



نظرة العقل

عليك البدء من جديد ولو كنتَ بغاية العجز

بيراي السنوي

الفصل الأول نضج العقل

الفصل ثاني كيف يحدث نضج العقل الفكري

الفصل ثالث تبعثر و نضج العقل في وقت مبكر

الفصل الرابع علامات نضج العقل

الفصل الخامس كيف اصل إلى نضج العقل

الفصل سادس لماذا تنضج الفتيات مبكراً قبل الاولاد

الفصل سابع البداية من الماضي

الفصل ثامن البدا من جديد

الفصل تاسع البدا بعد الفشل

الفصل العاشر بداية جديدة مع الله

بقلم بيراي الحناوي

الفصل الأول

- يمر الإنسان بمراحل متعاقبة، ولا يصل إلى مرحلة النضج العقلي إلا بعد الكثير من التجارب، فيكون جنيناً ثم طفلاً ثم شاباً ثم شيخاً،
- وكل مرحلة لها سمات وخصائص، وتأخذ مما قبلها وتؤهل لما بعدها.
- وهكذا الأمر أيضاً في قُوى الإنسان الحسية والنفسية والعقلية

نضج العقلي لا علاقة له بالعمر، وإن كان أغلب الناس يتوسمون زيادة النضج كلما كبر الشخص في العمر

النضج العقلي:

هو القدرة على الاستجابة للبيئة، وإدراك الوقت والمكان الصحيحين للتصرف، والفهم الواضح للغرض من الحياة، والتحول من الاعتماد على الآخرين إلى الاستقلالية والاعتماد على النفس تماماً.

هو امتلاك الشخص درجة كافية من نمو الوظائف العقلية والقدرات المهاراتية، والتفكير المعرفي، بشكلٍ يُسهم ب بروز شخصية مستقلة تتفاعل مع المجتمع دون السماح لأحد بالتأثير فيها أو التحكم بها؛ أي لا يكون صاحبها تابعاً لغيره.

وهو تراكم التجارب الفكرية والعاطفية والإنسانية التي مرَّ بها الإنسان، واختزنها في عقله الباطن، والتي يقوم باستدعائها في مواقف لاحقة في حياته؛ فتساعده على القياس الصحيح والتصرف الصحيح بأخطاء أقل، وتنعكس في سلوكه، وتصرفاته، وطريقة تفكيره، واستيعاب المواقف، والتمييز بين الصحيح والخاطئ، والتعامل مع المشكلات.

الفصل الثاني

النضج الفكري هو الوصول بالعقل البشري لمرحلة يكون فيها قادرا على فهم واستيعاب أمور الحياة وقضاياها المركبة والمتعددة الأبعاد بشكل واع، ووفق مقاييس صحيحة وسليمة، بإعمال النظر العقلي وإتباع طرق الاستدلال الصائبة، مما يعني أنه مع غياب النضج في التفكير تكون السطحية والرعونة في الفهم والتفاهة والضحالة على مستوى الإنتاج العقلي، وبوجوده يكون السداد في الرأي وتحضر الحنكة والنباهة في التصرف والتدبير، ويبقى هذا النوع من النضج رهين بما يمر به الشخص ولا يمكنه أن يأتي من فراغ، بل لا بد من المرور بتجارب الحياة بما فيها من مصاعب شديدة وتحديات معقدة ومواقف مأساوية، لأن لها الدور الأساس في تطوير آليات التفكير والانتقال به إلى مرحلة النضج.

إنسان العاقل كيفما كان مستواه المعرفي ومركزه المهني ومكانته الاجتماعية، فإنه حامل لأفكار مؤثرة بشكل مباشر في حياته بصفة عامة، وعلى قراراته التي يتخذها والأحكام التي تصدر منه بصفة خاصة، وأن يكون الفرد ذاتا مفكرة لا يعني بالضرورة أنه يمتلك لفلسفة معينة يسير على هداها، فقد لا يتوفر عليها إلا أنه يظل بالرغم من ذلك قادرا على القيام بسلسلة من الأنشطة الذهنية، لكن بصيرته تكون قاصرة على رؤية الأمور بكليتها، الأمر الذي يجعله يعيش بتفكير ضيق رغم شاسعة العالم؛ لكونه سائر في ضوء منطق قاصر وإدراك معتل، فيفقد سلامة الرؤية لما هو قائم ولكل ما يحيط بالمرء بقدر ما يكون تفكيره ناضجا.

ترتبط درجة نضج فكر الإنسان بمخزونه المعرفي ومهاراته العليا التي كلما زادت فعاليتها إلا وزاد معها إدراك المرء لحقيقة الأمور، كما يرتبط نضج تفكيره أيضا بمدى تصالحه مع ذاته المفكرة رغم كل ما فيها من عيوب ونقائص، وكما كان قابلا لتغيير تصورات وأرائه ليصبح شخصا سوي التفكير إلا وكان أقدر على استيعاب الأمور بشكل صائب وفهمها بدقة، وهذا ما يسمح ببروز شخصية مستقلة غير تابعة لغيرها تتفاعل مع المجتمع بصورة طبيعية تؤثر وتتأثر بالآخرين دون أن تنتج لهم الفرصة للسيطرة عليها، فالإنسان الناضج في تفكيره يتفاعل بشكل إيجابي مع محيطه، وفي نفس الوقت لا يسمح لأحد بأن يتحكم في تفكيره أو أن يقوم بهذه العملية الذهنية في مكانه.

ولا بد من الإشارة إلى أن النضج الفكري لا كفاية ولا سقف له مادامت الآراء تتبدل والمفاهيم تتجدد والقناعات تتغير، والتوفر على بعض النقائص أمر حتمي؛ إذ أنه من غير الممكن امتلاك تفكير ناضج نضوجا كليا يجعل المرء يحيط بكل شيء استيعابا وفهما، لذا فتناولنا لهذا الموضوع ليس بغرض الدعوة إلى تحقيق ما هو معجز، وإنما لإنارة القارئ كي يدرك ما يلزمه لبلوغ القدر المطلوب من النضج الفكري، خصوصا وأن هذا العالم المادي جعل معظم البشر معطوبين فكريا، ومن خلال استعراض مؤشرات هذا النوع من النضج ومقاييسه المعيارية ستكون هناك إمكانية لتقييم المرء نفسه ويقومها بالمقارنة القياسية معها، ومن ثم يسعى كي يحققها في حياته قدر الإمكان، فتصحح بذلك طرائق تفكيره وتسترد عافيته الذهنية الكاملة بعد إدراكه التام لماهية النضج الفكري.

مقومات النضج قد يكون في الحقيقة مجرد توهم، فكيف يمكن له أن يعرف مقدار نضج تفكيره؟ ومتى يتيقن حقا من أن فكره بلغ ذروة النضج؟ ببساطة من خلال مجموعة من المؤشرات والمعايير القياسية التي تدل على التفكير الناضج، وتحديدها بالتدقيق يلزمه وضع اقتراح نموذجي يقوم على ثلاث أسس متداخلة تتفاعل مع بعضها في منظومة متكاملة، فإذا كانت المرجعية الفكرية للشخص قوامها مبني على الباطل، فضمنيا نظرته إلى ذاته ستكون سلبية مهما حاول إظهارها في أبهى حلة، وبالتالي فإن ذلك سيؤثر سلبا على تعامله مع الآخرين وتفاعله مع المحيط الخارجي، والعكس صحيح، فانطلاقا من هذا الثالوث يمكن معرفة درجة النضج الفكري الحاصل حسب وضعية كل أساس على حدة.

الفصل ثالث

لطالما سمعت الكثير من الاحاديث التي تدور في عقلي والاشياء المزعجة التي تكاد أن تدمر حياتي ومصيري في الحياة

..

توصلتُ الى أن كل هذه الاشياء التي تحصل لي اسميتها تبعثُ في العقل وايضاً تبعثُ في الحواس جميعها ..

_ أسوء ما قد يمر به الإنسان هو مرحلة النضوج والوعي المبكر ، يصعب عليه الكثير من الامور وأولها أن يستوعب ماهي التغيرات التي تطرأ على عقله المتشنت طوال الوقت ..

على التغير الذي يحصل على وبطريقة غير مباشرة ..

على النضوج المفاجئ !

على الوعي الشبه بالتام "

الكثير من الامور تحصل معه والتي غيرته تماماً وحولته الى شخصٍ تظهر عليه ملامح التعب والتغير الذاتي والفكري أيضاً "

توجد الكثير من الكلمات التي يجب أن اقولها ولكن عقلي بان يستوعب أن يخرج تلك الكلمات من رأسي لأنه توصل الى مرحلة مختلفة عن تلك المراحل التي مرت على حياتي مسبقاً ..

_ أعلم إن الإنسان يستغرق الكثير من الوقت لكي يبدأ بحياة جديدة ولكي يتغير بشكل كاف يرضى به نفسه وهؤلاء الاشخاص المحيطون حوله ..

استهلكُ الكثير من الوقت لكي اتغير ولكن تغيرت بشكل غير كاف ..

انني اسعى لكي أغير نفسي وحياتي وكل شيء يخصني .. لان كلما تغير الانسان الى الافضل كلما تحسنت حالته النفسية واموره كلها ..

_ توصلتُ إلى مرحلة لا أيس بها غيرت في ذاتي الكثير من الأشياء وحولتني الى فتاة جيدة نوعاً ما ..فكرت كثيراً وتوصلتُ لكي اعتزل نفسي القديمة ولكي اعتزل بعض الاشخاص وأبتدى في حياة جيدة واتغير بها لا نني أنا فقط من تذوق مرارة تعبتي واخواتي وقلّة حيلتي ببعض الامور..ويكن الحمد لله تغيرت قليلاً ولكن هذا التغير افرحني جداً اول خطوة بدأت وتغيرت مشاعري اتجاه الاشخاص الذين يستهينون بتلك المشاعر الجميلة ثاني خطوي تجاهلت الكثير من الاشخاص السلبيين الذين يأترون على نفسياتي ابتعدا عن المحيط الذي حولي وكتفت بوحديتي الجميلة اصبحت اتجاهل وابتعد عن كل ما هو سيئ ومزعج للرأس والقلب ..

اصبحت اهتم بنفسي نوعاً ما ثالث خطوت وهي الاهم دفنتُ مشاعري في مقبرة بعيدة عن الحي لأنها هي السبب كل الاوجاع.. ابتعدتُ عن الاشخاص الذي كنتُ اقدسه وأحبه الذي وهبته سعادتي وحيي ومشاعري كلها .. لأنني اصبحت أشعر انني أقاتل من أجله ومن دون إي فائدة .. اعطيته الكثير من الحب والحنان ولكنه ليس دائم

في المختصر المفيد احسستُ إن مشاعري اصبحت تُرمى على طرقات مجهولة "

اقتنعتُ بفكرة أن ازيل الحب والعلاقات الغرامية من حياتي وان التفت الى دراستي ونفسي وحياتي

لان الحب لا يأتي الى بعد الزواج بالنسبة لعقلي ورأي وعندما تفكر بأن تحب تأكد من صحة قلبك وعقلك ومن ثم اوقع بالگرام .

عليك البدء من جديد ولو كنتُ بغاية العجز

الفصل الرابع

1. الاعتراف بالخطأ:

يُعدُّ الاعتراف بالخطأ من أول علامات النضج العقلي للإنسان؛ لأنَّ الإنسان الذي لا يعترف بخطئه لن يعرف سلبياته، وسيبقى أعمى عنها، ويستمر بارتكاب الأخطاء، أما عندما يبدأ الإنسان الاعتراف بالخطأ؛ فهو بدأ يعرف سلبياته وبالتالي سيعمل على تلافيها، وهذه بداية الطريق نحو النضج العقلي.

2. التعلم من الأخطاء:

يُعدُّ التعلم من الأخطاء المرحلة الثانية من النضج العقلي بعد الاعتراف بالأخطاء؛ إذ لا يكفي أن تعترف بالخطأ؛ بل النضج يكون بالتفكير في هذا الخطأ، وبأسبابه، وطرائق إصلاحه وتلافيه، والعمل على عدم تكراره أو الوقوع فيه مرة أخرى.

3. التطور:

يأتي التطور كخطوة تلي التعلم من الأخطاء، وتأكيداً على أنَّ الإنسان ناضج عقلياً؛ فيجب أن يُطوّر الإنسان من نفسه ومهاراته بعد كل تجربة أو خطأ وقع فيه وتعلّم منه.

4. البحث الدائم ومواصلة المعرفة:

دعونا نقول أنَّ لا نضج يأتي دون رغبة دائمة بالمعرفة والبحث والتعلم، فكلما زادت معارف الإنسان، زاد نضجاً وحكمة؛ لذلك لكي نقول عن شخص أنَّه ناضج عقلياً، لا بُدَّ أن يكون من محبي البحث وحب المعرفة.

5. تحمُّل المسؤولية:

تُعدُّ صفة تحمُّل المسؤولية من أهم دلائل النضج العقلي، ولا يمكن أن يصل الإنسان إلى النضج العقلي ما لم يبدأ بتحمُّل المسؤولية؛ فالإنسان الناضج يتحمل مسؤولية نفسه، وتصرفاته، وقراراته، وحتى مسؤولية أسرته، ويشعر من يتعامل معه بالأمان والثقة. 6. النضج العاطفي:

النضج العاطفي هو حالة التوازن بين العاطفة والعقل، وهو مبني على النضج العقلي؛ فعندما يصل الإنسان للنضج العقلي والتحكم بأفكاره، حينها سيعرف كيف يتحكم بمشاعره بسهولة.

6. التعامل مع الآخرين:

يُعرف الإنسان أنَّه وصل إلى مرحلة النضج العقلي من خلال تعامله مع الآخرين، وعندما يُصبح أكثر استيعاباً لهم، ويحاول إيجاد الأعداء والتبريرات لهم دائماً، ولا يقف عند زلاتهم أو هفواتهم، يُصبح أكثر مرونة في تقبل اختلافهم، وإعطائهم الفرصة للتعبير عن رأيهم واحترامه حتى لو كان مغايراً، وعندما يتكلم بصوت هادئ أغلب الوقت، فإنَّه يكسب محبة الجميع واحترامهم، ونادراً ما نجد له من يبغضه.

7. التواضع:

يُعدُّ التواضع وعدم التكبر من أهم علامات النضج العقلي؛ فالشخص المتكبر هو شخص غير ناضج حكماً، وما زال يُعاني نقصاً في مكان ما، أما الإنسان الناضج يبقى متواضعاً ولا يتفاخر بأمجاده وأتته وصل إلى القمة، ولا يتكبر على الناس من حوله؛ بل إنَّه يساعدهم لكي يصلوا لِمَا وصل إليه.

8. محبة الجميع:

يتميز الإنسان الناضج بمحبته للجميع، وقدرته على استيعابهم، والتماس الأعداء لهم حتى لو أخطأوا في حقه، فمثلاً سنجده يرد على شخص غاضب: "أنا أقدر أنك متوتر، وأفهم أن هذه ليست طبيعتك".

9. عدم الغيرة:

يُعاني أغلب الناس من شعور الغيرة خاصة في مكان العمل، ووضع أنفسهم في مقارنات مع غيرهم، ومن ثمَّ الشعور بالفشل والإحباط، ولكنَّ وصول الإنسان إلى النضج العقلي يُخلصه من هذه السلبية، حيث نجد الإنسان الناضج واثقاً من نفسه، ويركز على عمله ونفسه؛ لا على الآخرين، وحتى إن وجد في أحدهم شيء جيد، يمدحه عليه ويحاول أن يتعلم منه هذا الشيء، لكن دون أن يضع نفسه في مقارنة معه.

10. الهدوء والكلام القليل:

الهدوء هو أحد دلالات النضج العقلي لأي شخص، فالشخص الناضج نجده غالباً شخصاً هادئاً لا يتكلم كثيراً، ويصمت في أثناء الحديث؛ لأنَّه يحب أن يستمع إلى محدِّثه جيداً، فهو دائماً في حالة تعلُّم، وهو يحاول قراءة أفكار الآخرين ويستشفُّ الطريقة التي يجب أن يتعامل معهم بها، وهو يفعل ذلك من قبيل المحبة حتى يصل لكل شخص بطريقته هو.. اتخاذ القرار:

تُعدُّ عملية اتخاذ القرارات الصائبة أحد علامات النضج العقلي، حيث إنَّنا نقول عن شخص أنَّه ناضج عندما نجده قادراً على اتخاذ قرارات سليمة وصائبة، بدون أي تردُّد، لأنَّه قادر على أن يُحيط بكل جوانب الموضوع الذي يدرسه، ويعرف تماماً ماذا يريد وما الذي يناسبه، فيتخذ القرار الأنسب له.

هناك علامات أخرى للإنسان الناضج عقلياً، مثل:

حب الذات، والرضا عن النفس، والتصالح مع العيوب.

التفكير قبل التصرف أو التكلم.

المرونة في النقاش، وتقبُّل وجهات النظر المختلفة.

لا تعنيه آراء الآخرين وكلامهم السلبي عنه، طالما هو راضٍ عن نفسه.

قادرٌ على الاعتراف بالخطأ والاعتذار، وتفادي تكراره.

تقبُّل الفشل والنظر إليه على أنَّه فرصة للتعلُّم، ومعاودة المحاولة.

التحرر من فكرة الهوس بتكوين عدد هائل من الصداقات، والاكتماء بعدد محدود من الأصدقاء ممَّن يتوافقون معه في التفكير والمبادئ.

يُصبح الوقت أكثر أهمية وتقدير، ولا يقبل هدره فيما لا يفيده.

احترام البشر مهما كان لونهم، أو دينهم، أو جنسهم، أو حتى مبادئهم، فيرى مثلاً التدخين حرة، والحجاب حرة، وقراراً شخصياً.

القدرة على التعبير عن المشاعر بسهولة أكثر من السابق.

من علامات النضج أن يبدأ الإنسان بمواجهة خوفه.

قلة الشكوى والتذمر من أشياء كانت تزعجه سابقاً.

امتلاك روح المبادرة.

تقبُّل كل ما لا يمكن تغييره.

تفضيل العمل والإنجاز، وتأخير متع وملذات الحياة.

مواجهة الآخرين بما تسبَّب بإزعاجه، وإخبارهم باتخاذ قرار إنهاء العلاقة معهم بكل وضوح، وليس الاختفاء والهروب من الشخص.

الهدوء والتأني في مواقف كانت تستثيره غضباً سابقاً.

من علامات النضج عدم الانبهار بالكلام المعسول كما يحصل في سن المراهقة؛ بل التقييم على أساس الأفعال والمواقف.

الصبر والتأني والابتعاد عن الاندفاع والتهور في أي أمر.

إدراك أنَّ فكرة السعادة قرار، وأنَّ صحتنا النفسية والجسدية مسؤوليتنا.

12 . اتخاذ القرار:

تُعدُّ عملية اتخاذ القرارات الصائبة أحد علامات النضج العقلي، حيث إنَّنا نقول عن شخص أنَّه ناضج عندما نجده قادراً على اتخاذ قرارات سليمة وصائبة، بدون أي تردُّد، لأنَّه قادر على أن يُحيط بكل جوانب الموضوع الذي يدرسه، ويعرف تماماً ماذا يريد وما الذي يناسبه، فيتخذ القرار الأنسب له.

هناك علامات أخرى للإنسان الناضج عقلياً، مثل:

حب الذات، والرضا عن النفس، والتصالح مع العيوب.

التفكير قبل التصرف أو التكلم.

المرونة في النقاش، وتقبُّل وجهات النظر المختلفة.

لا تعنيه آراء الآخرين وكلامهم السلبي عنه، طالما هو راضٍ عن نفسه.

قادرٌ على الاعتراف بالخطأ والاعتذار، وتفادي تكراره.

تقبُّل الفشل والنظر إليه على أنَّه فرصة للتعلم، ومعاودة المحاولة.

التحرر من فكرة الهوس بتكوين عدد هائل من الصداقات، والاكتماء بعدد محدود من الأصدقاء ممَّن يتوافقون معه في التفكير والمبادئ.

يُصبح الوقت أكثر أهمية وتقدير، ولا يقبل هدره فيما لا يفيد.

احترام البشر مهما كان لونهم، أو دينهم، أو جنسهم، أو حتى مبادئهم، فيرى مثلاً التدخين حرية، والحجاب حرية، وقراراً شخصياً.

القدرة على التعبير عن المشاعر بسهولة أكثر من السابق.

من علامات النضج أن يبدأ الإنسان بمواجهة خوفه.

قلة الشكوى والتذمر من أشياء كانت تزعجه سابقاً.

امتلاك روح المبادرة.

تقبّل كل ما لا يمكن تغييره.

تفضيل العمل والإنجاز، وتأخير متع وملذات الحياة.

مواجهة الآخرين بما تسبّب بإزعاجه، وإخبارهم باتخاذ قرار إنهاء العلاقة معهم بكل وضوح، وليس الاختفاء والهروب من الشخص.

الهدوء والتأني في مواقف كانت تستثيره غضباً سابقاً.

من علامات النضج عدم الانبهار بالكلام المعسول كما يحصل في سن المراهقة؛ بل التقييم على أساس الأفعال والمواقف.

الصبر والتأني والابتعاد عن الاندفاع والتهور في أي أمر.

إدراك أنّ فكرة السعادة قرار، وأنّ صحتنا النفسية والجسدية مسؤوليتنا.

١٣. عدم المسامحة على كل شيء

الفصل الخامس

كيف أصل إلى النضج العقلي؟

1. تنمية المهارات:

أن يعمل الإنسان على تنمية مهاراته وزيادة خبراته من خلال ممارسة أي نشاط أو هواية مهما كانت بسيطة، كشرء كاميرا وتعلم التصوير الفوتوغرافي، أو تعلم العزف على آلة موسيقية، أو أي شيء يمكن أن يحفز العقل، ويزيد الثقة بالنفس، والشعور بالتطور.

2. وضع الأهداف:

من أهم الخطوات باتجاه النضج العقلي، أن يضع الإنسان قائمة لأهدافه؛ لأنّ تحديد الأهداف يجعل الإنسان أكثر نضجاً، وتنظيماً لمسار حياته، ويبدأ يخطط ويعمل لتحقيق هذه الأهداف.

3. مصاحبة الناضجين:

يؤثر أصدقاؤنا في سلوكنا تأثيراً كبيراً؛ لذا إذا أردت الوصول إلى النضج، فمن المهم مصاحبة الأشخاص الناضجين الذين نرتقي بصحبتهم ونترفع عن صغائر الأمور، ونبتعد عن غير الناضجين الذين يسحبوننا إلى الأسفل.

هناك عوامل أخرى تؤثر في وصولنا إلى النضج العقلي، مثل:

التحصيل العلمي.

طريقة التربية التي تلقاها في الأسرة.
البيئة التي نشأ فيها (متحررة أو منغلقة).
الاختلاط بالناس وخوض التجارب في الحياة.
القراءة والمطالعة.
الاستعداد الفطري للتعلم في كل ما يمرُّ على الإنسان.

الفصل سادس

لماذا تنضج الفتيات مبكرا عن الأولاد

معنى النضج؟

لفهم الأسباب التي تجعل المرأة تنضج قبل الرجل، فمن الضروري تسليط الضوء على مفهوم النضج نفسه، ويشير مصطلح النضج إلى المرحلة التي يصل فيها الشخص إلى أقصى مستوى من التطور.

ويرتبط عادة النضج بشكل عام بالوقت والعمر. فعلى سبيل المثال، حين يقول معظم الناس إن أحد الأشخاص أكثر أو أقل نضجا من الآخرين، فإنهم يشيرون إلى سلوكه أو طريقة تصرفه أو ردة فعله تجاه بعض المواقف ويتميز الشخص الناضج بأنه قادر على إدارة الذات وتحمل مسؤولية أفعاله وتبني وجهات نظر مختلفة، كما أنه عادة يكون حاسما مع الآخرين ومع نفسه، وقادرا على التكيف مع المواقف والاستجابة لمتطلبات الواقع

ويصل الشخص إلى مرحلة النضج إلى حد كبير بفضل الخبرات التي يمتلكها خلال فترات تطوره، ويعتمد هذا التطور أساسا على الجوانب البيولوجية التي تسمح بذلك؛ لهذا فإن النضج يرتبط بمدى النمو العقلي للإنسان

منذ لحظة الولادة وطوال فترة الطفولة يُظهر الأولاد والبنات تطورا مشابها من حيث مستوى النضج (بيكسلز)

هل الخلايا العصبية متساوية عند الجنسين؟

يتمثل النظام العصبي للإنسان في مجموعة من العناصر ذات الأهمية الكبيرة لبقائنا على قيد الحياة منذ لحظة ولادتنا، وهذا النظام لا يكون ثابتا، وإنما يتطور، وتظهر هذه التغييرات التي تطرأ عليه في جميع مراحل تطورنا.

ويملك الإنسان عددا كبيرا من الخلايا العصبية عند الولادة، حيث تكون عادة مرتبطة ببعضها البعض بشكل ضعيف مع وجود عدد قليل نسبيا من المشابك العصبية. ومنذ لحظة الولادة وطوال فترة طفولتنا ينغرس دماغنا في عملية تكوين عصبي مستمر؛ مما يؤدي إلى مضاعفة عدد الخلايا العصبية وإنشاء الروابط بينها.

ويسمح لنا هذا الأمر بالحصول على إمكانات تعليمية وليونة دماغية أكبر بكثير مما كانت عليه في فترات أخرى من حياتنا، وفي هذه الفترة من التطور يمتلك كل من الرجال والنساء عددا متساويا من الخلايا العصبية، كما أنهم يُظهرون تطورا مشابها من حيث مستوى نضجهم.

ويعمل جسم الإنسان على تقوية المشابك العصبية الأكثر استخداما، وتقوية الاتصال بين المجموعات والألياف العصبية وفقا للطريقة التي يعيش بها الشخص والتجارب التي يخوضها وما يفكر فيه ويفعله.

علاوة على ذلك، تنضج المناطق المختلفة -مثل الفص الجبهي- وتتطور أكثر فأكثر، ولكن أثناء مرحلة التطور يأتي وقت يتوقف فيه تكوين الخلايا العصبية، وتموت أعداد كبيرة من هذه الخلايا

التقليم العصبي أظهر السبب الرئيسي الذي يجعل المرأة تُظهر عادة نضجا مبكرا مقارنة بالرجل (بيك سابي)

التقليم العصبي

ويبين الكاتب أن ما يسمى التقليم العصبي، أو التقليم المشبكي، عبارة عن عملية بيولوجية تحدث بشكل رئيسي خلال فترة المراهقة، عندما تتحلل وتموت نسبة كبيرة من الخلايا العصبية الموجودة في نظامنا العصبي.

ورغم أن حقيقة تحلل أو موت عدد كبير من الخلايا العصبية قد تبدو سلبية، فإنها تؤدي في الواقع وظيفة ذات أهمية كبيرة. وعلى وجه التحديد تفي هذه الخلايا العصبية بوظيفة تحسين أداء دماغنا من خلال القضاء على تلك الروابط التي لا نستخدمها عمليا، مما يسمح بمزيد من الكفاءة للعمليات العقلية المختلفة.

وبهذه الطريقة يتخلص دماغنا من تلك الاتصالات العصبية التي لا نستخدمها، أو التي تقدم معلومات زائدة عن الحاجة، إضافة إلى ذلك تتم إعادة تنظيم الدماغ، حيث تبقى الاتصالات الأكثر استخداما على قيد الحياة حتى تصبح معالجة المعلومات وتكاملها أكثر فاعلية، مما يؤدي إلى إنفاق موارد عقلية أقل، وبالتالي القدرة على استثمار ما لدينا بشكل أفضل.

في هذا التقليم العصبي، تم العثور على السبب الرئيسي الذي يجعل المرأة تُظهر عادة نضجا مبكرا مقارنة بالرجل.

وتظهر الأبحاث المختلفة أن عملية التقليم العصبي تبدأ في وقت مبكر عند النساء، مما يسمح لهن بتحسين شبكاتهن العصبية والوصول في الكثير من الحالات إلى مرحلة النضج العقلي

الجوانب الهرمونية

كما أن للهرمونات دورا كبيرا في هذه العملية، لكننا -في المقابل- نلاحظ وجود الهرمونات الجنسية لدى الذكور خلال المراحل المبكرة من التطور، غير أنها تدخل في مرحلة ركود لاحقا حتى دخول سن البلوغ.

إضافة إلى ذلك تكون الدورة الهرمونية لدى الإناث -فضلا عن إفراز هرمون الأستروجين- مستقرة ومستمرة طوال فترة النمو .

الفصل سابع

لماضي لا ينتسى،الماضي نتقبله نتعلم منه ، ثم نمضي قدما. نسيان الماضي يساوي نسيان الفشل نسيان الإخفاق نسيان الذكريات الموجعة نسيان الخيانة نسيان الغدر نسيان الذنوب ،نسيان الأخطاء نسيان التجارب الفاشلة أو حتى أحيانا. نسيان الحب. .

خطوات لنسيان الماضي والبداية من جديد

الخطوة الأولى: تصالح مع الماضي

الخطوة الثانية: استعد للمستقبل

الخطوة الثالثة: عيش الواقع

خطوات للشعور بالسعادة

الامتنان

اصنع المزيد من الأصدقاء

انفرد بنفسك

تحدث مع نفسك بإيجابية

خاصة في الأمور المتعلقة بالماضي أو بالذكريات المؤلمة، وعليك بالتحدث مع نفسك بشكل إيجابي وألا تتذكر الأحداث السيئة وتفكر فيها، بل اجعلها كلما أتت على ذاكرتك تذكرك بأنك محظوظ، لأنك خضت تجربة قد جعلت منك شخصاً قوياً لا يمكنه الوقوع في الخطأ مرة أخرى

الفصل الثامن

عليك البدء من جديد ولو كنتَ بغاية العجز

ابدأ من جديد مهما كنت عاجز

تجاوز الأحداث المؤلمة وبدء الحياة من جديد يعدّ من أهم القرارات التي يتّخذها المرء في حياته، لكن بعد سنين طويلة من المعاناة اليومية يعتاد المرء على واقعه فيصبح من الصعب أن يتحرر من أحزانه وآلامه فتتداخل الأفكار والمشاعر بين رغبة ملحّة في البدء من جديد وبين استحالة تطبيق ذلك، وهذا ما يجعل المرء يعيش بدوامة جديدة لا نهاية لها. ولأننا نريد أن تبدأ حياتك من جديد سنقدم لك عزيزي بعض النصائح التي تساعدك على تحقيق هذا.

البدء من جديد:

عدم الالتفات إلى الماضي

إذا كان ماضيك مليء بالأحداث المؤلمة من الضروري أن تتوقّف عن التفكير به، فما مضى مضى ولن يعود أبداً، ولن تتمكن من تصحيح ما قمت به، لذا استثمر حاضرك بالشكل الجيد وانظر للمستقبل بعينين يملأها الأمل والنفاؤل، بذلك فقط ستستطيع أن تبدأ حياتك من جديد.

التخلّص من المخاوف

الكثير من الناس ينهارون وتتدمر نفسيّاتهم بسبب مخاوف معيّنة، ولكي تبدأ حياة جديدة لابدّ من أن تتخلص أولاً من مخاوفك من خلال التعرّف على كل ما يجعلك تشعر بالذعر ومن ثم مواجهة المخاوف والتأقلم والتعايش مع بعضها، عندها يمكنك أن تتحرّر من كل ما يثير قلقك.

الاختلاء بالنفس لبعض الوقت

لا تبدأ بحياة جديدة كرد فعل على موقف ما لذا ندعوك للاختلاء بنفسك لتفكر بهدوء ولتعيد ترتيب أفكارك، ولتتخذ القرار الصح ببدء حياة جديدة بعيداً عن الضغوطات والمؤثرات الخارجية التي قد تشتت انتباهك أو تدفعك للتسرع وإطلاق أحكام تندم عليها فيما بعد.

استشارة شخص حكيم

في هذه المرحلة الحساسة من حياتك لابدّ من تتحدّث مع شخص يمتلك الحكمة والخبرة في الحياة والأهم من كل ذلك مع شخص تثق بحُسن رأيه وسداد نصيحته، سيدعمك هذا الشخص حتى تتخلص من معاناتك وسيقف إلى جانبك حتى تبدأ حياتك من جديدة.

قراءة كتب التنمية البشرية

اذهب إلى المكتبة لشراء بعض الكتب التي تتحدث عن التنمية البشرية حيث تحتوي هذه الكتب على الكثير من المواضيع التي تساعد على تقوية الذات، كما أنّ بعضها يُقدّم للقارئ طرق تسهل عليه تجاوز صعوبات الحياة والبدء من جديد، احرص على قراءتها فقد تجد ضالتك بها

او اقرأها من النت

وضع أهدافك جديدة

حتى تنجح في بدء حياتك من جديد يجب أن تضع أهداف شخصية جديدة وحرص على أن تكون هذه الأهداف محدّدة وقابلة للقياس وواقعية، ولا تنسى أن تضع قائمة أهداف أخرى ترتبط بحياتك العملية ثم حدّد الخطط والاستراتيجيات التي تساعدك على تحقيقها بأقل وقت وجهد.

السفر للخارج

السفر هو بداية المسار لحياة جديدة مختلفة لذا أغلق الباب على تعاسنك إلى الأبد واذهب في رحلة طويلة لأحد البلدان البعيدة، حاول أن تستمتع برحلتك مثلاً تعرّف على المعالم الأثرية للبلد، اكتشف طبيعتها، حاول أن تختلط مع سكانها، كل هذه الأمور ستساعدك على البدء من جديد.

تغيير المظهر الخارجي

لا نقول لك هنا أن تجري عمليات تجميل لتغيّر ملامحك لكن الواقع الجديد سيفرض عليك حتماً إجراء بعض التعديلات على مظهرك الخارجي مثلاً غيّر قصة شعرك ولونه، ضع العدسات الملونة، ارتدي ملابس تواكب الموضة، تزين بالحلي والإكسسوار، سيُشعرك هذا بالتجديد وستكون أكثر قدرة على التكيف مع حياتك الجديدة.

إذا كنت تريد أن تبدأ حياتك من جديد قم بالاستعانة بالنصائح السابقة فهي ستخلصك من كل معاناتك وستجعل حياتك أكثر سعادة وفرح.

الفصل تاسع

تفشل في شيء فهذا لا يعني النهاية إن جعلته درسا للبداية

تنهض من جديد بعد الفشل؟

وضع الهدف والتحلي بالإرادة كثير من الناس فشلوا..

عدم التفكير بالفشل هنالك الكثير من الناس عندما يشاهدون شخصا فشل في أمر معين سوف يتحدثون بأنه فاشل، وأنه لا يستطيع النجاح ...

التحلي بالصبر

اعطي لنفسك الحق بأن تفشل

اسمح لنفسك أن تحزن عند شعورك بالخسارة

استغل الغضب

ذكر نفسك بنجاحاتك

دشن بداية جديدة وقوية

خالط الأشخاص الناجحين

ابتعد عن الأشخاص السلبيين

من اجل استعادة الثقة والانطلاق من جديد بعد الفشل، اليك الوصايا العشرة التي يجب اتباعها كي تبدأ حياتك من جديد:

التوقف لبعض الوقت

العودة المفيدة الى الذات

عدم عزل النفس

تقبل الفشل

التراجع بعد الفشل

تقييم الحالة بعد الفشل

استخلاص النتائج الصحيحة

اعتبار الفشل أمراً طبيعياً

الفصل العاشر

تبدأ حياة جديدة مع الله ﴿التوبة﴾

ذات مرة كنت مهمومة وكان بدني اتوب وكان لدي ماضي
لولا ست طيبة على موقع تواصل اجتماعي أخبرتني:

أتعلمين أن لولا تلك الانكسارات التي نمر بها في حياتنا لما ظهر الإبداع

والقوة والصلابة في شخصياتنا

الأخطاء مزايا يا ابنتي وليست عيوب

الأخطاء منح وليست محن

الأخطاء هي دعائم لتقوية القلب أمام صدمات الحياة الأخطاء هي أمصال التلقيح ضد نكبات الخذلان أخطاءنا هي
خطواتنا تجاه نحن أفضل

يا ابنتي علمتني الحياة أن

أفتخري ب أخطاءك يا أبنتي وتعلمي منها ولا تكرريها بل إبداي حياة جديدة ب أخطاء جديدة وأسلحة جديدة وأقوى في
تحدي الحياة. لم يكن هيناً ما عشناه ، لكننا قاومنا

كلنا نخطئ ونندم لكن علينا توبة والبدا من جديد

لندم هو الركن الأعظم في التوبة، فقد صح أن رسول ﷺ قال: «النَّدَمُ تَوْبَةٌ». وليس هو التوبة نفسها، ويتحقق الندم بلوم
النفس عليه، ويتبعها من الحزن، أو شدة الحزن، والخوف، وقال الراغب: الندم التحسر على ما فات، وفسر أيضاً
بالأسف، وهو الحزن أو المبالغة في الحزن.

﴿ التوبة ﴾

1- إخلاص النية لله تعالى من هذه التوبة، فلا تكن سعيًا لمرضاة أي أحد سواه.

2- الإقلاع عن الذنب وتركه نهائيًا.

3- الندم على إتيانه والوقوع فيه من قبل.

4- عقد العزم على عدم العودة إليه ثانية

الأخطاء والتوبة :

كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون

التوبة ثم العمل الصالح سيمحي جميع الأخطاء السابقة بإذن الله

لا تنتظر للخلف ابدأ وابدئ من جديد .

طبقوا الحكمة التالية : تفاعلوا بالخير تجدوه.

عليك البدء من جديد ولو كنتَ بغاية العجز

الكاتبة بيراي الحناوي

تصميم الغلاف: بيراي الحناوي

تدقيق اللغوي اللغوية: بيراي الحناوي

نوع : كتاب

اسم الكتاب : نضج العقل

نوع نشر : الكتروني

الحقوق محفوظة لصاحبة نشر