسرع. الزوجة الأكبر سناً صبورة أكثر من الزوجة الصغيرة السن، ولديها قدرة عالية على تفهم للحقائق بطريقة سريعة.

هي شريكة ناجحة بكل المقاييس تتعامل مع الشريك بشكل عاقل، وناضج دون أدنى إزعاج. هي لا ترهقك بكثرة طلباتها، فقط تريد منك الكثير من الأحاسيس والمشاعر. هي تحب قضاء وقت ممتع معك لذلك هي تفضل الأصغر سناً. تفضل الشريكة الرجل الأصغر سناً لأنها تجد فيه حب الحياة والذهن الممتع، والجاذبية العالية. الشعور الدائم بالشباب لذلك هي تفضلك عن غيرك.

زواج المرأة من رجل يصغرها عمراً يزيد متوسط عيشها عمراً أطول. هذا ما خلصت إليه دراسة قديمة منذ ثماني سنوات تقريباً بحثت سجلات طبية لمليونين من الأزواج الدنماركيين، وتشير هذه النتائج إلى أن أفضل ما يمكن للمرأة فعله هو الزواج من رجل في نفس العمر تقريباً، هذا ما يفسر أن الرجل يعيش حياة أطول إذا كانت لديه زوجة شابة وهو تأثير يتوقعه الباحثون رؤيته لدى النساء اللاتي تزوجن من الرجال الأصغر سناً.

إن الزواج الناجح هو سعادة، وإتفاق كلا من الزوجين، فلا يعتبر السن سبب في فشل أو نجاح أي زواج هو غير أساسي بل من الممكن أن تتزوج المرأة من رجل أصغر منها سناً، ويكون الزواج أكثر نجاحاً من غيره من الزيجات.

فعلى الرجل والمرأة أن يختار من هو مناسب، ويشعرهم بالارتياح والسكينة، والطمأنينة. زواج المرأة من رجل يصغرها، وإقدام الرجل على الزواج من سيدة أكبر منه عمراً؛ موضوع شخصي إلى أبعد الحدود، وربما الدراسات التي تناولت هذا الموضوع كانت مفيدة في محاولة فهم متوسط عيش البشر؛ ومدى سعادة كلا منهما.



## اثر الضغوطات النفسية على الجسد

الضغوطات النفسية هي تراكم قدر كبير من المشكلات التي ليس لها حلول تراكمات متنوعة أخرى منا يؤديا لي تراكم الضغوطات النفسية، الأمر الذي يؤديا لي العديد من المشكلات المستعصمة.

إن الغضب والتفكير السلبي والضغط النفسي عدّ عوامل مدمرة لصحة القلب والجسد، ولذلك أمرنا الإسلام بالابتعاد عنها. لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم يغضب لأمر من أمور الدنيا إلا أنشئت له حرمة من حرمة الله تعالى! فكان رضاه من أجل الله وغضبه من أجل الله، فكان بذلك أسعد الناس وأكثرهم استقراراً وطمأنينة، وضرب لنا أروع الأمثلة في ذلك. ولم يكد يمرّ يوم على رسول الله إلا تحدث معه أحداث تدعو للغضب والانفعال والتوتر النفسي، ولكننا لم نعلم أنه غضب مرة واحدة إلا عندما يتعدى أحد على حد من حدود الله. فقد كان النبي الكريم يعالج أي مشكلة بهدوء وأناة وهذا ما جعل الناس يدخلون في دين الله أفواجاً ولذلك مدحه الله في كتابه المجيد فقال في حقه (: وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ)

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن التوتر النفسي والضغط والغضب عدّ عوامل مدمرة لصحة الإنسان وقلبه وقد تؤدي إلى أمراض شديدة الخطر مثل السرطان! ويعتقد الباحثون أنه مع أن ممارسة التمارين الرياضية واتباع حمية غذائية جيدة وغيرها من العوامل ذات أهمية حيوية لصحة القلب، إلا أن للعوامل الاجتماعية والسعادة والإحساس بالرضا والكمال والعمل من أجل هدف في الحياة، تأثير بدورها.

بل إن النبي الكريم كان يأمر أصحابه أن يرددوا عبارة مهمة تعبر عن الرضا، صباحاً ومساءً وهو هذا الذكر: رضيت بالله تعالى رباً وبالإسلام ديناً وبالقرآن إماماً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً، وكان يقول: من قال ذلك عشر مرات صباحاً ومساءً كان حقاً على الله أن يرضيه يوم القيامة.

وكما يؤكد الباحثون أن الرضا عدّ من أهم الوسائل العلاجية لأي مرض نفسي، فمعظم الاضطرابات النفسية ناتجة عن عدم الرضا، عدّ الغضب على رأس العوامل القاتلة للإنسان، ويسبب الموت المفاجئ والجلطة الدماغية واحتشاء العضلة القلبية وضغط الدم.

ونصيحة لكلا نسان يريد حياة أفضل بان لا يكبر حجمي مشكله وان يواجه المشكلات الحياتية بشكل سلس بدوني ضغط عصبي حتى لا يتعرض لأخطار صحية وجسدية.



## اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة

يصادف تاريخ ٥٢ نوفمبر من كل عام باليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة وما العنف إلا هو فعل عنيف يترتب عليه أذى، أو معاناة للمرأة سواء كان هذا العنف نفسي، أو جسدي، أو جنسي، المضايقات الجنسية والاعتصاب التحرش الجنسي، و الزواج القسري، و التحرش في الشوارع المضايقات الإلكترونية والاتجار بالبشر، و زواج القاصرات، كل هذا عنف شديد ضد المرأة فالمرأة ليس نصف المجتمع كما يقول البعض بل هي كل المجتمع هي الأم التي تحمل في رحمها مستقبل مجتمع و أمة بأكملها فهي المعلمة الأولى للطفل وهي مصدر أفكاره هي التي تقف بجانب الرجل. لقد وقع على المرأة الكثير من الظلم والعنف في كافة بقاء العالم، فكانت تتحدى للظلم والعنف. لقد أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة عام ٣٩٩١ إعلان القضاء على العنف ضد المرأة « اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة ونصه كالتالي:

”أي فعل عنيف تدفع اليه عصبية الجنس ويترتب عنه أو يرجح أن يترتب عليه، أذى أو معاناة للمرأة سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة.“

ومن ثم أثبتت الكثير من الدراسات بأن العنف له تأثير سلبي شديد على المرأة وعلى صحتها النفسية والجنسية والانجابية، في كل مراحل حياتها فان العنف ضد المرأة يعتبر عائق في تحقيق المساواة والتنمية والسلام فلا بد من وضع حد للعنف.

وأبحاث أخرى تقول بأن واحدة من ثلاثة من النساء يتعرضن للعنف الجسدي والجنسي أثناء مراحل حياتهن، ٢٥٪ من النساء المتزوجات لهن الحرية في الإنجاب وإبداء الرأي والحريات الأخرى لقد خضع ٠٠٢ مليون امرأة لعمليات الختان أن معظم ضحايا الاتجار بالأعضاء، كانوا من النساء حوادث السير التي تتعرض لها النساء، وكثير من المشكلات الخاصة بالمرأة.

قال رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام”خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي ما أكرم النساء إلا كريم ولا اهانهن الا لئيم“

ولقد وصى الله ورسوله أشرف الخلق بالنساء، ولقد قامت هذه الحملة بالتوعية لكثير من النساء اللاتي يتعرضن بالعنف، فلا بد عليا أن نتكاتف ونكون يدا واحدة لخلق أمه ومجتمع خالي من أي اضطرابات وتعريفات واضطهادات.



## صفات تبحث عنها النساء في الرجال

كل فتاة تحلم بفارس الأحلام الذي سوف يأخذها على الحصان ليحقق لها المحبة والاهتمام، ويعلن عن تحقيق كل ما كانت تصبو إليه. تلك الأحلام الرومانسية التي توجد عند كل فتاة، فكل امرأة تريد الحب الصادق الأبدي، وتريد رجل يشعرها بكل الاهتمام والراحة، ولكن كل النساء يتفقدن على صفات موحدة يجب أن تتوفر في كل رجل، وتبحث عنها جميع النساء.

الصدق: صفة الصدق هي أساسية لاستمرار العلاقة بين الرجل والمرأة، لكي تكون علاقة صحيحة قوية، فالرجل الصادق تبحث عنه كل فتاة.

الشجاعة: الرجل الذي يعرف متطلبات زوجته، ويتحلى بالشجاعة في تصرفاته، هو الذي يلفت إليه أنظار المرأة. فكن شجاعا أيها الرجل.

الكرم: من الجميل أن يتمتع الرجل بصفة الكرم، والسخاء، لأن الحياة الصحيحة تتطلب من الرجل أن يكون كريما على زوجته لكي تكون علاقة مشبعة بالحنان والحب والعتاء.

الاستماع إليها: كل النساء يحبون أن يكون شريك حياتها يجيد الاستماع لها في كل كلماتها، لأنها أحيانا تريد الشخص الذي تثق به، وأنها لا تريد أن تشتكي فقط استمع إليها، المرأة لا تحب من لا يستمع إليها ويعطي لها المشورة وإذا في مشكله تحتاج المواصاة.

لا تكن غيورا: كل امرأة تحب أن يغار عليها شريكها، ولكن بحدود، لأن الكثير من الغيرة يؤدي إلى إحساس المرأة بعدم الثقة فيها، فأحرص أيها الرجل على التوازي والوسطية.

إشراكها في حياتك: تحب المرأة أن تشاركها كل تفاصيل حياتك، وما عليك إلا أن تدعها تشغل حيز كبير في حياتك، واطلب منها المشورة، والنصح، أيها الرجل دع المرأة تعرف عنك كل ما تحب وأيضا كل ما تكره. الاحترام: كل النساء يحبون الاحترام والتقدير لشخصهم، ومعها تجد فيك والتقدير لجهودها، واحترام آرائهم، بالإضافة إلى احترام أهلها وذوئها.

إظهار حبك لها: وهذا الأمر جدا مهم لكي تكون العلاقة مبنية على الحب والثقة، دائما أظهر حبك لها وقول لها «أنتي احبك» لأنها تحب الكلمات الرقيقة، لأن كل امرأة تكون سعيدة بهذه الكلمات.

الثقة بالنفس: تحب المرأة الرجل الواثق بنفسه وليس المتكبر الذي لديه قدر كافي من اللباقة ويستطيع أن يرسم لحياته خطوط وأهداف ويقدر على تحقيقها.

الدبلوماسية: تقدر المرأة الرجل الدبلوماسي وتنجذب إليه، وتحب أن يعاملها بإتيكيت، مثل فتح باب السيارة، وعدم التأخر عليها، وسحب الكرسي للجلوس عليه في المطعم.

فكل النساء يحلمن بكل هذه الصفات في الرجل التي تريد الارتباط به، لكي تشعر بالأمان والاحتواء، أيها الرجل كن أنت هذا الشخص التي تحلم به كل النساء.



## كيفية التعامل مع عناد أحد الزوجين

الزواج هو ميثاق قوي بين الزوجين فمن الطبيعي أن يكون في أحد الزوجين عيوب وخصال صعبة، ومن أهم هذه الصفات الصعبة عند أحد الزوجين هي العناد قد يكون الزوج عنيدا وقد تكون الزوجة عنيدة فإن هذا السلوك صعب التعامل معه، إليكم بعض الحلول للتعامل مع سلوك العناد لدى أحد الزوجين.

اللطيف: في الحديث مع الزوج أو الزوجة العنيدة ذلك لأن الأشخاص العنيدين لديهم قدر كبير من الحساسية، في عند التحدث معهم نتحدث بحذر ولطف، وينصح بالتعامل مع أفكاره باللطف.

المرونة: ينصح بالتعامل مع الزوج أو الزوجة العنيدة بالمرونة وخاصة في المواضيع والأفكار التي تنطوي على الصواب والخطأ مثلا إذا أراد أحدهم الذهاب إلى مطعم معين فلا بد من أن تكون المرونة موجودة بحيث يشعر بأن أفكاره ليس محلا للهجوم.

الابتعاد عن الجدل: لا بد من التعامل مع الشخص العنيد بالابتعاد عن الجدل في أي موضوع والتحكم في ردود الفعل جيدا وإذا شعر أحدهم ببداية الجدل فمن الأفضل للزوج الذهاب من البيت إذا كان بالبيت والنسبة للمرأة عليها بأن تذهب إلى غرفتها حتى تهدأ حتى يتم الابتعاد عن أي جدال يؤدي إلى مشاكل بينهما.

ترك مسافة مع الطرف الآخر أثناء المناقشة وهذا يساعد على تفادي العناد.

ومن الذكاء في الحياة الزوجية أن يتعامل كلا منهما مع عيوب الآخر بلطف ومحاولة تغيير هذه العيوب باللطف والكلمة الطيبة والابتعاد عن العناد حتى تسير مركبة الحياة الزوجية بنجاح، أيضا لا بد من الهدوء والحكمة في التعامل مع السلوك غير المرغوب لدى أحد الزوجين، فكثير من الأزواج والزوجات تعاملوا بالعقل والحكمة فغيروا كثيرا من زوجاتهم وأزواجهم، كل هذا وذاك بالكلمة الطيبة وبالحنان والإقناع.

لق إصدارا أدول بسببعض فية الوثيقة الوثائق علق الفعالوثة بباستوية إعادية كونك يديدة بسبب باستخدامس. لق الملفعادة بانديزايين للطبعضهارب لإنشاء تحكم وات ترقيمكك الرسوم ال باستخدام أدوات خلائق الإنترنت خلالرس. لق ال باعتمادك. لقة أنيقة إعملفعالشرق التي مثل يمكنك أوسط بسرعة.





## هل من حق الزوج معرفة ماضي زوجته

يعتبر الرجل المرأة الشرقية شيء غامض، وفي نفس الوقت تعتبر المرأة الرجل كائن غريب يسعى للنيل منها لذلك فإنها تسعى جاهدة للتخفي من أعين الرجال.

عندما يتم الزواج، فإن المرأة تريد أن تعرف ماضي زوجها، وهو أيضا ينبش بكل جهد عن ماضي زوجته، ويسألها عن ماضيها وما إذا كان لها علاقات عاطفية من قبل ليطمئن تماما بأن زوجته ليس لها سوابق عاطفية، وفي نفس الوقت يتفاخر الرجل بعلاقاته الغرامية والعاطفية، والعبث واللغو.

فعندما يتزوج يريد زوجه لم يراها أحد، أو لم يدق قلبها من قبل، ومن هنا يبدأ بالسؤال عن ماضيها، ويطلبها باعترافات تفصيلية عما ارتكبته، أو لم ترتكبه في جزم بالبحث عن ماضي الطرف الآخر.

وهنا يجدر السؤال: هل يحق للزوج السؤال عن ماضي الزوجة...؟ اختلف علماء الدين، والباحثين في الإجابة السليمة لهذا السؤال، والإفصاح عن الماضي، والأكثر اتفق على عدم الإفشاء والإفصاح عن ماضي الزوجة لزوجها، ذلك لأن الماضي قد مضى فلا بد من أن يحاسب الزوج زوجته عن الحاضر منذ أن تم الزواج، وليس من حقه أن يسأل زوجته عن ماضيها، أن الله أمر بالستر، لأن هذا يؤدي إلى الطلاق المستقبلي بعد بناء الأسرة وإنجاب الأطفال، في الانفصال وتحطيم الأسرة قد تكون نتيجة الإفصاح عن الماضي، أيضا ممكن أن يؤدي إلى العنف الأسري وتعنيف الزوجة بسبب الماضي،

الآراء الأخرى تقول بأنه الاعترافات هذه يمكن أن تساعد على بناء أسرة هادئة وحياة أسرية سليمة.

الأكثر يقول بأنها نقمة سوف تؤدي إلى خراب البيوت فمن الواجب على الرجل الواعي والذي لديه قدر كافي من التفهم والإدراك بأن الا ينبش في ماضي المرأة سواء كان سلبيا أو إيجابيا لأن الخصوصية هي من أهم حقوق المرأة فلا يجب فتح صندوق الذكريات.

بعض الآراء تقول بأن إخفاء الماضي على الزوج غش يرفضه الإسلام فمن هنا يجب أن نتساءل بأنه متى يجب على المرأة أن تفصح عن ماضيها...؟ أكيد في حالة إذا كانت الفتاة من أسرة مناخها التربوي غير سليم وحدث للفتاة إجهاد أو غير ذلك فلا بد من أن تخبر الزوج بالماضي لأنه إذا لم تخبره سوف يعرف من أطراف أخرى، وتكون في هذه الحالة الفتاة أثمه إذا لم تكشف عما تخفيه.

أيضا إذا تعرضت الفتاة للاغتصاب، أو إذا كان شخص غرر بها، وهذه الفتاة من أصل طيب وأسرة ملتزمة، هنا الستر واجب، والكذب هنا على الرجل مباح ولا يكون في غش ذلك لرفع الضرر الجسيم.

أهم شيء بأنه لا يحق للرجل سؤال الزوجة عن ماضيها حتى ولو كان الماضي فيه تجاوزات أخلاقية ما دامت الفتاة قد تابت توبة نصوحه، أن الله تواب رحيم.



## الأصل فى مقولة النساء أولا؟

كثير منا يعرف بأن مقولة "النساء أولا" هي إحدى أنواع الإتيكيت الأنيق للتعامل مع المرأة، فنحن في وقت هيمنة فيه الكثير من المفاهيم المغلوطة، من حيث الأيديولوجيا الخاطئة التي تنضوي على المفاهيم التي أصبحت تمارس في الحياة باستمرار مع عدم الاكتراث لمعرفة المعنى الأصلي لها أو ما تعنيه، وما الأصل من معناها.

الأصل من هذه المقولة لا يخطر ببال أي إنسان، وهي كانت توجد قصة حب كبيرة في إيطاليا في القرن الثامن عشر الميلادي بين شخص من عائلة عريقة مع امرأة من عائلة متواضعة، فأحب هذا الشخص أن يتزوج من حبيبته فرفضت عائلته رفضا شديدا في وقت أن المحبوبين كانا في قمة الحب والرومانسية، فقررا أن ينتحرا سويا.

ذهب المحبوبان إلى أعلى قمة من الجبل المطل على البحر لكي يلقوا بأنفسهم من فوق الجبل لأنهما لا يريدان أن يتفرقا، وعندما قررت المرأة الانتحار أولا والقفز منعها حبيبها، و قرر هو الانتحار أولا. لأنه لا يستطيع أن يرى محبوبته تموت أمام عينيه، وبالفعل قفز الرجل و سقط فمات، وعندما رأت تلك الفتاة هذا المنظر، فقررت أن ترجع إلى عائلتها وتزوجت شخص من نفس مستواها البيئي فخانت هي حبيبها الذي ضحى بحياته في سبيل الحب، فعندما عرف أهل القرية بالقصة، فقرروا أن تكون النساء أولا بمعنى أن يقوم النساء بعمل كل الأعمال التي تحتوي على مخاطر أو تكون متعبة فلا بد من البدء بالنساء.

لذلك أعلموا أيها الرجال بأنكم في المرة التي تفكرون بها بالثناء على أي انثى فلا تقولوا "النساء أولا".

لما قد تم معرفته من أصل هذه المقولة وما تحويه من قصة لا تمت بأى صلة إلى المعنى الأصلي لها. أحيانا يكون الإنسان هو القيمة الفعلية للإنسانية فلا يبحث أو يفكر أن يعرف أصل الأشياء.



## الإخلاص في الحب هو أساس الحب الصادق

الحب هو الهوية والانتماء للآخرين فنحن قد ولدنا فينا عاطفة الحب حيث الطفل الرضيع يحب أمه إذا الحب هو فطرة الإنسان يولد بها ولا بد بأن يحيا بها إن الحب الصادق يؤدي إلى الإخلاص في إي علاقة إنسانية، وتندرج العلاقات من أول حب يولد به الطفل الرضيع إلى حتى حب الزوج للزوجة، فكل منا يحتاج إلى الاهتمام والصدق، والتفاهم، والاحترام المتبادل، فمتى وصلت إلى مرحلة الإخلاص في الحب... أعرف بأنك وصلت إلى الحب المثمن الذي يشعر به الحبيب بحبيته، فإن الصدق مؤشر إتيقان، وإخلاص في العلاقة فعندما تكون العلاقات الإنسانية أساس بنائها الصدق سوف تدوم وتستمر طويلا وهذا يعطي مؤشرا إيجابيا لأي علاقة صحيحة لا توجد فيها أية شائبة فالحب هو الأساس لنجاح أي علاقة إنسانية، و أي علاقة عاطفية بين المحبين والأزواج، أو بين الآباء والأبناء، الأمر الذي يؤدي إلى نشوء علاقات صحية التي يحتاج لها الجميع. إن سبب اضطرابات أي علاقة ترجع إلى انعدام الحب، لأن العلاقة المبنية على الحب تتلاشى معها أي صعوبات تتعرض لها، لأن أساسها متين مبني على الحب والصدق و الاحترام المتبادل كونوا محبين عفويين صادقين أن أردتم علاقة صحيحة وناجحة، فذلك لا يكلفك الكثير، بل ذرة حب تبني الكثير وهذا يؤثر إيجابا على المجتمع وعلى الأمة بأكملها، فكونوا مخلصين في علاقاتكم صادقين و محبين لا تخرجوا عن الفطرة التي خلقتم من أجلها حتى تصلوا إلى مرحلة الاطمئنان في أي علاقة إنسانية، فالحب يصنع المعجزات بل و يغير الكثير قد يغير أمة وشعب، كونوا حقيقيين حتى يعم الحب علينا جميعا، الحب أساس الحياة، وبدون الحب لا معنى للحياة، هل من المعقول أن يعيش إنسان من غير حب؟ بالتأكيد كل منا يحتاج للحب فإنه إحساس رائع فلولا الحب ما قامت الحياة، إنه يجعل من الوحش إنسانا، أو يتحول الشر إلى خير بالحب فقط نجيا حياة كريمة وناجحة على كافة المستويات. نعم للحب في زمن ضاع فيه الحب، ضاع فيه الأمان، والصدق والاحترام، في وقت أصبحت الناس لا تفكر إلا في مصلحتها الشخصية، في زمن خلا من الإحساس بالآخرين ومعاناتهم، نقول نعم للحب لكل إنسان أراد الاستقامة في حياته، ولكل إنسان أغوته مفاتن الحياة، فنحن من وإلى الحب نعود.



## لماذا يكره أبنائنا المدرسة ؟

يأتي العام الدراسي الجديد وبداية جديدة لدخول مرحلة جديدة في المدرسة لأبنائنا، وإذ نفاجئ كأبناء وامهات بأن يصدر من أبنائنا تصرفات تشير وتعبر لنا بأن الطفل يكره المدرسة مثل التمارض، والتعب والبكاء في الصباح عندما نريد أن نوصلها إلى المدرسة.

ومن هنا يجدر بنا التساؤلات المتعددة، لماذا أطفالنا لا يحبون المدرسة، وما الذي جعلهم لا يفرحون بدخولها على الرغم من توفر كل سبل الراحة لهم؟

فلاحظ في أثناء الحصص المدرسية من يرسم ومنهم من يتململ، والنائم، تصرفات توضح لنا وتعبر عن كره المدرسة، وزيادة عن ذلك هناك من يتفاخر بالهروب من المدرسة ومنهم من يتغيب يوم أو يومين فيكون ذلك بمثابة فخر أمام الطلاب، والجدير بالذكر بأنه عندما يعلن بوجود عطلة فيكون ذلك بمثابة الفرح لدى الطلاب والعديد من التصرفات التي تشير إلى كره المدرسة، لماذا كل هذا، هل الغلط على المدرسة، أم الطالب، أو المدرس، أو المدرسة ككل؟

والآن علينا أن نعرف بأن الطالب يذهب للمدرسة وهو كاره لها لعدة أسباب: أولها أنه لا يجد من يحميه على الدراسة والذهاب إلى المدرسة، ولا توجد فعاليات مدهشة تجعلهم يحبون المدرسة.

عدم تفهم المدرس للطلاب وإلقاء الأعباء والضغوطات المتتالية على الطالب مما يدفعه إلى كره المدرسة. لا توجد الملاعب المناسبة للطلاب حيث الملاعب المليئة بالحجارة والغير نظيفة. الضغط المتواصل من قبل الوالدين للطالب الأمر الذي أدى إلى كره المدرسة لدى الابن. قد يكون غياب أو انفصال الوالدين واحدة من عوامل كره المدرسة.

كره الابن للأب بسبب العقاب المستمر يجعله بكره المدرسة التي تشبه الأب في العقاب والثواب. حصص المدرسة تثير الملل وعدم الراحة بالإضافة إلى المناهج التي تكون صعبة وكمية الحفظ الكثيرة على الطالب الأمر الذي يؤدي إلى كره المدرسة.

ومن هنا يجب علينا كأهات وأباء أن نزرع حب المدرسة في قلب الطفل منذ الصغر، وأن نجعل للمدرسة مكانا محبوبا للطالب، ومن هنا سوف يعرفون بأنه توجد في المدارس أشياء ممتعة، جميلة، ومسلية، وجديدة، ومختلفة.



## لماذا يجب علينا من قراءة التاريخ

قراءة التاريخ مهمه جدا لكل إنسان يعرف ما هو التغيير فالتغيير هو أساس كل حياة فهو الثابت الوحيد في الحياة، حيث من خلاله يتم تفسير الهويات لكل الشعوب ومعرفة تاريخ الحضارات والاطلاع عليها والأحداث التاريخية المختلفة التي مرت على مدار السنين ليس فقط قراءة التاريخ مهمة للاطلاع على الماضي بل يجب علينا أن نعرف الماضي... لماذا؟ لكي تتمكن من معرفة كيف كان يفكر الشعوب السابقة وفهم سلوكياتهم المختلفة... أيا كان العصر والزمان والحقبة التي نقرأ عنها فإن ذلك يمدنا بالعديد من النشاطات التي كانت في الماضي ويعطينا بعض من القيم للوعي الإنساني ومعرفة الحيات الماضية التي تساهم بشكل جدي بحل مشكلات الحاضر من خلال معرفة المشكلات السابقة التي كانت في العصور التاريخية القديمة في الحقبات الزمنية السابقة من خلال دراسة التاريخ نعرف أخلاقيات الشعوب المختلفة وتاريخها من خلال الشخصيات التاريخية المختلفة.

دراسة التاريخ تفيدنا في معرفة القيم الإنسانية والثقافية والأخلاقية مع الذين كانوا يعيشون في السابق ونتعلم من قراءة التاريخ التسامح والشعور بالانتماء والولاء.

ومن خلال دراسة التاريخ نتمكن من معرفة الأخطاء التي كانت في السابق لكي نستطيع أن نتفادى الوقوع في هذه الأخطاء فمن خلال التاريخ عرفنا الفن واللغة عرفنا تاريخ نضالات الشعوب ومن أهم أسباب دراسة التاريخ هي معرفة تعزيز القيم الإنسانية والأخلاقية خاصة مع الذين يعيشون في بيئات ثقافية مختلفة التاريخ يعرفنا ويساعدنا على بث روح الانتماء والولاء لبلادنا.

من خلال التاريخ تعرفنا على الاتجاهات السياسية والدينية لدى الشعوب وأسباب اختلاف وجهات النظر الثقافية والأخلاقية المختلفة من خلال قصص ومواقف للرجال والنساء العظماء الذين كانوا مثال الشجاعة والنضال وان نتجنب من ذلك التعقيدات.

يعلمنا التاريخ مهارات التحليل المنطقي أفكارنا لأنها مهمة في كل الوظائف لاتخاذ القرار الصائب ويجعلنا أكثر وعي بالثقافات الأخرى... نصيحة لكل إنسان بأن يطلع على التاريخ.



## فوبيا الحيوانات هل تحتاج للعلاج

الفوبيا هي اضطراب نفسي، وخوف شديد تجاه شيء ما يؤدي إلى تصرفات متطرفة نتيجة هذا الخوف الشديد من هنا يجدر بنا بأن نعرف معنى الخوف ، بأنه شعور طبيعي للدفاع عن النفس في المواقف التي تتطلب الخوف في تصرف الشخص بالهروب ، أو المواجهة تنشأ الفوبيا للإنسان في سن صغير و فترة المراهقة ، و أحيانا تتطور الفوبيا و تشتد عند الكبر، و تعتبر النساء أكثر عرضة الفوبيا من الرجال. أن فوبيا الحيوانات هو الخوف الشديد جدا يصل إلى مرحلة الظهر من حيوان ما مثل القطط او الكلاب او اي حيوان آخر وهذا الذعر الناتج من هذا الحيوان يكون قوي جدا ، ليس فقط عندما يقابل الشخص هذا الحيوان بل يمتد إلى الخوف من مجرد التفكير به ، يصاب الإنسان بالذعر الشديد جدا ... **و هناك العديد من الأسباب التي أدت إلى الفوبيا:**

تعرض هذا الشخص إلى تجربة قاسية منذ الصغر مثل عضه كلب، أو أصيب بلدغة نحلة، الأمر الذي أدى إلى الإصابة بالفوبيا.

أحيانا تكون الأم لديها فوبيا من القطط مثلا فالطفل شاهد زعر الأم من هذا الحيوان وبالتالي اكتسب هذه الفوبيا من الأم أو من إحدى الوالدين.

مع العلم بأن العوامل البيئية، والوراثية تؤدي إلى استمرار الفوبيا أو القضاء عليها منذ البداية، من حيث عندما أصيب هذا الشخص الفوبيا هل الأهل ساعدوه لكي يتخطى هذه التجربة أم انه لم ينتبه له أحد لعلاج الفوبيا

### كيف تتخلص من فوبيا الحيوانات:

عند التعرض للحيوان الذي يسبب الفوبيا لابد من أن يتعلم صاحب الفوبيا تقنية الشهيق والزفير لأنه عندما يتعرض لموقف الزعر لابد له من أخذ شهيق وزفير هذا يؤدي إلى التقليل من حدة الفوبيا، ومن الأحسن ان يتدرب عليها لأنه عندما يتعرض للفوبيا يكون مستعد لأخذ الشهيق والزفير بطريقة صحيحة.

تعلم اليوجا والتأمل لأنه يساعد الشخص على التحكم بالخوف والتقليل من الانفعالات.

الاعراض إذا كانت حاده لابد من استشارة المتخصصين في ذلك لأجل تدخل الطبيب النفسي ويعطي للشخص المصاب بالفوبيا الادوية اللازمة.



## شكسبير بشكل مبسط

يعتبر شكسبير من أبرز الشخصيات الأدبية العالمية سمي ويليام شكسبير كان معتنق المسيحية الكاثوليكية فكون عائلته في سن الثامنة عشر فتزوج من هاثاواي في عام ٢٨٥١م أنجبا ابنته سوزان ومن ثم التوأم جوديث وهامنت فتوفي هامنت وحزن شكسبير حزنا شديدا فأصدر مسرحيته الشهيرة هامنت و جوديث عام ٥٨٥١م، فهو كاتب وأديب وشاعر ومؤلف مسرحي وممثل سمي باسم الشاعر الإنجليزي الوطني وهو من أعظم الدراميين على مر العصور، له مكانة كبيرة في مجال الأدب العالمي لقد قام بإدخال أكثر ٠٠٠٤ كلمة انجليزية تاريخية خالدة... له ثمانية إخوة توفي في عمر يناهز الثانية والخمسين • كان ممثل مسرحي في فرقة (رجال اللورد تشامبرلين) في لندن فكانت هذه الفرقة من أكبر وأشهر الفرق في ذلك العصر حيث يقال بانضمامه لهذه الفرقة اوصلته الى الثراء وبالتالي كتب العديد من المسرحيات الكبيرة التي لا تزال حتى وقتنا الحاضر ألف ٨٢ مسرحية تراجيدي، وكوميدي، وتاريخي... كتب الشعر الغنائي ومن أشهر أعماله المتنوعة المسرحية مسرحية (روميو وجوليت) هذه المسرحية تحكي عن قصة حب صادق بين روميو وجوليت والصراعات بين العائلتين • أيضا مسرحية (بوليوس قيصر) إنها مسرحية تراجيدي تحكي حياة القيصر الروماني والمؤامرات التي كانت تحيط بها الدعوة بسبب الصراعات المتتالية على الحكم • مسرحية (هامليت) مسرحية تراجيدي وهي من المسرحيات الأكثر شهرة وقراءة تمثيلا وله العديد من المسرحيات والعديد من المسرحيات الأخرى • قضى حياته متقاعد عايش في ستراتفورد حتى توفي عام ٦١٦١م • ومن أشهر اقواله الشهيرة في الحياة: إذا كنت صادقا فلماذا تحلف • ليس كل ما يلمع ذهباً • العبرة بخواتمها • الجاهل يعتقد نفسه حكيم وهو من يعرف بأنه أحمق • المسروق الذي يتسم بسرق شيئا من اللص • الدنيا مسرح كبير وكل الرجال والنساء ما هم إلا ممثلون على المسرح • الأم شمعة مقدسة تضيء ليل الحياة • قد تتعرض لمواقف نتيجة ثقتك الزائدة بالآخرين ولكن عدم وجود أحد تثق به يجعل شعورك بألم أكبر • امشي حتى لو أصبحت وحيدا خير من أن تعيش عكس نفسك لإرضاء غيرك • تسلط الضوء كتاباته على ضياع الوقت والزمن والجمال و مشاعر الحب و كتاباته مميزة الأمر الذي جعلها تقرأ حتى وقتنا الحاضر فهو شخصية مميزة قدم المتعة لقارئة و لمحبي المسرحيات فأصبحت كتابات شكسبير و قصص الأكثر انتشارا و امتدت على مدى قرون طويلة، قدم السرد الكلاسيكي و اسلوب مميز لسرد القصص فهي قصة لا تموت خالدة في التاريخ و تراث وإرث ثقافي كبير... كانت الشخصيات التي يجسدها في مسرحياته شخصيات ذات أبعاد عميقة و فيها تعقيد مثل تجسيد شخصية هاملت التي خرجت عن الطبيعة الإنسانية ليخرج للانتقام فكان علي الممثل من الصعب تجسيد هذه الشخصية المعقدة • تركت مسرحيات الأديب شكسبير وقصائده أثر كبير ومكانة خاصة حتى وقتنا الحاضر تؤخذ أعماله الأدبية والمسرحية منبر وتراث يدرس في المدارس والجامعات على الرغم من مرور أكثر من ٠٠٤ عام على وفاته •



## حقق هدفك بذاتك

أنت تعيش في هذه الحياة الجميلة الرائعة وأنت من يستطيع ان يحقق لنفسه كل ما يتمناه ومن الممكن أن أي شخص يعيش مثل ما يريد ويحقق كل ما يتمناه ورغبة في القوة تكمن في داخلنا نحن ، نعم نحن أنت في تلك الحياة الرائعة التي تتمناها ، اتريد أن يكون عمالك شيق؟ ، تريد أن تحصل علي كل الأشياء التي ترغب بها؟ ، نعم أنت تستطيع تحقيق ما تريد الآن بالفعل بداخلك ما تريد .كذلك علاقاتك مع الآخرين ومع اسرتك واصدقائك يمكن أن تكون كما ترغب مليئة بالسعادة كذلك من الممكن أن يكون لديك الأموال التي تريدها لتحيا تلك الحياة الرائعة الرغدة التي تتمناها لنفسك .ايضا تستطيع أن تحقق كل احلامك التي بداخلك ، كل أحلامك ، إذا كنت ترغب في السفر فأنت على ما ترغب به ، إذا كنت تود البدء في مشروع جديد كذلك هذا متاح لك .اي انك لديك القدرة الكاملة الآن تفعل ما تريد ، هل ترغب في تعلم الرقص أو السباحة أو دراسة لغة ، تساورك الحالم بأن تكون موسيقار أو عالم أو صاحب أحد المشاريع أو مخرج أو ممثل ، أو يكن لديك أبناء ، اذن أنت كما تريد أن تكون فعندما تستيقظ في صباح أحد الأيام وتغمرك المتعة لأنك تعرف أن هذا اليوم ملئ بالعديد من الاشياء الرائعة ، كم تكون سعادتك آنذاك وانت مستمتع ويضحك الأشياء حولك ، كم تشعر بالقوة والأمان الداخلي .تلك كل التي تعم عليك تجعلك تدرك كم أنت شخص رائع ومميز بالطبع هناك العديد والعديد من التحديات في الحياة ، أنت ايضا بداخلك تلك التحديات ، ولكنها تأتي اليك لتساعدك على النمو والنضج ، النكفي نفس الوقت لديك الملكة تتغلب بها على تلك التحديات والمعضلات التي تقف كحجر عثرة بالنسبة لك ، نعم بداخلك هذا النصر والسعادة والحياة التي تتوق شوقا إليها .لذلك أنت تلك الحياة الرائعة التي تطمح لهالم تأتي إلي هذا العالم لكي تصارعه أو لكي تحيا حياة بأئسة بها القليل من لحظات المتعة ، و لأنك تنتظر الكثير بين اللحظة والأخرى ، لمتأتي لتكون الماكينة طوال أيام الأسبوع تلهث وراء سويغات من السعادة أثناء اجازته الأسبوعية .انت لست تلك الطاقة المحدودة التي قد تشعر ب استنفادها في نهاية اليوم .لم يخلقك هلاعا تعيش قلقا وخائفا ولا لكي تعاني .يمكن أن تعيش تلك الحياة التي تريدها وتحصل على ما تتمناه وفي نفس الوقت تنعم بالسعادة والصحة والحيوية والإثارة والحب ، لأن كل ذلك ما هو الا انعكاس لتلك الحياة الرائعة التي تتمثل فيكلك كل شيء تحبه وتريده أقرب إليك مما تتخيل ، لأن قوه كل شيء تريده تنبع من داخلك .فما عليك إلا ان تعيش الراحة والطمأنينة كونوا سعداء ، لا تعيشوا الخوف القلق ، بل انعموا بالأمن والحب والصحة ، أنت وحدك الذي تستطيع ان تحقق الخير كله والإيجابية والأهداف لنفسك





## ما اليوجا، وما أصلها؟

أن حياة كل إنسان مفعمة بالكثير من المشكلات والضغوط النفسية والعصبية، فالإنسان بطبعه يبحث عن وسائل يتخلص بها من التوتر والشعور بالضغط وتحسين الحالة المزاجية فالكثيرون يلجئون إلى تعليم وممارسة رياضة اليوجا وأنا واحدة منهم تعلمت رياضة اليوجا واستمتع بممارستها يوميا في الطبيعة، والآن علينا أن نتعرف عن ماهي اليوجا:

اليوجا هي رياضة الروح والجسد تعطينا الطاقة، وتساعد على استرخاء العقل اليوجا لها إحساس يختلف عن التمارين الرياضية، واليوغا هي التوحد بين الذات الحقيقية. اليوجا هي نظام حياة وأسلوب لممارسة رياضة بدنية وعقلية لتحسين الذات وإضافة البهجة إلى الحياة لتحقيق الهدف المراد. اليوجا نبع الشباب لأنها تحارب الشيخوخة ولها التأثير الإيجابي في الحياة. أول من عرف اليوجا هم القدماء المصريون، حيث تشير العديد من المنحوتات واللوحات المنقوشة على الجدران إلى أن المصريين القدماء الفراعنة أول من عرف رياضة اليوجا، حيث كان الفراعنة يمارسون اليوجا للتخلص من الطاقة السلبية وتحسين الحالة المزاجية.

**من أهم فوائد اليوجا:** أنها تساعد على تحسين الصحة والجسم، وتعمل على التقليل من ضغط الدم بالإضافة إلى أنها تعمل على مرونة العضلات وتخفيف الوزن، تساعد على التقليل من أوجاع المفاصل، فهي وسيلة علاجية وأداة للشفاء من كثير من الأمراض.

تساعد اليوجا لتحسين البشرة وعلاج الآلام الناتجة من بعض الأمراض، تساعد اليوجا على زيادة الكاريزما الشخصية، وبناء الثقة بالنفس.

اليوجا تقوم على إتباع أنماط تنفس ثابتة، فيمكن استعمال الغناء مع اليوجا وأيضا ضوء الشموع أو الإضاءة الخفية مع تمارين اليوجا.

وهي لها وضعيات مختلفة وهذه الوضعيات تشبه حركات أوضاع الصلاة عند المسلمين.

أنصح كل إنسان بأن يتعلم رياضة اليوجا وأن يمارسها بانتظام لأن لها العديد والكثير من الفوائد للنفس، وتساعد الإنسان على تحقيق أهدافه التي يصبو إليها.



## هل المصالح الشخصية قضت على الأسرة؟

الأسرة هي كيان وأحد وجزء لا يتجزأ من نواة المجتمع والأمة فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع بأسره. البناء السليم للأسرة يعني مجتمع خالي من التصرفات السلبية التي تساعد على هدم كيان الأسرة.

فالبنية الأساسية في نشأة الأسرة السليمة هو الأب والأم فهما المسؤولان الوحيدان عن التربية لأبناء هم، وأن اتفاق الأبوين عنصر هام جدا في التربية، فلا بد من أن يكونا على اتفاق كامل على التربية وكيفيةها ويكونا على قدر كبير من الوعي والمعرفة بالتربية السليمة أبناءهم، ويضعون مخافة الله بين أعينهم في التربية حتى يكبر جيل سليم يخاف الله، ويحاسب نفسه على كل شيء بما يرضي الله تعالى ورسوله عليه أفضل الصلاة والسلام.

ففي الآونة الأخيرة ظهر بشدة التفكك بين الإخوة والمشاكل المتتالية بينهم، بسبب المصالح الشخصية، هل طغت المصالح الشخصية على الحب والعطف والروابط المقدسة والأخوة والعلاقات الأسرية؟

السبب الأساسي في هذه الظاهرة باعتقادي هي التربية، لأنه لو كانت التربية بما يرضي الله، ولو كانت على أساس ديني بحت لاختفت هذه الظاهرة السيئة، هؤلاء الفئة تربوا على الأخذ وليس العطاء على الأناية والطمع منذ الصغر.

أيضا التفرقة في المعاملة بين الأبناء جعل من الأبناء لا يفكرون الا بأنفسهم بطريقة مرضية.

إن المصالح الشخصية وحب المال طغى على حب الأسرة بعضها لبعض، فكم من أسرة اخ لم يرى أخاه إلا كل عام أو عامين، ان وجود القطيعة بين الأسرة بسبب المال وحبه.

أصبحت كثير من الأسر متفرقة مفككة بسبب ضعف الوازع الديني وحب الذات والحسد والغيرة والحقن والكراهية، لماذا كل هذا، هل أصبحنا في غابة القوي يأكل مال الضعيف، ولماذا الاخ يستولي على مال أخيه ولماذا أشياء كثيرة.

الإجابة على كل هذه الأسئلة هو لابد من الرجوع إلى الله في كل التصرفات لأن البعد عن الله هو الذي يقضي على الأسرة وكأنها.



## القيم الإنسانية هي أساس البشرية

تعتبر القيم الإنسانية هي التي تقوم على المبادئ الإنسانية والتي تهتم باحترام الإنسان وحرياته وحقوقه، من حيث إن هذه المبادئ اتفقت عليها كل الأديان السماوية، ويعتبر الإنسان جزء لا يتجزأ من المجتمع، فالإنسانية هي صفة تميز الإنسان عن باقي الكائنات الحية الأخرى، فهي هدف أخلاقي فهي أساس فكرة الواجب عند الإنسان، فيرى (كونت) بان الإنسانية هي مجموعة من الصفات التي تكون كائنا اجتماعيا يتطور مع الزمن.

إن الإنسانية تتضمن العديد من الصفات التي تجعل كل من يمتلك تلك الصفات بشرا إنساناً، وهي التي تمنح البشر القدرة على التصرف من حيث أن الله اعطى للإنسان القدرة والخيارات حتى يتصرف بالطريقة الصحيحة ليحقق هدفه ويحقق النجاح. نرى الإسلام يقرن العمل بالإيمان من حيث أن الإيمان الصادق النابع من القلب يترجم إلى عمل وتأتي ثماره بالعمل.

ايضا الحرية وهي من القيم التي عظمها الإسلام، والتي من شأنها أن تجعل الإنسان هو السيد على الكون، وأن الحرية تُحرر الإنسان من كل أنواع الضغوط، والذلِّ والقهر، والعبودية وتنقسم الحريات إلى الحرية الدينية، والفكرية، والسياسية، والمدنية.

ومُشاركة الرأي ويقصد بها الشورى وهي ألا ينفرد الإنسان برأيه، وخاصة في الأمور التي تحتاج إلى أكثر من عقلٍ، وأكثر من رأي، ومن فوائد التشاور أنه يجعل الفرد ينظر إلى الأمور من مُختلف الزوايا، وتُساعد الشورى على اتِّخاذ الرأي الصحيح، وقد تكون مشورة إنسانية، بان يطلبها من شخص أو أشخاص يثق برأيهم وحكمتهم.

ومن أهم مَقوِّمات الحياة الأسرية، والاجتماعية، والدينية هو العدل، بأن يأخذ كلُّ ذي حقٍّ حَقَّهُ دون طُغيان، ويكون العدلُ بين الناس مثل العدل في الأسرة بين الأبناء، ومع الزوجة أو الزوجات، وعدل الفرد مع من يحبُّ ويكره، بحيث لا تدفعه عاطفة الحبِّ إلى إطلاق الباطل، أو تمنعه عاطفة الكره عن إعطاء الحقِّ لصاحبه. الايحاء الإنساني والمحبة لكل البشر (حب لأخيك ما تحبه لنفسك) بغض النظر عن العرق، أو الانتماء، أو الدين.

كل هذه القيم الإنسانية لابد أن نتمسك بها في زمن شح به الضمير والإنسانية، بسبب البعد عن الدين وتعاليمه وبالتالي حدث البعد عن الله، فزاد الظلم والطغيان والطمع والجشع، وانعدمت المبادئ الإنسانية.



## كيف تتقن الحوار الراقى؟

الحوار هو طريقة للتواصل بين الناس بعضهم البعض، أو هو أسلوب للتواصل بين الآخرين لتوضيح فكرة معينة أو للنقاش في أمور مختلفة، لتحقيق الهدف الذي أنشئ من أجله الحوار. ممكن نقول إن الحوار هو نشاط عقلي يؤدي إلى توضيح فكرة أو قضية أو حل مشكلة ما. فإذا أردت أن تتقن الحوار بطريقة راقية ما عليك إلا أن تتبع هذه الخطوات:

أهم شيء في الحوار الراقى الهادف المثمر هو الالتزام بالألفاظ الحسنة والمناسبة وأكد لابد من الابتعاد عن الألفاظ السيئة، لتحقيق الهدف الذي أنشئ من أجله الحوار للوصول إلى الحقيقة والصواب وبالتالي البعد عن التشبث.

عدم رفع الصوت أثناء الحوار لأن ذلك لا يعتبر رقي في الحوار.

الإعتراف بالخطأ في حالة اكتشافه وحتما يجب الاعتذار للطرف الآخر.

تجنب الإعجاب بالنفس وبالأفكار أمام الآخرين لأن ذلك يعمل على نفور الطرف الآخر منك.

الموضوعية هي من علامات الحوار الإيجابي فمن خلال الموضوعية توضع الحلول المناسبة لأي مشكلة، أو يكون الحوار منطقي صائب فيه كثيرا من الوعي والإدراك للوصول إلى نقاش وحوار هادف ذات قيمة.

إن الحوار السلبي لا يلتزم بأداب الحوار ولا يثمر أي فائدة، أنه حوار غير متكافئ فلا بد من البعد عن أي حوار سلبي.

المرونة في الحوار شيء مهم جدا، وأن التشبث بالرأي لا يثمر حوار راقى.

من علامات الحوار البناء الراقى هو الإصغاء للطرف الآخر، فلا بد من الإصغاء حتى تتمكن من فهم رأي الطرف الآخر الفهم الصحيح.

وإن من أهم فوائد الحوار بين الأشخاص بعضهم البعض هو تبادل الآراء والأفكار والثقافات والمعلومات، بحيث كل الأطراف يستفيدوا من الحوار ويكون الحوار ذات طابع راقى بحيث يساعد على تنمية الشخصية وتنمية قدرة التفكير الصائب والهادف، والتخلص من كل فكرة سلبية تعيق الحوار والتواصل.

كن راقيا في حوارك.



## كيفية التعامل مع الشخص السلبي

أن الإنسان السلبي هو شخص كره نفسه وكره الحياة وكره كل الناس، فهو ينظر للحياة نظرة تشاؤمية وسلبية الإنسان السلبي هو شخص فشل في حياته عدة مرات فأراد أن يضع فشله فوق رأسه ويسير في الحياة مغدقا كل طاقاته السلبية على البشر، فهو يحاول ابتلاع كل ما يقابله الشخص السلبي هو الإنسان الذي يستطيع أن يستنزف طاقة الآخرين، في هاجمهم، ويشوه سمعتهم، إنه الشخص الذي يحسسك بعدم الأمان، فلا بد من أخذ الحذر منه ومن التعامل معه، لأنه ممكن أن يؤثر عليك سلبا.

**ف هناك عدة طرق للتعامل مع كل شخص سلبي، تضمن لك البقاء في حالتك الإيجابية.**

أفضل نفسك عنهم وعن التعامل معهم لأنهم يؤثرون عليك بطريقة غير مباشرة، فالتعامل معهم أمر مرهق. كن عاقلا ولا تستمع لكلامهم، فأنهم أشخاص محبطون، عابسون، مدمرين نفسيا فكن عاقلا ولا تستمع إليهم.

أشأ حدود إيجابية لك بحيث لا تتأثر بسلبيتهم واحتفظ بابتسامه وإيجابية في نفسك.

حافظ على وجه نظر واقعية بحيث أن كون الإنسان بطبيعته عاطفيا فإنه أي شخص إيجابي يحاول جاهدا أن يخرج الشخص السلبي مما فيه، ولكن إذا وجد أن السلبي يؤثر فيه فيجب الابتعاد عنه بقدر الإمكان.

لا تكثر للتعامل معه لأن وجهة نظره للحياه سوف تنعكس عليك ومن الممكن أن تكون مثله.

الإنسان السلبي التعامل معه صعب ومرهق ومؤذي أنصح أي إنسان إيجابي أن يتعد عن أي شخص سلبي بقدر الإمكان، وأن لزم الأمر بأن لابد من التعامل معه فلا بد من أن تتحلى بالصبر والعزيمة والإصرار على إلا تتأثر به، بأن تحافظ على الهدوء النفسي كي لا تأخذ أي سلبية منه.



