

دخيل كتاب

Friendship has its
illusions no less than
love.

الكاتبة أحلام بخيت السائر

كتاب دخيل

الحديث في هذا الكتاب لا يخلو من بعض الكلمات العامية (الدارجية) كلغة دخيلة على الدلالات العلمية .

اللغة العامية هي في الغالب تتم بين الاشخاص للدلالة على القرب ،

مستشهدا بقول:

"العظماء لا يحتاجون الى التجرد
من السوقية للتعبير عن انفسهم".

إهداء إلى:

امي رحيانة قلبي التي لطالما قلقت علي
كثيرا من السهر طوال اليل خوفا علي من
المرض ، وإلى ابي تاج قلبي وغدوتي في
الحياة في حبه للآخرين
وإلي اختي التي لطالما ازعجها المصباح
المضاء في غرفتنا لساعات طوال من اليل
وكانت تبدي تزمورها كلما سنحت لها
الفرصة بذلك ، اسفه حقا ولكن كان علي
فعل الكثير ليخرج هذا الكتاب إلى النور .

المقدمة:

الدخيل في اللغة بصفة عامة هو كل لفظ أو معنى مأخوذ عن لغة أجنبية.

يقال لفظ دخيل ولفظة دخيل، لئلا يقصد بالدخيل الفاعل وإنما المفعول به أي ما دُخِلَ به بمعنى أدخِل، مثلما يقال قنطرة عتيقة وقنطرة جديد. فوزن فعيل في العربية يدل على الفاعل والمفعول به، ولا يؤنث عند الدلالة على المفعول به الذي وقع عليه الفعل.

إذا حاولت ارضاء الجميع فإنك تجعل
نفسك أسيرا ولكنك إذا حاولت ان تخدم
مصالح الجميع بما فيهم نفسك فإنك في
الحقيقة تحرر نفسك.

طروادة الأسطورة ::

كانت طروادة مدينة عظيمة يحكمها الملك بريام ، وكان له ابنان أحدهما يدعى هكتور والأخر يدعى باريس ، وقد تنبأ أحد العرافين ، بأن أحد أبناء بريام سيكون السبب في هلاك طروادة ، فحينما كان يرعى باريس الأغنام في أحد الجبال ، طلبت منه الآلهة أن يحكم بين ثلاث منها في مسابقة للجمال وهم هيرا وأثينا وأفروديت ، فحاولوا استمالاته ليختار واحدة منهم ، فوعدته الأولى بالقوة الملكية ، والثانية بالنصر في الحرب ، ووعدته أفروديت أن تزوجه أفضل نساء العالم ؛ فأختارها .

ثم ذهب بريام لزيارة منيلاوس ، ملك اسبرطة ، حيث هيأت له أفروديت رؤية هيلين زوجة منيلاوس ؛ والتي عرفت بأنها أجمل نساء العالم ، فما إن رآها حتى وقع في غرامها ، وكانت هي السبب الرئيس في اندلاع الحرب الطروادية .

التي هزمت فيها اليونان مدينة طروادة ، حيث أخذها باريس معه إلى مدينة طروادة ، فأقسم منيلاوس أن ينتقم منه ومن كل الطرواديين ، فاندلعت الحرب ودامت لما يقرب من عشر سنوات في حملة قادها أغاممنون أخو منيلاوس ومعه أوديسيوس وأخيل الذي كان يكره أغاممنون كثيرًا ، ولكنه شارك في الحرب لكي يذكر التاريخ اسمه ، وكان أخيل من أمهر المبارزين الإغريق ، وأشهرهم واستطاع قتل هيكتور الأخ الأكبر لباريس ، فانتقم منه باريس وأصابه بسهم في كعبه فقتله هو الآخر.

حصان طروادة : حاصر الإغريق مدينة طروادة لمدة عشر سنوات ، وفشلوا في دخولها بسبب حصونها المنيعة ، فأمر أوديسيوس العمال بصناعة حصان خشبي ضخيم ، وتظاهر الإغريقيون بالانسحاب وتركوا الحصان أمام

أسوار طروادة كنوع من الانسحاب والتسليم .

فطن أهل طروادة أنهم فازوا بمغادرة
المحاربين الإغريق ، وانخدعوا بأمر الحصان ،
فأدخلوه إلى قلب مدينتهم ، ولما حل الليل ،
خرج من باطن الحصان بعض الجنود الإغريق
الذين تسللوا في الليل وفتحوا الأبواب أمام
الزحف الإغريقي ؛ فنهبوا المدينة وأحرقوها
وقتلوا من فيها ، ولم يرحموا أحد النساء
والأطفال ، وبتلك الحيلة استطاع الإغريق قهر
حصون طروادة ، وقتل باريس ، وإعادة هيلين
إلى منيلاوس .

الحياة مليئة بالكثير من التداخلات
والدخلاء الذين قد لا نرغب في
وجودهم أو التي ارغمتنا الحياة

على التواجد معهم كالمشاعر
والاشخاص والافكار والعادات
والتقاليد الغربية عنا والاصيلة فينا
ولكن مع مرور الايام والسنين وقد
تصبح تلك التداخلات هي الوجود
ومن دونها قد لا يكون للوجود
معنى .

الفصل الأول :::::

انت كدخيل على الاشخاص والاشياء

كان كحصان طروادة دخل على
حين غفلة من قلاع قلبي المحصنة
انه دخيل من نوع خاص دخوله كان
فريدا بعثرة ارض قلبي الخصبة
المليئة بالتفائل والامل اصبحت بعد
مغادرة ارض جرداء قاحلة .
اطلقت عليك لفظ دخيل ،قد يثير
هذا اللفظ فضولك وتتسأل في
قرارة نفسك لما هذا اللفظ دون
غيره.

اعتقد اني باستطاعتي الاجابه عليه
لقد كنت دخيلا على حياتي رغم

انني كنت دخيلة كما تظن انت
لا عتاب علي ،انت من غير مساره
حالما رأني رغم انك اخبرتني فيما
بعد انك كنت ذاهبا لرؤية محبوبتك
كنا مختلفين عن بعضنا البعض
،غرباء اذا صح التعبير ولكن ما لبثت
الايام حتى اصبحت كلينا رفيق للآخر .

وها هيا الايام تمر يوم تلو الآخر
،والشهور تنقضي كالسنين .
اصبحت بعدك شديد التفكير وكأن
شيئا عصيا يحدث اشعر بالضجيج
حولي رغم الهدوء والوحده التي

عاشتها

اضطرابات القلق باتت تزورني حيناً،
بعد حين شحب وجهي وكأنه
اعتراني مرض عضال.

لقد كان دائماً ما في داخلي يخبرني
ان هذا الوجه العابس يفتقر الى
الرحمة وبعض الشفقة .

كنت اشفق عليك حقاً شيئاً ما كان
في قلبك كالصخرة الصماء لعله
بحاجة إلى اللطف أكثر من حاجته
إلى العتاب.

ستجف عيوني دونك لتبلل تلك
المشاعر

لن اقول ليتني لم اجدك بل ليت تلك
المشاعر اتت في مكانها الصحيح
لعله مقدر لقلبي هذا العذاب
الصدومات تشفي احيانا ولكنها تميت
تميت من الداخل .

كان باب حياتك مفتوح على
مصرعية لم اكن دخلية لا ترغب
انت بوجودها كما زعمت انت.
تعلم جيدا أن طبيعتي المرححة
تفسح لي المجال الى اي مكان ارتاد
إلية حتى اصبح احد ساكنيه.
فأنا ادخل القلوب قصرا
لن يكون امامك شيء سوى ان

ترحب بي

انت لم تكن عاجزا لتحارب دخولي
لقد حاولت جاهدا الا ادخل إلى
حياتك ما ذلت الى الان اذكر كيف
كنت ترمقني بتلك النظرة العابسة .
ساطلعك على سر لقد كنت اخافك
في بأدى الامر ولكنني اعتدت على
تلك النظرات منك ولكن ما امتنع
عقلي عن تصديقة كيف تبدل حالك
الى هذه الدرجة صرت من شخص
كئيب ووحيد الى شخص مرح
لعلني تغلبت عليك في هذا
اجل لقد اصابتك عدوى سعادتي

ادخلت إليك السعادة عبر ابواب
قلبك الصدئه من كثره الحزن او
الوحده لا ادري ولكنني سعيدة .
انا سعيده للغاية ان انطباعي سار
عليك هذا ليس تعجرفا ولكن
تملكني الزهول،

مبارك لك مبارك لك تلك السعاده انها
تليق بك .

كنت اعلم جيدا أنه من لم يكن
جديرا بالأهتمام لن يلحظ غيابة احد
دخيل:

إذا كان من السهل العثور على
الاشياء فإنها لا تستحق البحث عنها.

الانسان ليس بحاجة ألى الاختفاء
عن الانظار ليبحت عن قيمة فقيمة
الشخص في القلب وإن بعد عن
الانظار.

وهو ايضا اسمى من أن نختزل
قيمة ك شيء.

لا اذال ابرر لنفسي هذه التصرفات
بقول ان الشخص لايبحت عن
الاهتمام من احدهم بالدرجة التي
يكون فيها احوج فعليا الى الراحة
بعيدا عن الانظار .

اعتدت على الدوام ان اتواري عن
الانظار وان استئنس بوحدتي لا اجد

فيها شيء يدعو للانزعاج، هي
صديقتي المقربة التي الجىء اليها
دائما عندما اخزل من الاخرين .
ففي نظر الجميع دائما ان جلوس
الفرد مع ذاته هو نوع من
الاكتئاب، غير مدركين لحقيقة
الفائده الجمه من معرفة الشخص
لذاته .

اود اخبارك ان وحوش الكآبه
والحزن لن تطرق ابوابك إلا اذا
سمحت انت لها بذلك.
نعود الى صديقي العزيز دخيل كما
اسميتة

كيف حالك الان بعد ان باعدت بينا
المسافات وكيف الذكريات والاوقات
التي مضيناها معا كيف حالها
اردت الاطمئنان انك لم تنساني
وانك ايضا تبحث عني في داخلك
و في تلك الذكريات كما افعل انا
دائما

لم يستغرق الامر معي كثيرا لاجدك
لقد كنت حاضرا في ذهني دائما
وكانك لم تفارقة منذ اللحظة التي
التقيتك فيها

اعترف انني لا استطيع البوح لك
بانني افتقدك في هذه الايام

كبريائي لا يسمح لي لعلي
استسمة فيما افعل الان لقد بعثت
لك رساله كان محتواها بسيطا
'''كن بخير'''

كن بخير لاجلي وبخير وبخير
لاجلك كن بخير فقط .

توقعت انك ستستجيب ولكن ليس
بهذه السرعة او الطريقة.

اظنك كنت تراقب من خلف الاسوار
كما كنت تفعل معي دائما (تراقبني
من اسوار منزلك لعلك خائف من
التقاء اعيننا او انت تود اخباري انك
محصن داخل قلعتك تلك .)

تحيطني بنظرك ،

ما ان انظر إليك حتى اجدك تنظر

إلي اشيخ من فوري بنظري عنك

وانا اعلم في قرارة نفسي انك

ماذلت تنظر الي.

وتنتظر اللحظة الحاسمة حتى

تطلق العنان لمشاعرك .

اخبرتني انت حينها انك حاولت

جاهدا البحث عني ولم تجدني.

تسألت حينها في قرارة نفسي ماذا

تعني ببحثت تلك، هل حقا بحثت

لتجدني ام أن الامر ليس بتلك

الاهمية التي ظننتها ،

لعل امري يهملك او دقيقة لن اتسرع
لعلك فقط تبادلني الاهتمام وانه لا
حقيقة لهذه المشاعر المزيفة

كيف يفعل عقلي هذا دائما يصدني
من الوقوع في الكوارث لعله يعلم
ماهو اصلح لي

ولكن ماذا إن كان قلبي هو دليلي
وليس عقلي ؟

ماذا إن امسك القلب هو زمام القوه
وليس عقلي ؟

هل ستكون العواقب وخيمه
اهدي اهدئي واحد اثنان ثلاثة اربعة
خمسة اوووف ايتها الافكار

الشريره انصرفي

كنت استعويض بالتنفس عن طريق
العد من واحد الى خمسة لقطع حبل
افكاري والتخلص من الافكار التي
تراودني انها طريقة جيدة انصحك
بها.

نعلم جيدا أن حياتنا مليئة بالقرارات
الصعبة التي يجب أن نتخذها، لكننا
قد لا ندرك أن القرار المتسرع عادة
مايكون غير صائب.

من اصعب القرارات التي قد
تواجهك هي بين اختيار الاسمتاع
لعقلك او قلبك وترك من احبه قلبك

لمجرد وجود شعور لديك ولم يكن هو يملكه.

او الاستماع لقلبك الذي سيعتصره
الم الفراغ .

اتخذت قراري حينها انني لن أخبرك
حقيقية مشاعري وأني سأحتفظ
بها في قراره نفسي حتى تفرج انت
عن مشاعرك اولاً.

لنكون اخلاء يا دخييل .الم تسمع
بمقولة "ان المرء على دين خليله"
لنكون على نفس الدين وتوحد بيننا
الالفة والمحبه.

في أحيان كثيرة تكون العزيمة هي

السلاح الذي نحتاجه في هذه
الحياة.. ولو كنا نعيش حياتنا بلا
مشاكل ولا منغصات أو عقبات
لأصابنا الشلل والعجز ولما كنا أقوياء..
عزيمتي بان اكون قريبك لن يفوقها شيء .
لك ان تعرف حقيقة انني تكيفت مع وجودك
رقم قصر الوقت الذي جمعني بك وبعائلتك
فنحن جميعا بحاجة إلى التكيف مع الناس
ومختلف الأوضاع، لكننا بحاجة أكثر إلى معرفة
متى نحتاج إلى التأقلم وإلى أي درجة، ومتى
نحتاج إلى مواجهة الوضع واتخاذ الاجراء أو
القرار المناسب..

إذا سمحنا للناس أو للظروف باستغلالنا جسدياً
أو عقلياً أو عاطفياً أو مالياً سيستمر ذلك إلى
أن يقضى علينا..

"يجب أن نُقرر متى نقفز قبل ان تخور قوانا.

دخيل هل ستنسائي يوما؟

دخيل:

إن الناس في الغالب ينسون ما تقول وفي الغالب ينسون ماتفعل ولكنهم لن ينسوا أبداً الشعور الذي أصابهم من قبلك.

ابتسمت لك حينها فقط ولم ابديء رأي .
لطالما وجدتك تطيل الجلوس وحدك ما السر؟
دخيل:

استانس برفقة نفسي

ماذا عن الآخرين؟

لا اجد نفسي بينهم . جميعهم مختلفون عني .
الا ترا ان الاختلاف يصنع التميز . هنا يكمن جمال الصداقة .

دخيل:

وانا احرص على العيش بمفردي، لقد وجدت في ذلك متعه كبيره، حتى بعد أن خضعت

للعمليه التجميليه الأخيره بعد الحريق الذي

اصاب بيتنا

، وعادت إلى اناقتي وجاذبيتي، كنت قد أحببت العزله. لم أجد اجمل ولا أمتع من الإبتعاد عن البشر، انصبت كل حياتي المنطويه على الموسيقى والكتب. ثم صداقه حقيقه بيني وبين الكتب لا تقودها مصلحه او ود زائف عندما تحمل كتاب بين يديك، تداعب أوراقه كأنثى ناضجه، تستنشق عبق رائحته، تستمع لصوت ابطاله يدوي في ذهنك، يدغدغ مشاعرك. نبرة جين اوستن وهو ترفع اشاره النصر وتقول صديقتكم التي فتحت عينيها للتو..

اجل ولكن حسنا لا بأس .

ماذا عن مشاعرك ؟

دخيل:

ا تظنينني متحجر القلب

لا ليس كذلك ولكن يبدو عليك ذلك.

دخيل:

ما هذا التناقض :)
ليس تناقضا بل هو اقرب من الخطأ الى
الصواب.

دخيل:

ما الذي قاد فكري الى هذا؟

من يعشق الوحده كيف يستأنس برفقة احدهم .

دخيل:

ملاحظه جميله ولكن فلتعلمي اننا

لن ندرك حقيقه البشر الا بالتقرب منهم.

حسنا اتفق معك في الأمر.

من يفتح قلبه تتغير نظرتة إلى العالم، فكل

إنسان يحمل عالمه في قلبه.

دخيل: ما اعجبني في شخصيتك انك شديدة

الحرص على إنشاء مستقبل باهر وصنع حاضر

ممتع والتعلم من الماضي

ما سر هذا ؟

من شخصيتي ان الطموح شيء جبلت عليه

الحمد لله وإن لم يكن كذلك لفعلة بنفسى .

إن كثيراً من الناس وصلوا إلى أبعد مما ظنوا
أنفسهم قادرين عليه.. لأن شخصاً آخر أخبرهم
أنهم قادرون على ذلك.
لن ولم اندم يوماً على كل شخص تعرفت عليه
أو موقف تعرضت له
كل ما حدث من خير أو شر أتى ليقوينى
ويجعلنى على ماأنا عليه
الآن .

فنحن نضيع كثيراً من وقت حياتنا على الندم
فنضيع ونضيع أقدارنا
الجميلة!

إذا عشت كل يوم كما لو أنه آخر يوم لك، فأنت
بالتأكيد تقوم بالعمل الصحيح".
الحياة تعدو عدو الفئران .

فى هذه الحياة نقابل الكثير من الفرص بعضها
على هيئة اشخاص والبعض الآخر على هيئة

عمل او منصب او التقرب الى الله او هداية
احدهم إلى الطريق القويم
بعض الفرص تبحث عنا وتأتي إلينا وبعضها
تبحث عنة ونذهب إليه
كالرزق تماما.



فإما ان تكون مبدعا وتستقل الفرص احسن
استقلال او إن تفشل في استقلال الفرص
"

**المبدع هو الذي يجد وراء كل عقبة فرصة
والفاشل هو الذي يجد وراء كل فرصة
عقبة".**

احسن الى الفرص تحسن إليك .

اكتب إليك يادخيل بعد ان باعدت بيننا
المسافات والطرق واصبح يفصلني عنك الف

ميل من الوحشة ومئة ميل من الجفاء
وخمسين ميل من امال الانتظار الكاذبة.

"عاهدتني، أن لا تميل عن الهوى
ووعدتني يا غصنُ أن لا تنثني
هبّ النسيمُ ومال غُصنك مثلهُ
أين الزّمانُ وأينَ ما عاهدتني؟"  

كيف انثيت؟! هل كانت رياح البعد قاسية
عليك لتنثني ام ان غصنك كان غضا اخضرا .
كيف انثيت وكيف لك ان تنثني؟!
هلا تجبني يادخيل لماذا انت قد عاهدتني من
قبل انك لن تنثني ؟
الم تقل لي ان حبي قاتلك وان الميل عنة فهو
موت حتمي لا خلاص منه ولا فرار .

ماذا عن قولك لي عند عدم الشعور باليقين
ان اثق بما يقولة لي قلبي

اخبرني كيف الوثوق بقلبي الان وهاهو قد
انثنى !؟؟؟!

دخيل:

وتعجبني الغصون إذا تثنت

ولا سيما وفيهن الثمار

لن تستميت عطوافي بابيات شعر لا تملك نوافز
حب

دخيل :

القاءه في اليم مكتوفا وقال لة إياك إياك أن
تبتل بالماء.

القيتي بي انت في بحور النسيان بانشغالك
بالعلم عني

واولياتك لتحقيق الذات والقيم العليا حتى
اصبحت حكايتنا طي النسيان ،
ليطمئن قلبك انا لم ولن انثني فانتني غيمتي
الممطرة عندما تجف كل بحور الارض ويهلك
جميع من في الارض عطشا.

اتذكر انني قلت لك حينها ان الامطار لديها
فصل واحد كل عام فماذا تفعل في باقي
الفصول ضحكت انت حينها من سزاجتي
ولكنني كنت صادقة فيما اقول من ربيعك ومن
شتائك ومن صيفك كانت جميع هذه الاسئلة
تجول في عقلي .

ولكنني اوهمت نفسي حينها ان الخريف هو
صانع البهجه فية ترعى المحاصيل والاغنام
ويتلطف الجو وتهب النسمات الباردة ونشاهد
مناظر الخضرة الجذابة
ورغم هذا اريد ان اعرف باقي فصولك ما شانها
هذه هي الطبيعة البشرية للنساء لا تلومني يا

دخيل على شيء جبلنا عليه:)

لطالما شبهتك بالشمس تضيء وتذهب بلا
استئذان وعندما تذهب يظلم كل شيء.

دخيل:

إن كنا اليوم لا نفكر بأنفسنا، وإن كنا نحاول أن
نسقط بعضنا البعض فنحن نعيش حالة "العذاب
الصامت".

دعينا نكمل طريقنا مع بعضنا البعض.

دستوفيسكي الى أخيه:

حين أنظر إلى الماضي، إلى السنوات التي
أضعتها عبثاً وخطأ، ينزف قلبي ألماً، الحياة
هبة.. كل دقيقة فيها يمكن أن تكون حياة أبدية
من السعادة! فقط لو يعرف الأحياء هذا، الآن

ستتغير حياتي، الآن سأبدأ من جديد".

|||||

دخيل:

بقدر ماتمنح الآخرين من الحب يتسع قلبك
وتسمو روحك وترق مشاعرك ويمنحك الله
السعادة والنجاح

جميل أن تساعد الآخرين.. والأجمل أن تعرف
مع من تتكلم.. فليس كل مستمع ناصح حافظ
للسر.. فهناك بعض من حولنا يسيئون التصرف
وفقاً للموقف..

بدلاً من إعطاء الحلول التقليدية.. حاول أن
تقدم لهم مهارات جديدة لحل الأزمات.. فما
يتناسب معك قد لا يتناسب مع غيرك.. وما
تقوم به أنت قد لا يصل بالطريقة الصحيحة
التي تصل لمن حولك.. فلكل إنسان إدراك

يختلف عن الآخر.
فالانحياز يقينية الجاهل كما ان الحياد ريبية
العالم.

كيفما رأيت الحياة كانت لك.

الفصل الثاني ::::

الاشياء كدخلاء على الحياة
وتأثيرها وتداخلاتها مع بعضها
البعض ::

اولا اسفة ولا أرى داعي للاسف للحديث هنا
بقليل من الإسهاب عن جميع التداخلات في
حياتي وحيات الآخرين مثل (المال، الحياة

،الخوف ،اتخاذ القرارات ،السعادة،التسامح
،الكذب والموت) ولكن بطريقة قصصية وعلمية
بحة.

جميع هذة الاشياء متصلة مع بعضها البعض لايمكن ذكر
الكذب دون السعي الى التسامح او الخوف من بعض
الموقف والاضطرار الى الكذب او الكذب لاستمرار
الحياة (كأن تكذب على زوجتك بانك لم تنسى عيد
زواجكما كي لا تغضبها او ان نكذب على بعضنا للحفاظ
على الود وهكذا دواليك)

لا يكن لك الفكر انني اروج للكذب هنا إنه مجرد حلقة
وصل لتوضيح مفهوم التداخل .

بعضهم يربط السعادة بالمال واستمرار الحياة ،قد يدخل
المال على حياة شخص فيدمرها اذا لم يحسن التصرف
او ان يتسبب اتخاذه لقرار خاطيء بالانزعاج والغضب
وفقدان السعادة وهكذا

حياة الافراد مليئة بكثير من التداخلات التي إن رغبتنا
بها ام لم نرغب بها ستضطرنا الى التعامل معها شئنا ام
ابينا

فلسفة المال ::::

لا تعتقد أن الاقتصاد الحقيقي في مالك هو أن تنميه بل أن تعرف كيف تنفقه.

بحيث يساعدك في حياتك بشكل مناسب.

دخول المال في حياتي كأول مكتسب شخصي لي:

لا اذال اذكر جيدا تلك الأيام التي بدأت فيها بالتنقيب عن الذات ، كانت حياتي حينها تشهد فراغ مخيف من الا شيء حيث كانت العطلة الرسمية لنهاية الامتحانات لعام 2017م .
كان لا بد لي من فعل شيء ما بشأن هذا الفراغ

وبشكل اخص انني لا اركن إلى الراحة والدعة كثيرا .

كنت اتحدث حينها مع صديقة شقيقتي الكبرى واشكو من فرط التفكير، ابدت رأيها بصدر رحب قائله للتخلص من التفكير المزمن افعل شيئا .

وكيف أن العمل بإستطاعة جلب المال إضافة إلى اكتساب اصدقاء عمل ورؤية عالم آخر وقع اثر هذا الكلام كالهام لي حينها، بوجوب البحث عن عمل ولكنني غرقت حينها في التفكير العميق برغبتني الشديده في العمل وفي الكيفية التي ساقنع بها عائلتي بالأمر ، إذا لم يكن هناك داعي(حسب رأي عائلتي حينها) يدعو لفتاة بعمر السادسة عشر على العمل بوجود عائلتها مع توفر متطلباتها الاساسية من مأكـل ومشرب ومكان للنوم وتعليم.

ليت حينها كان بإستطاعتهم رؤية ما ارأى ،انا

اعلم في قراره نفسي أن أهمية العمل ليس
للحصول على المال وإن كان هو غرض البعض
من العمل ولكنني انظر للعمل من بعد آخر
فباستطاعة يمكننا التخلص من الفراغ والتفكير
فيما لا يعني او يسمن من جوع وباستطاعة
ايضا التخلص من الادمان (التدخين، مشاهدة
التلفاز، الثرثره غير المفيده).
للعمل سحره الخاص الذي لن تدركه الا
بالعمل.

اعلم واقدر بحق الخوف الذي ينتاب العائله
عندما يقرر احد افرادها بالقيام بامر مختلف، او
ان يتعد لقليل او كثير من الوقت عن كنف
اسرته.

إنها حقيقة الحياه التي يوما ما سنجبر على
مسايرتها واختيار طريقها، اما أن نختار او
ندعها تقرر عنا.
هممت حينها بإخبار امي بحقيقة انني ارغب

بالعمل ،ابدت نظرة استغراب من سماعها هذا
الشي المفاجيء وكان شخص نائما و تم ايقاظه
بماء ثلج.

امي:عمل؟!

اجل اريد أن اعمل

امي:لماذا وما نوع العمل ومع من وكيف اتيت
بتلك الفكرة ولماذا الآن؟

لا اعلم ولكنني اريد أن اعمل

امي:إن كنت لا تعلم اين ستذهب لن تصل الى
مكان.

قد قد لا اعرف ابدأ النتائج التي ستاتي من
العمل ولكن اذا لم افعل شيئا فلن تكون هناك
نتيجة

امي:

اذكر قول برينية براون:

"لن نكتشف القوه الحقيقية للنور إلا عندما
نتحلى بالشجاعة الكافية لإستكشاف

الظلمات".

غمرتني السعادة حينها لان امي عندما تشتهد
بقول أحد يعني ذلك موافقتها للامر

لدي طلب آخر يا امي ،عليك إخبار ابي بالامر
هل ستفعلية من أجلي؟

امي: لا تقحميني في المتاعب ،تعلمين جيدا ان
الامر مرفوض قبل وصوله للاداره ههههههه.

حسنا الله المستعان ساخبره بنفسي.

انتظرت عودة ابي من العمل بنفاذ صبر

وعند عودته امطرته بوابل من الاهتمام لنيل

غرضي المنشود هههه(لا ذلت الى آلان اجهل

فعل النساء لهذا الامر باستماتة العواطف بقليل

من الاهتمام)

اعتقد انها الطبيعة وهنا لا دخل لنا ههه.

ابي: ما هذا السخاء عواطف اهتمام الى ماذا

ترمي؟ هههههه

كان ابي يعلم جيدا بامر النساء فهو لدية ثلاث

من البنات ،انا اوسطهم التي دائما مجابة

الطلبات دون البقية ولكنني كنت اعلم جيدا أن هذا الامر سيقابل بالرفض.

ليس الرفض فقط، بل رفض وارتفاع اصوات لذلك تحسبنا لما سيحدث في علم الغيب طلبت من امي ان تكون حاضره لهذه الجلسة لعلها تنصفي وتقلل من وطأة الامور عندما تحتدم. كان الامر أشبه بمعركة حرب بارده، معركة من جانب ابي الذي قد يعتقد في قرارة نفسه انه قد قصر في امر ما لذلك انا اطلب العمل وهذا أمر خاطيء .

ابي أريد ان اعمل

خيم صمت مخيف لدقيقة في ارجاء الغرفة لدرجة انك قد تسمع دبيب النمل ابي: لا، لا ارى اهمية للأمر، عليك كفتاه الدراسة ثم الزواج .

المرء بلا هدف مصيره الهلاك يا ابي.

تجاهلني ابي حينها وكانت تلك المره الاولى التي يفعل فيها هذا، غضبت حينها وبكيت

شعرت بخفقان قلبي وكأن شيء اقتلعه تركته
وذهبت حينها، مر اسبوعان وانا لم اتحدث
إليه، كنت اتحاشى النظر في عينية، تلك كانت
عادتي (العناد) عندما ارغب بشده بشيء ما
ويقابل بالرفض.

تحدثت إلي امي لعلها تخفف عني.
تعلمي جيدا أن التجاهل والفظاظة كلاهما خطأ
وإن كان من ابي

امي: هو يحبك، وايضا ليس العمل هو ما يصنع
قيمة للشخص.

قيمة الشخص بما يحمله في قلبه من حب
وتسامح .

ماذا عن السعي لمساعدة المجتمع يا امي
وليس عيبا ان نرتقي ؟

امي: ليس الآن فامامك الكثير من التجارب
واكتساب الخبرات لمعرفة حقيقة الحياه.

اذا حاولت أن اخدم مصالح الآخرين بما فيهم
نفسي فإنني في الحقيقة احرر نفسي.

امي: لا فائده ترجي من الحديث معك عندما يتعلق الامر بالمعناده في امر ما.

ههههه

"ليس من الصعب ان تتخذ قرارك إذا كنت تعرف ما هي قيمك".

روي ديزني

امي: وفقك الله الى ما يحب ويرضى .

ولكن ماذا بشأن ابي

امي: ساتحدث إليه، لا بأس بالامر

تذكرى جيدا

"الموهبة شيء عظيم، لكن اللباقة شيء أعظم"

بعد عودة ابي طلبت اليها انني ساتحدث إليه

بنفسي لا مجال للوساطه في امر حتمي، متى

سامتلك الشجاعة ان لم يكن الآن.

اعتذر يا ابي عما بدر مني واغضبك .

ابي: قال يابتسامه خبيثه "لا تأمن للنساء ولو

عبدوك". ههه

وايضا لا تأمن للموك ولو توجوك.

ابي:اعتزار مقبول،وتزكري دائما ان قرارك بأن
تنجح هو اكثر اهمية من إي شيء آخر وخاصة
الآن.

وكما قال المثل "اهلك هم اهلك ولو صرت على
المهلك". هههههه

لكنني اريد ان اعمل يا ابي ،امنحني فرصة
واحدة فقط ،لا اشعر انني اقوم بعمل له معنى.
ابي:من الخطأ الا نعتبر الصلوات والازكار
والتسبيح والدعوات ومجاملات الاهل
والاصدقاء من الانجاز اليومي.

ولكن هذا لصالح الفرد فقط ،وانا ارغب بصنع
قيمة لنفسني في المجتمع.

"العمل يجعل لي معنى"

حصلت اخيرا على موافقة العمل تحت وابل
من النصائح ان لا اختلط مع الغرباء ،لا اتحدث
كثيرا ،العودة مبكرا من العمل واهم ما في الامر

ان اعمل في مكان لا يبعد عن المنزل .
في صباح اليوم الثاني اتصلت برفيقة اختي
للعمل معها .

كانت تعمل في شركة لانتاج الدواجن والبيض
بدوام جزئي لمدة تسعة ساعات من السادسة
صباحا الى الثانية ظهرا، بسعر زهيد نظرا لكثرة
العماله من الشباب

بعد اسبوعين باشرت العمل فور تعييني في
الشركة كانت نظيفه للغاية لكنها صاحبه
باصوات المكائن والعاملين والدجاج ، صرعت
حينها من كثره الضجيج ، وخاصة اذا كنت
شخص يفضل الهدوء ، كان امر التأقلم والعمل
في كل هذا الضجيج في حد ذاته تحدي
ناهيك عن نظرات العاملين ، وكأنك من كوكب
آخر ، نظرات تجعلك تشك فيما تردي او فيما
تقول لعلك اخطأت او لم تفعل شيء بشكل
صحيح او قمت بأمر غريب .

مشيت على استحياء بين الرواق انظر هنا

وهناك وانا لا ادري ماذا سافعل وجميع من
وصل من العاملين باشر في عمله على مضض.
بينما انا اسير في مرحلة استكشافية للمكان
سمعت احدهم ينادي
لعله يقصدني انا.

سرت نحوه بخوف ومشاعر مختلطة بين توتر
وقلق،

قائلا: من انتي

انا الموظفه الجديده هنا

حسنا قفا هنا مع الموظفين الجدد إلى ان

يحضر الدكتور

)

كان لدى الشركة الكثير من الدكاتر البيطريين

ولكن في القسم الذي ساعمل به كان يوجد

دكتور يدعى فوزي :

يبدو من مظهره لاول وهله انه طيب القلب

ولكنه قاسي

وايضا يوجد دكتور صلاح:

يبدو قاسي ولكنه طيب القلب (ههه مزيج غريب حقا ولكن كان لا بد من وجود هذا التضاد في كل مكان حتى تسير الامور في نصابها الصحيح .

تعرف كل من الموظفين الجدد على العمل وعلى بعضهم البعض .

للشركة ثلاثة اقسام :

بياض ، ولاحم ، قسم الاداره

كنت في قسم البياض:

اي يتم فيه العناية الجيده بالدجاج من غذاء وشراب وتحضير المحاليل الكيمياءيه ونظافة المكان وتبريده لانتاج البيض ومن ثم تغليفه ثم اتمام عملية الشحن.

كان اول يوم عصيب ومرهق ويفوق الوصف ، كان من عادة الشركة

للتأكد من رغبة الشخص في العمل إرساله الى اكثر مكان قد لا يستطيع الجلوس فيه لدقيقة ناهيك عن العمل فيه لمدة شهر او اقل بقليل

قبل ان تذهب الى مراحل متقدمة وافضل حالا .
لسوء حظي كنت من بين الاشخاص الذين تم
ارسالهم الى هناك ،

إن طريق الثراء هو بحثك عن شيء غير
مرغوب وتحويله إلى شيء قيم من خلال
مساهمتك.

**"التمني لا يجلب الثروات يجب عليك ان
تعمل".**

يجب الا يكون الحصول على المال هو غاية
في حد ذاته ،بمعنى ادق لا تفعل اي شيء
خاطيء في سبيل الحصول على المال لان ما لا
تعرفه عن

الحقيقية المرة للمال::

**"انه كلما تحدثنا اكثر عن المال ،كلما
اصبحنا اكثر قزارة وبشاعة".**

يضيع الناس معظم حياتهم من أجل المال.
البشر قذرون جدا عندما يفكرون في مصلحتهم
فقط.

فلسفة التفكير:::

"هناك حل لاعد المشاكل ولكننا لا
نحاول التفكير".

. الأفكار الدخيلة قد تكون بالفعل مزعجة إلا
أنها ليست مؤذية أو أنها كما يتصور البعض فى
أنها قد تكون رغبات مكبوتة أو سرية يتمنى
الإنسان تنفيذها.

الفكرة التى تراودك أو تسيطر عليك غالباً هى
فكرة بعيدة تماماً عن سلوكياتك.

الأفكار الدخيلة... أسبابها
وطرق الحد منها

تنبع غالباً من التوتر أو القلق

الأفكار المزعجة التي تتسلل إلى عقلك من دون حائل قد تُشعرك بعدم الارتياح، غير أن هذه الحالة شائعة – وهناك استراتيجيات يمكنك استخدامها للسيطرة عليها.

- أفكار دخيلة

يبدو أن هذه الأفكار تنشأ من العدم – على شكل فكرة غريبة ومزعجة أو صورة مقلقة تطفو في الذهن. قد تكون فكرة عنيفة أو جنسية، أو خوفاً متكرراً من قيامك بفعل غير لائق أو محرج. وأياً كان المحتوى، فإنه غالباً ما يكون مزعجاً، وقد يجلب مشاعر القلق أو الخجل. وكلما حاولت دفع الفكرة بعيداً عن ذهنك، استمر تواجدتها.

ويُعتقد أن الأفكار الدخيلة أو التطفلية *intrusive thoughts*، كما يُطلق عليها، تؤثر

على نحو ستة ملايين أميركي، وفقاً لجمعية
القلق والاكتئاب الأميركية.

ترتبط الأفكار التطفلية أحياناً باضطراب في
الصحة العقلية مثل الوسواس القهري، حيث
تصبح الأفكار مزعجة لدرجة أنها تحفز
السلوكيات المتكررة أو الأفعال القهرية لمحاولة
منعها من الحدوث. كما أنها شائعة الحدوث في
اضطرابات ما بعد الصدمة، والتي يمكن أن
تنجم عن حدث يهدد الحياة أو واقعة مجهدة
ل للغاية، مثل حادثة أو هجوم عنيف.
إلا أن الكثير من الناس الذين يعانون من هذه
الأفكار لا يعانون اضطراباً في الصحة العقلية
بالأساس، كما تقول الدكتورة كيري - آن ويليامز،
أستاذة الطب النفسي في كلية الطب بجامعة
هارفارد.

غالباً ما تتبع الأفكار التطفلية من التوتر أو
القلق. وقد تكون أيضاً مشكلة قصيرة الأمد
تسببها عوامل بيولوجية، كالتحولات الهرمونية.

على سبيل المثال، وقد تواجه المرأة نمواً في الأفكار التطفلية بعد ولادة الطفل.
تقول الدكتورة ويليامز «إن أي ضغوط في الحياة، إن كانت كبيرة بدرجة كافية، يمكن أن تزيد من مخاطر التعرض لأفكار دخيلة».

- الإجهاد والعزلة

تقول الدكتورة أوليفيرا بوغونوفيتش، الأستاذة المساعدة في الطب النفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد «عانى العديد من النساء في هذه الأيام من ضغط كبير بسبب العزلة الناجمة عن الوباء. كما أن أعراض القلق قد تظهر عادة عند انتقال المرأة إلى مرحلة مختلفة من حياتها. وقد تصبح أكثر انعزلاً أو ينمو لديها خوف من الشيخوخة أو من الإصابة بأمراض جسدية. وقد يؤدي هذا إلى زيادة القلق، وفي بعض الأحيان، التفكير الوسواسي».

في حين أن الأفكار الدخيلة قد تكون مزعجة

إلا أنها ليست مؤذية، أو أنها علامة على وجود رغبة سرية في تنفيذ الأمور التي خطرت على بالك.

غالباً ما يشعر الناس بالحرج أو الخجل من مجرد الحديث عنها، كما تقول الدكتورة ويليامز. وتضيف قائلة «في كثير من الأحيان عندما يتحدث المرضى عن الأمر، قد يستهلون الحديث عنها بقولهم (أنا لست مجنوناً) (أو مجنوناً)، ولكن هذه الفكرة الغريبة تهاجم ذهني). فقد يفكرون بإيذاء أحد أفراد الأسرة، مثل طفل رضيع. وعندما تظهر لديهم هذه الفكرة، فإنهم يُصابون بالذعر – ويقولون (لا أستطيع حتى أن أصدق أنها خطرت ببالي. لا يجب أن أخبر أحداً؛ ربما يعتقد الآخرون أن هناك حدثاً سيئاً وقع بي)».

- تحديد الأفكار ومكافحتها
< تحديد الأفكار الدخيلة. إذن، كيف يمكنك

معرفة ما إذا كنت تعاني من الأفكار الدخيلة أو
التطفلية؟ هناك بعض العلامات التي يجب
البحث عنها:

- الفكرة غير معتادة بالنسبة لك. إن الفكرة
الدخيلة عادة ما تكون مختلفة جداً عن أفكارك
النموذجية. «على سبيل المثال، قد تكون فكرة
عنيفة بشكل غير معهود لك»، كما تقول
الدكتورة ويليامز.

- تلك الأفكار مزعجة بطبيعتها. فإذا كانت
الفكرة مقلقة أو من الأشياء التي تريد طردها
من عقلك، فربما تكون فكرة دخيلة.
- يصعب التحكم بتلك الأفكار. إذ إن الأفكار
التطفلية غالباً ما تكون متكررة ولا تتلاشى
بسهولة.

• وسائل إدارة الأفكار الدخيلة. تقول الدكتورة
ويليامز «كلما فكرتم في الأمر كثيراً شعرتم
بمزيد من القلق وتزداد الأفكار سوءاً». وبدلاً
من محاربة الأفكار الدخيلة، من الأفضل أن

تتعلم التعايش معها. وعندما تظهر هذه الأفكار حاول اتخاذ الخطوات التالية:

- حدد الأفكار بأنها دخيلة. «قل لنفسك: هذه مجرد فكرة تطفلية، والأمر ليس كما أعتقد، ليس هذا ما أؤمن به، وليس هو ما أريد القيام به حقاً».

- لا تقاوم الفكرة. عندما يكون لديك فكرة دخيلة، اقبل بها فحسب. ولا تحاول أن تجبرها على الاختفاء.

- لا تضع نفسك موضع الاتهام. اعرف أن وجود فكرة غريبة أو مزعجة لا يعني أن شيئاً ما خاطئ في شخصيتك.

- تحديد الأفكار ومكافحتها
< تحديد الأفكار الدخيلة. إذن، كيف يمكنك معرفة ما إذا كنت تعاني من الأفكار الدخيلة أو التطفلية؟ هناك بعض العلامات التي يجب البحث عنها:

- الفكرة غير معتادة بالنسبة لك. إن الفكرة الدخيلة عادة ما تكون مختلفة جداً عن أفكار النموذجية. «على سبيل المثال، قد تكون فكرة عنيفة بشكل غير معهود لك»، كما تقول الدكتورة ويليامز.

- تلك الأفكار مزعجة بطبيعتها. فإذا كانت الفكرة مقلقة أو من الأشياء التي تريد طردها من عقلك، فربما تكون فكرة دخيلة.

- يصعب التحكم بتلك الأفكار. إذ إن الأفكار التطفلية غالباً ما تكون متكررة ولا تتلاشى بسهولة.

• وسائل إدارة الأفكار الدخيلة. تقول الدكتورة ويليامز «كلما فكرتم في الأمر كثيراً شعرتم بمزيد من القلق وتزداد الأفكار سوءاً». وبدلاً من محاربة الأفكار الدخيلة، من الأفضل أن تتعلم التعايش معها. وعندما تظهر هذه الأفكار حاول اتخاذ الخطوات التالية:

- حدد الأفكار بأنها دخيلة. «قل لنفسك: هذه

مجرد فكرة تطفلية، والأمر ليس كما أعتقد،
ليس هذا ما أؤمن به، وليس هو ما أريد القيام
به حقاً».

- لا تقاوم الفكرة. عندما يكون لديك فكرة
دخيلة، اقبل بها فحسب. ولا تحاول أن تجبرها
على الاختفاء.

- لا تضع نفسك موضع الاتهام. اعرف أن وجود
فكرة غريبة أو مزعجة لا يعني أن شيئاً ما
خاطئ في شخصيتك.

- طلب المشورة

متى يجب طلب المساعدة؟ قم بزيارة
اختصاصي الصحة النفسية إذا بدأت الأفكار
غير المرغوبة في إجهاد حياتك اليومية، خاصة
إذا كانت تعيق قدرتك على العمل أو القيام
بأشياء تستمتع بها. ومع ذلك، حتى لو لم تؤثر
الأفكار الدخيلة على حياتك بشكل بارز، لا يزال
بإمكانك طلب المساعدة من أحد الأشخاص.

يعد العلاج السلوكي الإدراكي واحداً من الاستراتيجيات الناجحة غالباً في مساعدة الناس على التحكم في الأفكار الدخيلة. قد تساعدك هذه العملية على تغيير بعض أنماط التفكير العامة لديك، مما يمكنك من إدارة هذه الأفكار على نحو أفضل عند حدوثها، وقد يُقلل من تكرارها.

كما يمكن أيضاً معالجة الأفكار الدخيلة من خلال معالجة المشكلة الأساسية، مثل القلق والإجهاد أو التاريخ الشخصي للصدمة. وفي حين أنه قد يكون من المفيد مشاركة الأفكار المعينة التي لديكم، تذكروا أنه حتى لو لم ترتاحوا في الحديث عنها بالتفصيل، يمكن للاختصاصي المعالج أن يساعد.

يقول الدكتور بوغونوفيتش، إنه ينبغي على النساء أيضاً أن يعلمن أن الأفكار الدخيلة تستجيب للعلاج بشكل جيد. من جهتها، تقول الدكتورة ويليامز «تذكر أنك قد لا تحتاج

المساعدة إلى الأبد. قد يكون الأمر قصير
الأمد».

ان إضافة القيمة هي اساس معظم اساليب
تكوين الافكار.

من الاءطاء الجثيمة التي يقع بها الأشخاص
مفرطي التفكير انهم عندما يؤمنون بفكرة لا
يشكون فيها.

إن كانت ستصب في صالح اعمالهم ام لا
فيتركون لها المجال بأن تصول وتجول دون
ايقاف، انتبة ايها الغافل الواهي.

الحقيقة المرة للتفكير :::

"لا يمكن لمشكلة أن تقاوم قوة التفكير
المستمر".

ان لم تتصرف في الحال لقطع افكارك او ان
تتحكم في سيرها ستسمح لتلك الافكار
بالسباحة في فضاء عقلك في دوائر مفرغة لا
نهائية ولا فائده ترجى منها

"لكي تنجح عليك ان تصاحب عملك
بالذكاء لا بالعناء"

الجهد مهم، لكن معرفة أين تبذل الجهد في
حياتك هو الفرق
البعض منا يبذل جهدا مع السفهاء لإثبات شيء
الى اشخاص لا يعنيه من هذا الشيء سوى
الثرثرة علينا النظر عن كذب مع من نتحدث وما
الذي يرمي إليه هل حقا يطمع في نيل الاجابة
الصحيحة ام يطمع في إضاعة الوقت، وفي
حال تاكدت مليئا او راودت الشكوك حتى أن
الشخص الذي يقف بجانبك له ولو نية صغيرة

مائلة الى ان يسرق وقتك عليك ان توقف تلك
المهزلة على الفور.

فلسفة الحياة ::::

"اذا كنت متمسكا بالواقعية فإن
لديك القدرة على الهروب والطيران
والخيال".

إن الحياة لا تعطيك إلا بقدر ما تعطيها .. ولا
تحرمك إلا

بمقدار ما تحرم نفسك منها ..
الحياة مرآة أعمالك وصدى أقوالك ..
إذا أردت أن يحبك أحد فأحب غيرك ..
وإذا أردت أن يوقرك أحد فوقر غيرك ..
إذا أردت أن يرحمك أحد فارحم غيرك ..
وإذا أردت أن يسترك أحد فاستر غيرك ..
إذا أردت الناس أن يساعدوك فساعد غيرك ..
وإذا أردت الناس أن يستمعوا إليك ليفهموك
فاستمع إليهم لتفهمهم أولاً ..
لا تتوقع من الناس أن يصبروا عليك إلا إذا
صبرت عليهم ابتداء .

الحياة تستحق ان تعاش وأن ننضال لأجلها لن
نقف مكتوفين الايدي وتتخاطفنا المصاعب
وتتلاعب بنا لن نكون كالجدار الاصم الذي
تتهاواه الصدمات من كل جانب وهو لا يحرك
ساكنا، سندافع عن انفسنا وعن حریتنا
المغتصبة، وآمالنا المنتظرة للمستقبل الباهت.
لسنا قساة القلب كما تعتقد ولكننا قاسينا

المتاعب حتى اصبح كل ما يعترض طريقنا
يحتسب من الاعداء .

ولكن عليك ايضا معرفة الحقيقة المره:
"ستركد الحياة وتتعفن عندما نفرط بالاهتمام
بها"

الحياة عبارة عن تحديات متتالية لا تنتهي إلا
بانتهاى الحياة نفسها.

الحقيقة المرة للحياة:

"ما هو متوقع من الحياة ليس في واقع
الامر هو موضع الاهمية بل ان ما يعنيننا هو
ما الذي تتوقعة الحياة منا"

لا تجعل سخرية الناس منك شيئاً ذا قيمة فقد
تكون أنت على صواب وهم جميعاً على خطأ

ان الحياه قاسيه جداً، لا تمنح الفرصه مرتين، لا
تعيد الكره ولا تكرر نفسها.

دع الايام تفعل ما تشاء

وَطِبْ نَفْساً إِذَا حَكَمَ الْقَضَاءُ

وَلَا تَجْزَعْ لِحَادِثَةِ اللَّيَالِي

فَمَا لِخَوَادِثِ الدُّنْيَا بَقَاءُ

وَكَنْ رَجُلًا عَلَى الْأَهْوَالِ جَلْدًا

وَشِيمَتِكَ السَّمَاخَةَ وَالْوَفَاءَ

وَإِنْ كَثُرَتْ غُيُوبُكَ فِي الْبِرَايَا

وَسَرَّكَ أَنْ يَكُونَ لَهَا غِطَاءُ

تَسْتُرُ بِالسَّخَاءِ فَكُلُّ غَيْبٍ

يُغَطِّيهِ كَمَا قِيلَ السَّخَاءُ

وَلَا تَرِ لِلْأَعَادِي قَطُّ ذُلًّا

فَإِنَّ شِمَاتَةَ الْأَعْدَاءِ بَلَاءُ

وَلَا تَرْجُ السَّمَاخَةَ مِنْ بَخِيلٍ

فَمَا فِي النَّارِ لِلظَّمَانِ مَاءٌ

وَرِزْقِكَ لَيْسَ يُنْقِضُهُ التَّائِي

وَلَيْسَ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ الْعَنَاءُ

وَلَا حُزْنٌ يَدُومُ وَلَا شُرُورٌ

وَلَا بُؤْسٌ عَلَيْكَ وَلَا رَخَاءُ

إِذَا مَا كُنْتَ ذَا قَلْبٍ قَنُوعِ

فَأَنْتَ وَمَالِكَ الدُّنْيَا سَوَاءُ

وَمَنْ نَزَلَتْ بِسَاحَتِهِ الْقَنَايَا

فَلَا أَرْضٌ تَقِيهِ وَلَا سَمَاءُ

وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ وَلَكِن

إِذَا نَزَلَ الْقَضَا ضَاقَ الْفَضَاءُ

دَعِ الْأَيَّامَ تَغْدِرُ كُلَّ حِينٍ

فَمَا يُغْنِي عَنِ الْمَوْتِ الدَّوَاءُ.

اعود إليك بالذكريات مره اخرى يا دخيل عندما
سالتني ماذا احب ان يهديني الآخريين اجبتك
حينها ان الهدية ليس بقيمتها بقدر المحبة التي
بداخلها فانا اقدر المحبة والنية الصافية التي
قدمت به الهدية ولا يهمني قيمتها
رايت نظرات الدهشة حينها في عينك ولكنك
اصررت حينها ان اقول ماذا افضل من الهدايا

سالتك حينها هل ستقدم لي هدية ؟

دخيل:ولما لا:)

من المعروف أن المرأة تحب ان تقدم لها الزهور والشيكولاته ،فهي هدايا كلاسيكية يظهر بها الرجل حبه للمرأة وفي الحقيقة فإن المسأله ليست مسألة زهور او شكولاته ، على الرغم من أنها قد تكون اشياء رقيقه فمغزاها هو المهم .

إنه ذلك المغزى الذي يشير إلى حقيقة ان شريك حياتك يهتم بك بالقدر الكافي ليفكر في احضار شيء ليظهر به اهتمامه.

يعتبر إهداء الأزهار في روسيا عرف تقليدي، وهناك المئات من أكشاك الزهور في كل شارع، ومع ذلك، هناك شرط واحد يرتبط بتقديمها، إذ يجب عليك تقديم عدد فردي من الزهور.

وإذا قررت منح الزهور لامرأة في روسيا، فإن الرقم الفردي من 1 إلى 1001 يرمز للسعادة،

كما أن تقديم 13 وردة لامرأة في روسيا يعتبر
في الواقع حظا طيبا

وأفضل من 12 وردة، كما أن تقديم وردة
واحدة تعني: "أنت كل شيء لدي"، و5 زهور
تعني: "أنا أحبك"، حتى عدد الزهور يمثل
الموت، حيث يتم إعطاء أعداد متزايدة من
الزهور خلال الجنازات.

دخيل:

امممم فهمت ولكن ماذا إن زيلت الورود
وفقدت عبيرها؟!
ورود الحب لا تزيل يا دخيل ما يجعها ناضرة
مخضرة هو وصل القلوب .

فلسفة العمل ::::

"إحدى خصائص التصور هي
إمكانية الفعل".

هناك افعال نفعها لأجل انفسنا (كالارتقاء
بالنفس، ومسامحتها عند الخطيء والاعتناء
بانفسنا من جميع النواحي)

وهناك افعال نفعها لأجل الآخرين (التعاون
والصفح وتطول القائمة من الافعال التي
يستطيع المرء القيام بها للآخرين)

العمل كالزواج الاثنان يحتاجان الوقت و
الاهتمام.

“حب ما تعمل حتى تعمل ما تحب” ،

هي احد الجمل التي تترامى كثيرا في
مسمعي ، أن حياتي المهنية كانت نوعا آخر من
المغامرات المنقطعة النظير ، كابدت الكثير من
المشاق واعلم انك الان تتسائل في نفسك ومن
لا يكابد المشاق في العمل ، الجميع في صارع
جهدي ونفسي .

قبل ان تترامى اصابع الاتهام لمذنب كل ما في

جعلته هو انه كابد ليصل حقا ،فأنا لم اولد ابنة
وحيدة لعائلة مترفة وكانت اسرتي محدوده
الدخل وايضا لم نكن نملك العقارات لذلك كان
العمل امر لا مفر لي منه.

**"تستطيع أن تصل إلى قلوب الناس بفن
تعاملك معهم".**

العمل هو نوع آخر من العبادة.

ان المرأة تستطيع الوصول لأرفع المناصب و أن
النساء الموهوبات من الممكن أن يرتقوا للقمة
و" لكي تتحرر النساء يجب أن تشعر المرأة
بالحرية في أن تكون هي نفسها ، وليس في
التنافس مع الرجل ، ولكن في سياق قدرتها
وشخصيتها"

مهما بلغ سنك أو يأسك و خسارتك يمكنك
دائما البدء من جديد .

تعتبر احد العبارات التشجيعية في الحياة
طالما أن هنالك يوم آخر جديد اي مستقبل
جديد وحياة جديدة يولد لديك احساس قوي
ان الامل موجود مع كل اشراقة شمس وبداية
يوم آخر .

الحقيقة المرة لفلسفة العمل:

"إن عدم رؤية نقص الكفاءة أو الكشف عنه
يعد في حد ذاته نقص كفاءة".

فلسفة النجاح ::::

"لكي نفهم النجاحات ونتمكن من تحليل الاسباب التي تسببت بها فإننا نحتاج إلى حذاسة المزايا الكامنة في الإخفاقات".

النجاح ليس مصادفه ! يربح الرابحون لانهم

يخطون الخطوات الضرورية للنجاح.
اولئك الذين لا يشقون طريقهم للنجاح بانفسهم
من الطبيعي أن يخسروا ،فالنجاح بحد ذاته
امتداد لتصرف معين.

أن النجاح الذي يأتي بعد تعب وشقاء لا بد أن
يحرص صاحبه على الحفاظ عليه ، ولا يكون
نجاحه مدعاة للبذخ وهدر المال إنما للحكمة
والتعقل في التصرف فيه .

ثلاثة اشياء تحفز على الابداع داخلك:::

الحب والعاطفة والرغبة فإذا احجمت عنها
سيموت الابداع.

فالابداع هو القيام بعمل الجديد او إعادة

القديم بشكل جديد.

الحظ هو رفيق من يعملون بجد.
لا تركز الى الميكافلية الانسانية
اي لا تفتقر إلى العواطف او الاحساس
بالانفصال عن الآخرين من أجل تحقيق اهدافك
الذاتية.

فتحقيق الذات ليس هدفا ممكنا على الاطلاق
وذلك لسبب هو انه بقدر ما يسعى الانسان الية
بقدر ما يخفق في الوصول إلىة .
ولكن هذا لا يعني عدم السعى ،السعى للوصول
،فالسعي مطلب الهي قبل كل شيء.

فلسفة المشاعر:

"البشر هم الوحيدون الذين بإمكانهم
الشعور بالذنب".

يقول هافلو كايليس:

"يكمن سر العيش في المزاج

الهاديء بين التخلي والتمسك".

للحب وجوه وألوان، قصات شعر وقمصان
سحريه، موسيقي وألحان، وناي يعزف
سمفونيات عجائبيه.

فهناك نوعان من البشر النوع الذي يرتجف من
الخوف في آخر لحظة والنوع الذي يتشجع في
اللحظة المناسبة.

ويعتبر رد الفعل غير السوي آزاء موقف غير
سوي هو استجابة سوية.
أن كبت العواطف وصدق المشاعر قولاً وفعلاً

يولد علاقة حب تدوم بدوام الأيام

رأي دوستوفسكي في المشاعر:
"

يوجد شيء واحد فقط يروعي وهو الا
اكون جديرا بالآمي".

المشاعر نفسها امر حقيقي واحيانا تنبهنا إلى
حقائق لم يلتفت إليها عقلنا الواعي بالفعل
،ولكنها احيانا تقودنا إلى الضلال.

دخيل:احب التعبير عن الحب بشتى الطرق
ولكن علي الذهاب الآن ، امامي سفر طووووويل
اخشى التأخر

لا يصح ان اتحدث عن فائدة الوقت وتسرقه

وتسرقيني ههههه.

وعليك ان تدرك أن ما لا تراه العين لا يحزن له
القلب ولا يابه له العقل يا دخیل .

دخیل::

اعلم بهذا الحزن الذي يعتريك عندما تباعد
بيننا ظروف الحياة ولكن اعدك انني ساعود يا
غيمتي الممطره.
عليك ان تدركي "" أن الحب الصافي النقي
أقوى من كل الصعاب وسيعيش رغم كل
الأزمات .. ""

فقط دعني أتأمل ...

لحظات حضورك...

دعني استمتع بثواني وصلك...

من بعد غياب قد دام طويلاً....

فأراقبُ قلبي..

إسمع ...

إنه لا ينبض..

بل يرقص طرباً ...

أنصت...

إنها أنفاسي ...

قد باتت نغمًا...

وارتبك مناخي ...

فالطقس شتاءً ...

والحرُّ ردائي...

والبردُ بأطرافي تجمد...

دعني ...

أتأملُ لحظات حضورك...

دعني

أستمتعُ بثواني وصولك..

فهل تُسعفني الكلمات ...

لأنظّم ترحيباً حاراً ...

لا ...

لم تسعفني ...

وتهاوت في بحر سكونك...

وأسافرُ خلف الكلمات...

فأراك أمامي ...

تبتسم ...

فتنهار جبال الكلمات...

ويذوب جليد الآهات ...

دعني أتأمل نظراتك...

دعني استمتع بهمسائك

صدق من قال ان الارواح جنود مجندة ما

تعارف منها إءتلفة وما تعارض منها اءتلف.

الحقفة المرة للمشاعر::

"انه لا كرامة لإنسان داخل دائرة العشم"

"ومشاعر الاحفاء لها الاولوية على مشاعر الموتى".

فلسفة الأمزجة:::

الآن دوباتون:

"أبدى أبناء العصور الحديثه مشاعر
مبالغ فيها بأن لا شيء يكفي بالمره."

-السعادة

-التفائل

-الاكتئاب.

قسم علماء النفس السعادة الى
نوعين حسية و نفسية .

السعادة ليست شيئاً يحدث بسهولة فإنها تأتي
من افعالك ،انت من تقرر كيف ترغب بأن تكون
علية حالتك المزاجية .

الناس سواء شعروا بالابتهاج أو التكدر
فإن التناغم الجسدي يزداد بين النظراء بقدر
ما بينهما من تشابه الأمزجة.
اي بمعنى آخر اذا كان جميع من حولك تعساء
،ستصبح مثلهم .

السعادة مسأله نسبية حسب رؤيتك لها .ما
يسعدك قد لا يسعد غير والعكس .

قبل ان تشخص احد بالاكتئاب تاكد اولا انهم ليس محاطون بالاوغاد.

قد يسال البعض هل هناك فرق او اوجه شبه بين السعاده والاكتئاب
تتلخص اجابة هذا السؤال في قول اندرو سولومون:

ليست السعادة عكس الاكتئاب بل الحيوية.

أحد العلاجات الناجعة للاكتئاب هو رؤية الأمور من منظور مختلف أو ما يطلق عليه «تغيير الإطار المعرفي» وإن كان استخدامه قليلا. فمن الطبيعي أن يشعر الإنسان بالحسرة على انتهاء علاقة حميمة وأن يجد متعة في الإشفاق على نفسه وأن تراوده أفكار مثل «أن ذلك يعني أن أصبح وحيدا»...

وهو ما يكتف بالتأكيد إحساسه باليأس. ومهما
كان الأمر فإذا أعاد التفكير
في العلاقة السابقة وتذكر أنها لم تكن علاقة
على الوجه الأكمل وأنها لم
تكن متكافئة فإن ذلك يعني بعبارة أخرى أنه
نظر إلى فقدان هذه العلاقة
بمنظور مختلف وفي ضوء أكثر إيجابية
وهذا في حد ذاته ترياق للحزن.

التفاؤل:

**التفاؤل هو قرار واع ان تعيش حياتك وتختار
ان يكون لديك موقف إيجابي**

التفاؤل مثل الأمل يعني أن يتوقع المرء توقعاً
قوياً أن الأمور عموماً
سوف تتحول في الحياة دائماً إلى ما هو سليم
وعلى الرغم من النكسات

والإحباطات. فالتفاؤل بمفهوم الذكاء العاطفي
موقف يحمي الناس من
الوقوع في اللامبالاة وفقدان الأمل والإصابة
بالاكتئاب في مواجهة مجريات
الحياة القاسية. والتفاؤل مثل الأمل (ابن عمه
القريب) ي
من المكاسب في حياته على أن يكون بطبيعة
الحال – تفاؤلا واقعيا. أما
التفاؤل المفرط في السذاجة فقد يسبب
الكوارث.

قد يربط الكثير من الأشخاص السعادة بإقتناء
الكثير والكثير من الأشياء، التي في الغالب هم
ليس بحاجة إليها، متجاهلون في ذلك حقيقة أن
:

امتلاك الأشياء لا يزيد الحياة إلا صعوبة وتعقيد

ليست بالضرورة أن الأحداث تأتي كما تشتهي

حتى وإن عادت مرة أخرى،
هنالك لحظات في الحياة ممتعة لا يمكن
تعويضها
وكل يوم هو فرصة للسعادة ويجب ألا تدع
الفرصة تفوتك .

هنالك فرق جوهري بين البهجة والسعادة:
فالبهجة هي أحد المشاعر الايجابية، اما
السعادة فهي حالة عامة يعيشها الانسان.

يقول اوسكار وايلد:

**البعض يجلبون السعادة اينما ذهبوا،
الآخرون متى ذهبوا.**

الحقيقة المرة للسعادة:::

"التعساء لا يكتبون كتباً في المساعدة والتنمية
الذاتية"

وان كل شيء من الممكن أن يسلب منك
في اي وقت .

أن الحياة تتمحور حول الأمل والشجاعة
والسعي البشري ، وتلك أشياء لا حدود لها على
الإطلاق.

فلسفة الشخصية :::

"الشخص الذي لا يتمتع بشخصية حقيقية أصلية والذي يتصرف دائما على غير طبيعته ليس شخصا حقيقيا".

الشخصية هي مجموع الخصال والطباع الموجودة في كيان الشخص باستمرار والتي تتميز عن غيره وتنعكس على تفاعله مع البيئة من حوله بما فيها من اشخاص ومواقف، سواء في فهمه وإدراكه أم في مشاعره وسلوكه وتصرفاته ومظهره الخارجي وايضا إلى ذلك

القيم والميول والرغبات والافكار والتصورات الشخصية.

الشخصية حسب رأي عالم الاعصاب دين بيرنيت ::::

كل منا لديه شخصية ،على وجه التقريب هي تركيبة فريديه لكل شخص منا من ميولهو ومعتقداته وطرق تفكيره وتصرفاته.

هي بلا شك وظيفة عليا من كل العمليات العقلية والمعقدة والمتقدمه ، التي يستطيع الإنسان فقط القيام بها بفضل الحجم الكبير للمخ البشري.

الشخصية منتج من منتجات المخ، وأنه من الصعب جدا قياس شخصية الانسان بطريقة صالحه صحيحه وموضوعية .

قام عالما النفس جيرى فارس ووليام تشابلن بصياغة تعريف من الممكن أن ندعي أنه يلاقي قبول معظم علماء النفس عن الشخصية فقالوا (الشخصية هي النمط المميز من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي نستطيع أن نفرق بها بين شخص وآخر والتي يظهرها الشخص بوضوح وإستمرار مع مرور الوقت وفي المواقف المختلفة)

مؤشر مايرز بريغز (Myers_Briggs) :::(TypesIndicator

إحدى أكثر ادوات قياس الشخصية شيوعا على مستوى العالم، قيمته تساوي ملايين الدولارات لكن المشكلة هي ان هذا الاختبار غير مؤيد او معتمد من الاوساط العلمية ،

يظهر هذا الاختبار في حله دقيقة ويبدو صالحا وهو ايضا يعتمد على مقاييس للسّمات اكثرهم شهرة هي الإنبساطية والانطوائية لكنه مبني على فرضيات غير مختبرة عمرها عشرات السنوات جمعها بعض الهواة المتحمسين مستخدمين مصدرا واحدا فقط على الرغم من ذلك.

انتهزت الشركات التي تريد أن تدير موظفيها بأفضل طريقة هذا الاختبار في لحظة معينة ومن هناك ذاع صيته وانتشر على مستوى العالم .

أحد تفسيرات هذا هو أن مؤشر مايرز بريغز للانماط بسيط ومباشر نسبيا وسهل فهمه ويتيح للموظفين أن يضيفوا الموظفين إلى فئات مقيدة تساعدهم على التنبؤ بتصرفاتهم وإدارتهم وفقا لذلك.

هل عينت شخصية إنطوائيه ؟ ضعها في مكان يسمح لها ان تعمل بمفردها ولا تشوش عليها

وفي الوقت نفسه ، خذ، الانبساطيين واجعلهم مسؤولين عن الترويج و التفاعلات سيعجبهم هذا.

على الاقل تلك هي النظرية لكن لا يمكنها ان تتيح عمليا لان البشر ليسوا بهذه البساطة باي حال من الاحوال،

العديد من المؤسسات تستخدم مؤشر مايرز بريغز للانماط كجزء رئيسي لا يمكن التخلي عنه في سياستهم الوظيفية في منظومه تعتمد على ان يكون المتقدمين للوظيفة صادقين بنسبة مائه في المائه وجاهلين بنفس تلك النسبه تقريبا.

إذا كنت تتقدم لوظيفه وطلبو منك ان تجري إختبارا يسالك (هل تستمتع بالعمل مع الآخرين ؟) لن يكون على المرجح ان تكون اجابتك لا الآخرون ماهم إلا حشرات قزره موجودون فقط لا اسحقهم ،حتى وإن كنت تعتقد ذلك حقا

معظم الناس يمتلكون الذكاء الكافي ليلعبوا
بأمان مع مثل تلك الاختبارات مما يجعل
نتائجها لا معنى لها.

بشكل عام ستكون اختبارات الشخصية أكثر
فائدة إذا لم تتدخل شخصياتنا واعترضت
طريقها.

أهم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية::

-الوراثة.

-الخلقة.

-الأسره واساليب التنشئه.

-المؤثرات الثقافية والاجتماعيه.

انواع الشخصية ::::

مرتابة ساذجة. القاسية.
العطوفة. المستسلمة العدوانية.
الانطوائية التجنبية جاذبة
الانظار(الهستيرية) المعجبة
بذاتها(النرجسية).

انواع الشخصية كما ذكرها عبدالكريم الصالح.

◇ المرتابه ::

صفاتها:

- تغليب سوء الظن .
- المبالغة في الحزر .
- المبالغة في التأثر بانتقادات الآخرين .
- إسقاط أخطاءه وهفواته على الآخرين .
- المبالغة في العداة والتنافس .
- السعي إلى اثبات ذاته ووجوده أمام الآخرين .
- عدم الاعتراف بالجهل أو أي نقص فيه .
- المبالغة في التعرف على ما في نفوس الآخرين .
- الأحرص على جمع الأدانات .
- المبالغة في الصرامة والشدة .
- نادرا ما يميل للمزاح أو يرضى به .
- القدره على الإصغاء .
- التركيز على أخطاء الآخرين .

كيف تعامل من طبعه سوء الظن والريبة :

هذه بعض الأفكار والتي ليس بالضرورة أن تكون مجدية في كل الاحوال ومع كل الأشخاص لذوي

الشخصية المراتبه :

1_ يجب الحذر في التعامل معه فهو يقرأ ما بين السطور و يفسره على أنه تهديد لذا يجب أن يتم وزن كل كلمة في التعامل معه و أن تكون الكلمات مختصرة قدر الإمكان.

2_ الصراحة والوضوح معه في الأقوال والأفعال لئلا تثري الريبة في نفسه .

3_ عدم المبالغة في الصراحة معه أو الاعتذار منه إذا بدر منك تجاهه تقصير فإنه قد يفسر

تصرفك تفسيريا غير
الذي قصدت أنت .

4_ تجنب مجادلته ومماراته وانتقاده ولا سيما
أمام الناس وبين له ما تراه صوابا بأسلوب
لطيف دون تعنيف أو إلزام بتغيري قناعاته
فليس هينا
عليه أن يفعل ذلك .

5_ إن احتجت إلى محاورته فستعد لذلك
بلاذلة المقنعة والحجج القوية والحوار الهادئ
مع الحذر من إسقاطاته .

6_ لا تدعه يسقط عليك أخطائه وتقصيره
وهفواته ولا تواجهه بعنف فينفجر إلا إذا كان لك
عليه سلطان
وتستطيع أنت أن تسيطر على الموقف ولديك
ما يكفي من البراهين والشهود .

7_ أعطه ما يستحقه من الاحترام والتقدير إن كان أهلا والا تحتقره إن لم يكن أهلا لاحترام.

8_ إذا رأيت أن الموجهة الكلامية لن تجدي معه فستعمل أسلوب المكاتبة .

من مجالات نجاح الشخصية المرتابة :

أي مجال يتطلب الحذر واليقظة والحزم
ويضيف مجال

بط النظام خصوصا الإدارة المدنية إن كانت أو
عسكريه .

◇ الساذجة ::::

صفات الشخصية الساذجة :

1_ الثقة الزائدة بالناس دون تأمل مدى أمانتهم أو التمييز بين من يستحق الثقة ومن لا يستحقها فهو يتصور أن أكثر الناس أمناء وصادقون في أقوالهم وأفعالهم ولا يتوقع السوء من أحد ولا يدرك أن من الناس مخادعين محتالين ماكرين .

2_ الغفلة عما يدور حوله من أمور تهمة

وتنفعه في مصاحله وأهدافه .
والإنقياد لهم .
ومسائرهم طواعية باطنا وظاهرا
وسلوكا

3_ التبعية للآخرين فكرا .

4_ التسامح والعتو الزائد حتى مع من لا
يستحق ذلك وهذا العفو ليس بدافع دين
أو دافع خلقي وإنما هو جبلة في الطبع .

5_ سهولة التأثر بآراء الآخرين والأقتناع
بها دون تمحيص مع التنازل عن رأيه
ولو كان صوابا.

6_ تقبل انتقادات الآخرين له وإن كانت

خاطئة في غير محلها .

7_ المبالغة في الصراحة والإفصاح عما في النفس والمبادرة في ذلك حتى في بعض أموره الخاصة .

❧ أسباب السذاجة :

قد يكون للخلة و تركيب الدماغ دور في ذلك، إضافة إلى العوامل التربوية؛ فإن البيئة الآمنة والتي تخلو من التنافس بين الناشئة

ويتوفر فيها للصغير مراده ورغباته مع حماية زائدة ودلال تضعف الخبرات الاجتماعية ومعرفة طباع الناس ومن ثم تولد أو تنمي .

كيفية علاج صاحب الشخصية الساذجة ؟

1_ تبصيره بأن السذاجة تختلف عن حسن الظن ، وأنها ليست محمودة.

2_ تبصيره بما يستتبت عليها من مشكلات ومضاعفات متنوعة.

3_ تطوير الثقة في نفسه والمهارات الاجتماعية المتنوعة.

4_ تعريفه على طباع الناس وصفات شخصياتهم ليستطيع أن يميز بينهم.

من مجالات نجاح الشخصية الساذجة ::

تلك المجالات التي فيها إيثار وتضحية وتعاون اجتماعي (الكرم , النجدة , الإيثار

(... لأن الساذج ميال إلى خدمة الآخرين دون تمييز بين من يستحق ذلك ومن لا يستحق وقد يكسبه ذلك وجاهه اجتماعية .

◇ الشخصية القاسية:

المراد بها:

تسمى الغليظة وهي ضد الرأفة في الأخلاق والأفعال والأجسام فهي تحمل معنى الخشونة والشدة والصلابة والقسوة والمراد هنا الغلظة في المشاعر والتصرفات وهي عكس الرأفة .

صفات الشخصية القاسية:

1_ غلبة قسوة القلب واستعمال الغلظة

الشديدة في التعامل في غير موضعها
حتى مع من ينبغي معهم الرأفة والعطف
كالوالدين و الزوجة و الأولاد.

2_ غياب مشاعر التعاطف والحنان
والرحمة والمودة فقاموس مشاعره يكاد
يخلو من هذه المعاني.

3_ الاستمتاع بممارسة القسوة والشدة مع
الآخرين فهو يتلذذ بتحقير غيره وإهانتهم
و السخرية بهم وإيلامهم والتلاعب
بمشاعرهم وإيذائهم .

4_ يميل إلى استخدام التهديد والعنف
والعدوان في الخصومات .

5_ الصرامة والشدة في العقوبات بما

يفوق الذنب أو بدون أدنا ذنب .

6_ إكراه الآخرين على خدمة مصاحله و التذلل له والخضوع لرغباته وآرائه .

7_ الولع بالخصومات والمرء والعناد والتحدي .

8_ شدة الثأر لنفسه والانتقام من غيره .

9_ يميل إلى الكذب وتوظيفه في إدخال الرعب على الآخرين وتخويفهم من سطوته وقوته .

كيفية علاج الشخصية القاسية:

ذكر الشيخ سلمان العودة سبع طرق لعلاج الشخصية القاسية وهي :

1_ التدريب على الحوار وآلياته وطرائقه وتقنياته .

2_ بناء مؤسسات المجتمع المدين، وإشراك الناس في تحمل مسؤولياتهم، والتفكير في حاضرهم و مستقبلهم ، والدأب على روح العمل الجماعي ، والعمل على إشاعة ثقافة الفريق ، وليس العمل الفردي المعزول.

3_ العدل، و نشر لوائه بين الناس، ولتسقط الشفاعات والوساطات الجائرة التي تحرم الناس حقوق

الأصدقاء أو من يدفعون أكثر.

إن القسوة تتجلى في مجتمع لا يأخذ الضعيف فيه حقه من أي كان، وقد جاء عنه صلى الله عليه وسلم:

{ لا قدست امه لا يأخذ الضعيف فيها حقة
غير متعتع }

رواه ابن ماجه بسند صحيح.

4_ الترويح النفسي المعتدل، فإن النفوس
إذ اكلت عميت كما يروى عن علي -رضي
الله عنه-

وأن يكون للفرد أو

المجموعة أوقات وأماكن يستمتعون فيها
بتسلية مباحة تزيل عن النفوس همومها
وغمومها وتعيد توهجها وإشراقها، فذلك
ينفي

الإنفعال ويصنع لها التوازن والهدوء.

5_ إشاعة الكلمة الطيبة الهادفة واخلاق
الكريم ولابتسامه والنظرة الحانية.

6_ نشر ثقافة التسامح والعفو والصفح

وهذا هو مظهر القوة الحقيقية، والسيطرة

على المشاعر والإنفعالات العدوانية.

على ضبط أعصابك و حافظ على هدوئك
معه.

_ حاول أن تصفي إليه جيداً
_ تأكد من أنك على استعداد تام للتعامل
معه.

_ لا تحاول إثرتة بل جادله ابليت هي
أحسن .

_ حاول أن تستخدم معلوماته و أفكاره
أثناء الحديث.

عند تقديم وجهة نظرك.

_ كن حازماً

_ أفهمه أن الإنسان يحترم على قدر
احترامه للآخرين.

_ ردد على مسامعه الايات و الأحاديث

المناسبة.

◇ الشخصية العطوفة::

وتسمى:

الرؤوفة، والرأفة هي الرحمة والعطف وما يصاحب ذلك من تطف .

أبرز صفات الشخصية العطوفة:

1_ غلبة مشاعر الرأفة والعطف ورقة القلب مع الناس عموماً.

2_ عدم القدرة على إبداء الغلظة والشدة مع الآخرين وعلى استعمال أساليب التهيب المناسبة حتى مع أولاده أو زوجته أو طالبه أو موظفيه أو غيرهم ممن قد يحتاج معهم بعض الحزم والشدة في

التعامل.

3_ الاستمتاع بلرأفة بآخرين وإسعادهم

ولإطمئنان إليها وكره الغلظة دائما

4_ يميل إلى استعمال أساليب الترغيب

والمبالغة فيها حتى في بعض المواضع

التي لا يجدي فيها سوى الغلظة

.الضعف واللين والتسامح المبالغ فيه حتى

مع من لا يستحقه .

6_ الابتعاد عن الخصومات وامجادلات

وإيقاع العقوبات حتى مع من ظلمة وقد

يتنازل عن حقوقه المشروعة رأفة

للعقوبة ولا يجدي معه سواها.

❦ مجالات نجاح الشخصية العظوفة:

تلك المجالات التي يبرز فيها دور الرأفة و

الشفقة كإغاثة الملهوفين وإعانة الفقراء
والمساكين ونحو ذلك.

◊ الشخصية المستسلمة::

المراد بها:

الإذعان الزائد عن حده .

- أبرز صفات الشخصية المستسلمة:

1_ الميل إلى موافقة الآخرين ومسايرتهم
في أغلب الأحوال ومجاملتهم والنزول عند
رغباتهم ولو على حساب

الشخص فهو لا يجروء أن يقول : لا أو لا
أريد أو نحو ذلك ، و لذا فإنه يكثر من قول
نعم ، صح ، حاضر

أبشر ، لمن يستحق ذلك ومن لا يستحق.

2_ ضعف القدرة على إبداء الرأي

الشخصي ووجهات النظر ولا سيما إذا كانت مخالفة لمعظم آراء الآخرين.

3_ ضعف القدرة على إظهار المشاعر

الداخلية (رضا ، استياء ، حب ، كره ..)
وحبسها في أعماق النفس.

4_ الحرص الزائد على مشاعر الآخرين

وخشية إزعاجهم جرح مشاعرهم.

5_ ضعف الحزم في اتخاذ القرارات .

6_ التواضع في غير موضعه ولغير أهله .

ضعف التواصل البصري بشكل ملحوظ جدا

وإن كان الحق له ومعه البرهان والشهود .

أسباب الاستسلام:

توجد عدة أسباب للخجل وهي مزيج من الضغوط النفسية الداخلية المرتبطة بالأجواء الاجتماعية التي يواجهها الشخص الخجول ومن ذلك الأسرة / صرامة الوالدين وشدهما وكثرة انتقادمها.

❦ مجالات نجاح الشخصية المستسلمة :
أي مجال يتطلب التضحية وإيثار وخدمة الآخرين سواء كان ذلك في مجالات اجتماعية أو دينية بطريقة مادية أو معنوية

غير ذلك فإن الشخص المذعن المستسلم تنساق نفسه في هذه المجالات بيسر وسهولة وقد يجد ممن حوله ثناء في هذا الطريق.

◇ سادسا الشخصية العدوانية ::

المراد بها:

التسلط المشوب ب الغلظة.

صفات الشخصية العدوانية:

1_ التسلط على الآخرين وعدم مراعاة حقوقهم فضلا عن مشاعرهم.

2_ الجرأة الزائدة عن حدها في إبداء الرأي ووجهات النظر إلى حد إلزام الآخرين بها في بعض المواقف .

3_ المبالغة في إظهار مشاعر الإستياء والغضب والكره وعدم مراعاة مشاعر

الآخرين في ذلك.

4_ الجرأة الزائدة فب اتخاذ القرارات وتنفيذها وبتهور أحيانا وقد تكون قرارات حاسمة ومهمة ولا تقتصر تبعاتहत عليه بل تمتد إلة غيره (أوالاده ، زوجته، طالبه، أصدقائه...).

5_ الإفراط في الاعتداد بالنفس بلرأي والقدرات وتحدي الآخرين وعنادهم.

6_ الحملقة فب عيون الآخرين بقوة وقللة احترام وبنظرات تسلط تشعر الطرف المقابل وكأنه أمام عدو كما قيل::

"كرات عينك في العدا تغنيك عن سل السيوف"

7_ قوة في الصوت مع ارتفاع في نبراته
وتسلط فب عباراته أوامر ملزمة أو نواه
صارمة.

كيفية التعامل مع الشخصية العدوانية::

لكي تمتص انفعاله و غضبه.

_ أصغ إليه جيدا و لا تنفعل أمامه.

_ حافظ على هدوئك معه دائما

_ لا تأخذ كلامه على أنه يمس شخصيتك.

_ تمسك بوجهة نظرك و دافع عنها بقوة

الحجة و البرهان.

_ أعدده إلى نقاط الموضوع المتفق عليها.

_ استخدم معه المنطق و ابتعد عن

العاطفة.

_ ابتسم و حافظ على جو المرح.
_ استعمل أسلوب : نعم ولكن.

♣ مجالات نجاح الشخصية العدوانية:::

تلك المجالات التي تتطلب الجرأة والقوة
فبتحصيل المصالح الشخصية أو
الاجتماعية فب الإدارة والمهام الإدارية في
المعاملات التجارية.

◇ الشخصية الانطوائية:::

وتسمى :

المنطوية و المعتزلة.

أبرز صفات الشخصية المنطوية ::

1_ تفضيل العزلة ولإنفراد على الإختلاط
والاجتماع دائما.

2_ برودة المشاعر وانحسار العواطف
،مثل الشفقة ،العطف حتى مع الأهل
والاولاد وليس ذلك بسبب قسوة
القلب وغلظة الضمير.

3_ برود الانفعالات النفسية (الفرح ،
السرور، الحزن ، الغضب ، العداة) وعدم
المبالاة بالمواقف التي تثير
المشاعر.

4_ ضعف التأثير بالإنقادات والتوبيخ
والتشجيع والمدح والثناء ، وليس ذلك
لدافع خلقي أو ديني وإنما طبع
وجيلة.

5_ ضعف التأثير بالنصح والإرشاد والتوجيه
ليس بسبب العناد والرفض والتحدي وإنما
لبرود المشاعر وضعف
تأثيرها على التفكير والسلوك.

6_ ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر
الإنسانية لعدم توفرها أو ضعفها فب قرارة
نفسه وضعف الاشتياق

إلى الأهل والأحباب حتى عند طول الفراق.
7_ تفضيل المجالات الت ب يغلب عليها
الإنفراد في الدراسة والعمل.

8_ ضعف في التواصل اللفظي كلامه
محدود ومختصر وبدون مشاعر .

9_ ضعف التواصل مع المقربين في
اللقاءات والزيارات.

10_ ضعف في المبادرة والتلقائية
والتحرك الذاتي والتفاعل الاجتماعي وف

القيام بالمسؤوليات.
حتى في مرحلة ما بعد المراهقة.
11_ الإغراق في أحلام اليقظة و
الإسترسال فيها بدرجة كبيرة جدا
للاهداف المستقبلية.
كيفية علاج الشخصية الإنطوائية:

1_ محاولة ذوبانها وانصهارها في الدوائر
الأجتماعية.

2_ عدم الإلحاح في دفعها لاختلاط إلا
باقتناعها، لأن ذلك يسبب عقد نفسية له.

3_ مساعدتها بروية اكتساب مهارات
تخرجها من عالمها الخاص.

4_ محاولة توضيح إيجابياتها ودعم عو

امل النجاح فيها.

5_ اختيار الو ظائف والأعمال والوسائل التي يلائمها لاستثمار جهودها .

6_ محاولة استدراجها و إقناعها بحكمة ومرونة عن طريق من يعاجلها من أصدقائها نحو الاختلا والإيجابية الاجتماعية.

7_ وعلى الأبوين والمربين الحذر من هذه الصفة عند تربية أبنائهم .

❦مجالات نجاح الشخصية الانطوائية:::

أما مستوى الذكاء والقدرات العقلية فهو

يختلف ويتفاوت ، فمن هؤلاء أذكيا
بارعون مبدعون ولا سيما في مجالات
الإلكترونيات ونحو ذلك من أعمال
وهوايات منفردة.

◊ الشخصية التجنبية :::

المراد بها:
لديه قدر متوسط من القابلية للتأثر
بانتقادات الآخرين.

إن الشخص السوي نفسيا والانزعاج منها
ولديه حرص على
كرامته ولا يمنعه ذلك من مخالطة الناس
والتفاعل معهم وإن احتاج إلى اجتناب
بعضهم كالثقال والمغرورين والسفهاء ..

أما صاحب الشخصية التجنبية فهو مبالغ في اجتنابه للآخرين ولديه علة في شخصيته.

أبرز صفات الشخصية التجنبية::

1_ الإنزعاج الشديد و الحساسية المفرطة من انتقادات الناس وملحوظاتهم والمبالغة في استقبالها وتفسيرها .

2_ التحرز من المهام والأنشطة الإجتماعية التي تطلب تفاعلاً مع الآخرين .

3_ نقص واضح في مهارات التواصل الاجتماعي ومهارات إثبات الذات.

من الانتقادات وهربا من الاحراجات
المتوقعة ،

4_ تجنب الإندماج الاجتماعي ومخالطة
الناس خوفا
الخبجل .. رغم الرغبة في المخالطة وعدم
الاستمتاع بالوحدة مقارنة بالشخصية
المعتزلة وحينما يتأكد من
قبول الآخرين له ورضاهم عنه يخالطهم.

5_ التقوقع والإنكفاء على الذات و
الاحجام عن المبادرة وإظهار الإمكانيات
والقدرات .

6_ المبالغة في احتقار الذات وتصغير
القدرات وتقليل الطموحات.

كيفية علاج صاحب الشخصية التجنبية:

- 1 - المعالجة النفسية الهادفة للإستبصار على تلطيف حدة الخف المرتبط بصراعات لا واعية.
أساليب نزع الحساسية.
- 2 - التدريب التعبيري والتدريب على المهارات الاجتماعية لزيادة ثقته بنفسه وهذا ما تسعى له أيضا
- 3 - قد تفيد أساليب المعالجة المعرفية في تقليص وإزالة التوقعات المرضية التي تنقص إلة حد كبيى ثقة المريض بنفسه.
- 4 - المعالجة الجماعية.

◇ الشخصية جاذبة الأنظار :::

وتسمى :

الشخصية الهستيرية

قد يحتاج الشخص لا أن يلفت أنظار من حوله

سوي نفسيا إلى أمر مهم له أو لهم كإنجاز قام به أو سلعة اشتراها أو نحو ذلك ولا يكون هدفه مجرد لفت الأنظار وإنما يجعل ذلك وسيلة لما وراءه غايات وأهداف نبيلة.

ومن الناس من لديه علة في هذا الجانب فيبالغ في لفت الانظار وجذبها إليه ويجعل ذلك غاية في حد ذاتها ويسعى إليها بكل وسيلة يستطيعها .

- أبرز صفات الشخصية جاذبة الأنظار:

1_ الولوج بجذب أنظار الناس ، والاستحواذ على انتباههم واهتمامهم باستمرار ولاستمتاع بذلك والإنزعاج من ضده.

2_ المبالغة فب التعبير عن الانفعالات والمشاعر بتصرفات وعبارات قد لا تتلائم مع الموقف وفيها سرعة استثارة يعجز عن التعبى عن المشاعر.

3_ المبالغة فب إظهار النشاط والحيوية ، مع الميل إلى كثرة التجديد و التنوع فب الإهتمامات والمظاهر والممتلكات لما يحقق جذب الأنظار إضافة إلة كره الروتيم والنمطية .

والعلاقات الشخصية تباعا

4_ المبالغة في إقامة علاقات اجتماعية كثيرة ومتنوعة ولا سيما مع ذوي الجاه والمال والمنصب ، من أجل دخول دائرة الاهتمام الاجتماعي والتواجد تحت الاضواء الساطعة التي تجذب تحتها الأنظار .

5_ سطحية التفكير وضحائه وبعده عن الواقع مع السذاجة وسرعة الاستجابة .

6_ ضعف الهمة والتحمل وسرعة الضجر مع قصر النظر وضعفه عن التطلع للمستقبل والاستعداد له و الإلتفات للماضي والإفادة من دروسه.

7_ فقدان الصبر والمثابرة وعدم القدرة على تحمل تأخر النتائج، وعند التعرض للضغوط النفسية والأزمات والإحباط يبرز استعطاف الآخرين وجذب الانتباه بصورة ملحوظة.

8_ استطلاع مشاعر الآخرين واهتمامهم وما يثري إعجابهم والتعرف على ما ينفرهم ويسخطهم ورصد ذلك بدقة و الإستفادة من ذلك فب جذب الأنظار وكسب اهتمام أكبر عدد ممكن من الأشخاص ، فهو يتمشى مع ما يطلبه المشاهدون و المستمعون و لكن حسب طريقته هو وفهمه.

9_ استخدام السلوك الإغرائي للجنس

الآخر إذا ضعف الوازع الديني كالمبالغة في
الزينة والتفنج فب الحديث
والتصرفات.

10_ طلب السعادة من خلال إعجاب
الآخرين والحصول على رضاهم، ويرى
الشخص نفسه أنه اجتماعي مرح
محبوب يوافق الآخرين ويوافقونه
ويسعدهم ويعجبون به.

11_ التعامي عن عيوب النفس وقلة
الإستبصار بها أو السعي في إصلاحها.

12_ تبذير المال وتشتيت الجهود
والطاقات لأجل كسب استحسان الناس.

13_ الإنشغال بالمظاهر الجوفاء البراقة
والغفلة عن حقائق الأمور ومخابرها
وجواهرها

❦ مجالات نجاح الشخصية جاذبة الأنظار:::

مما يميز أصحاب الشخصية الهستيرية
بشكل واضح وملحوظ، هو القدرة على
الهروب من مواقف معينة ، من خلال
التحلل

أحيانا من الممثل أن يعيش في
شخصيتهم الأصلية واكتساب شخصيات
أخرى تتلائم مع الظروف الجديدة كما
يتطلب

لمدة ساعات بإجادة تامة ، فالشخصية
الهستيرية لها قدرتها على تقمص

الشخصية التمثيلية واندماجها

يقول علماء النفس :.

كما تصلح الشخصية الهستيرية للأعمال
التي تحتاج لعلاقة مباشرة مع الناس مثل
الخطابة واللقاءات والعلاقات العامة
والتمثيل

المسرحي ومذيعي الإذاعة وبعض المهن
التي تحتاج إلى اللباقة في الحديث
والإقناع مع الإستعراضية والأمبالاة.

◇ الشخصية المعجبة بذاتها:::

وتسمى:

الشخصية النرجسية

المراد بها :

لكل منا ذات وقدرات وطاقات يختلف فيها
عن الآخرين وقد يكون فيه عيوب ونقص
في بعض جوانب الشخصية تفرقة
عن غيره .

ويتفاوت الناس في تصوراتهم لذواتهم
وقدراتهم وما لديهم من طاقات وإمكانات
فمنهم السوي الذي يعرف نفسه وقدرها
فلا يرفعها فوق مكانتها ولا يبخسها حقها
ويسعى في حياته إلى تحقيق طموحاته
واستثمار طاقته بشكل معقول دون
تضخيم لشأنه وبما لا يسبب له مشكلات
في محيطه ومع زملائه وأقرانه ، ولا
يتعارض مع القيم الدينية والاجتماعية فهو
يتسم بالصراحة ، ولا يبالغ وقد يتواضع
ولا يذكر إمكاناته وإنجازاته.

ومن الناس من يهضم نفسه حقها وينزلها
دون منزلتها ويتقوقع على نفسه رغم ما
لديه من إمكانيات وطاقات وقدرات.

وأما النرجسي فإنه يتسم بالإعجاب
بالنفس وتضخم مفهوم الذات تضخما
يشفع له الاعتذار ولا
يجدي معه التفاوضي عنه . يرى أحدهم
نفسه بعدسات تكبير مضاعفه ويرى
الآخرين بعدسات تصغير مضاعفه ، يغلب
عليه الإعجاب بالنفس والكرب والأناية
والكذب والرأيء، كما قال المتنبي :

فدع عنك تشبيهي بما وكأنه فما أحد
فوقي وما أحد مثلي.

قال فرعون:

"انا ربكم الاعلى "

وقبله إبليس قال :أنا خير منه.
وغيرهم من المتكبرين المعجبين بذواتهم
وممتلكاتهم

كقارون وصاحب الجنتين وبعض كفار
قريش ممن غلب العجب والكرب على
شخصياتهم.

- هل يدرك صاحب الشخصية المعجبة
بذاتها علتة؟

في الغالب لا يدرك النرجسي علتة ولا
يستبصر ما فيه من خلل !

أبرز صفات الشخصية المعجبة بذاتها:::

صفات هذه الشخصية كثيرة وملامحها
متعددة وقد لا تجتمع فب شخص واحد ،
لأجل تفاوت هؤلاء فب كثير من الأمور
كالذكاء والقدرات العقلية والمهارات
الاجتماعية والإمكانات المادية وغير ذلك.
ويكثر انتفاخ الذات عند الشباب خصوصا
المراهقة حيث لا تزال الشخصية تتبلور
والثقة بالنفس تتأرجح
بني دونية الطفولة وعلوية أحلام اليقظة
وخيالاتها ..

ومن أبرز الصفات :::

1_ الإعجاب الزائد بالنفس.

2_ يشعر بعظم شأنه وأهمية أمره وأنه فوق أقرانه وخير من كثير ممن حوله.

3_ المبالغة في تلميع نفسه وإظهار ما عنده بأحسن صورة حتى ف الملابس والمقتنيات .

4_ يمدح نفسه بتكرار واستمتاع مباشرة أو غير مباشرة بمناسبة أو غير مناسبة.

5_ يستمتع ويتلذذ بثناء الآخرين عليه ومدحهم له وترتفع بذلك معنوياته .

6 < يكثر من لفت الأنظار إليه.

7_ لإدعاء و الإفتراء بأن لديه من الممتلكات والقدرات والإنجازات شيئاً.

8_ يتصور ويوهم الآخرين بأنه يعرف كل ما يدور حوله من أمور ويفهم فيها حتى التفاصيل الدقيقة.

9_ يبالغ في طموحاته وأفكاره وأحلامه ومشروعاته ويدعي الأهمية والعبقرية والذكاء

10_ يتطلع إلى الألقاب الفخمة والمناصب التبت تجلب أنظار الناس إليه .

12_ يتبوأ صدر المجالس ويمسك بزمام الحديث و يكثر من التعقيب بعجب وتمركز حول الذات .

**إذا عصف الغرور برأس غرتوهم أن
منكبه جناح**

بنفسه متغطرس على غيره.
فهو كالطاووس مشغولا بحاله مفتونا
13_ مرتبط بالعجب ارتباطا وثيقا.

14_ شدة التأثير بالانتقادات مهما كانت
يسيره.

15_ يكاد لا يعترف بخطأ فيه.

16_ مصلحته أهم عنده من أي شيء.

17_ يحسد الناس بدرجة كبيرة خصوصا
الاقربان والمنافسين

18_ يتوهم أنه محسود ويبغضه
الآخرون لتفوقه عليهم.

19_ ينسب لنفسه إنجازات غيره
وحسناتهم

20 _ يتصف بالمخادعة ولمخاتلة والنفاق
الاجتماعي والانتهازيه ويستغل الناس
للعمل لصاحله ويوهمهم أن هذا
للمصلحة العامة أو لمصلحتهم.

كيفية علاج الشخصية المعجبة بذاتها:::

في الغالب لا يكف التوجيه والنصح في
إصلاح هذا الخلل إن لم يكن فب ذات
النرجس شيء من الإستبصار بعلمته وهذا
مع قدر كبير من التدين العميق .

وقد يجدي الإحتواء والتهذيب لنفوس
صغار النرجسين قبل اكتمال أنفتها
واستقلاليتها و إفساح المجال لقدراتهم
وطاقتهم

بشيء من التشجيع والإصلاح النفسي.
ويبقى الدور الأول في التخفيف من انتشار
الترجسية موكلا الى الوقاية التربوية
الاخلاقية، بحيث يجتمع الثواب على
الصواب ، مع العقاب على الخطأ بأسلوب
حكيم ومتابعة تربوية واعية تهذب
النفوس وتحفز الموهوبين بحكمة وعقل
وتجنبهم انتفاخ الذات والإستعلاء.
❦مجالات نجاح الشخصية المعجبة
بذاتها:::

من فوائد الترجسية أنها تحفز صاحبها
للنجاح الشخصي وبطرق شتى منها :
1_ الإنتشار الإعلامي للشخص والهالة
الإعلامية له سواء صنعها هو أم صنعت له.

2_ الإنجازات المتنوعة والكثيرة مثل التعليم، الشهادات، المناصب، الممتلكات.

3_ التواصل مع العديد من الأشخاص الملهمين وذوي الجاه والصيت.

4_ الطموحات العالية والافكار التجديديه وهذا وإن كانت نابغة من رغبته في كسب الشهرة إلا إنها قد تخدم جهات أخرى ويكون لها نفع عام

توجيهات للتعامل مع الشخصية المعجبة بذاتها:

يختلف الأمر باختلاف الظروف والأشخاص ولا توجد قاعدة ثابتة ولكن هناك بعض الإرشادات العامة :

1_ لا تشمت بأخيك فيعافيه الله ويبتليك
واسأل الله له البصرية.

2_ في المجالات التربوية والإدارية قد
يكون عنده طاقات تخدم الآخرين ويتفوق

بها على غيره ويكون جديرا

إذا فسح المجال لمن هو دونه

3_ إذا كان صغيرا لأجل مصلحته وهو اه.

4_ إن كان من المقربين أخ-

والد-... فاملدارة والتوجيه الهادئ المرتكز

على التذكير بعظم خطورة الكرب و العجب

والرايء وبأهمية التواضع والإيثار والتواد

والتعاون.

إلا لغرض خفي فاحذره

5_ إذا كان بينك وبينه خصومه فلا تتوقع

سعيه إليك بالصلح إن كان مخطئاً.

6_ إذا تسلط عليك بالتعایل والإدعاء ولم يجد معه أسلوب الدفع استخدم أسلوب الحزم ولا تدعه يصعد على أكتافك أو يستغلك أو يحقرك .

قال ابن حزم : مسامحة أهل الإستئثار والإستغنام

والتغافل لهم ليس مروءة ولا فضيلة ، بل ذلة وضعف وتعويد لهم على التمادي في ذلك لاخلاق المذموم.

7_ قد يكون طويل النفس بعيد النظر محكم التخطيط ذا أهداف ومطامع شخصية بعيدة لا يعلنها إلا إذا قارب

وصوله فإن كانت تخصه ولا تضر غيره فلا
إشكال ولكن الغالب أنه لا يخلو من
استغلال لغيره من أفراد أو
جماعات فقد يتمسكن حتى يتمكن وعندها
تسلط على من كان ضده ويعيد النظر في
الماضي ويفتح أرشيف
الخلافات ويسوي مع خصومه الحسابات
القديمة وما أعظم خطره إذا كان عنده
سلطة وصلاحيات.

فلسفة الكذب:::

"الكذب اسوأ عدو قد يحظى به اي إنسان، مهما كانت الظروف ستجد الحقيقة اعز اصدقائك".

أبراهام لينكولين

عادة لا يصدق البشر إمكانية التلاعب والتحكم بهم بسهولة ولهذا السبب تحديداً يسهل التلاعب بهم والتحكم بها.

فالتلاعب هو ان تنجح في تغيير رأي شخص آخر عن طريق الكذب والخداع او ان تجبره

على فعل شيء لا يريدہ .
اسوأ انواع الوحوش هم من يعلمون كيف
يتصرفون بشكل طبيعي.
القواعد بسيطة: يكذبون علينا، وندرك انهم
يكذبون، ويدركون اننا ندرك انهم يكذبون لكنهم
يستمرون في الكذب ونستمر في التظاهر
بتصديقهم.

مقولة تقول ان النساء لا شيء يجدي معهم
سوى الكذب، كلام خطأ يحتمل الصواب او
صواب يحتمل الخطأ
الجميع يرغب في سماع الاطراء والمدح حتى
إن كان هذا كذبا او خداع، الجميع دون استثناء
حتى وإن تظاهروا بأن الاطراء لا يعنيننا ولكن
نحن نعلم جيدا ان في غرارة انفسنا نرغب بهذا.

الحقيقة (المره او الصاعقه) للكذب ::

"تصبح الكذبة حقيقة بعد تكرارها بما فيه
الكفاية"

فلاديمير لينين.

فلسفة التسامح:::

كتب المؤلف جوبس هاجيت::

"علي دائما ان اغفر لشخص عندما اريد انا ذلك، واكتشف ان الغفران في المرتبه الاولى لا يمت بأي صله للمشاعر بل له علاقة وثيقه بالارادة، إن الصفح قرار العقل بأن اتخلص من الغضب والكراهيه والاستياء، اما في بداية الامر فإن المشاعر كلها تكون متاججه كالنيران".

مفهوم التسامح في فلسفة "جون لوك"

- إن العقل في نظر "لوك" عنصر أولي بسيط التكوين. و هو يُولد صفحة بيضاء ، وبذلك يُولد الناس متساوين في قدراتهم على المعرفة ، وتنطبع في عقولهم تجاربهم الحياتية التي هم غير مسؤولين عنها ، بل يتم تلقيهم اعتقاداتهم مهما كانت منابِتها متباعدة ومتشعبة. ولقد أنجب فكر ذلك العصر المادّي فلسفة سياسية ذات أسس إنسانية النزعة تقبل مكونات المجتمع بأكملها ، بوصفهم عناصر ذرية متساوية الحقوق وتستحق الاحترام مهما كانت معتقداتها. ومن هذه النظرية انطلق "لوك" لتأسيس نظريته في التسامح الديني.

- يتحدّث "جون لوك" عن محدودية المعرفة البشرية ، و بالتالي يفتح الباب أمام التسامح

الديني ، وتقبُّل الرأي الآخر ، فضلاً عن أنه يُشكِّك في المعرفة الحدسية. فحدود المعرفة الإنسانية تقود إلى احتمال الخطأ خاصّةً في الأمور التأملية ، لذا لا يجد يقيناً في الآراء الدينية.

ومن هذه الحجة ينطلق "لوك" للمناداة بالحرية الشخصية

والحرية الدينية معاً. إذن أصبح العقل هو العامل المشترك بين الناس - وهذا ما أكده ديكارت من قبل ، حيث يقول "العقل أعدل الأشياء قسمة بين الناس" - . وبالتالي لم يعد الإيمان هو العامل المشترك الذي يساوي بين الناس.

- هكذا تتضح معالم فلسفة لوك السياسية التي تقوم على

فكرة ولادة العقل صفحة بيضاء ، فطالما الأمر كذلك ، لم لا يتساوى الناس جميعهم في

الحقوق ؟ فهذا العقل الذي
يولد صفحة بيضاء يفرض حرية الفكر
والتسامح ويفرض
المساواة بين الجنسين ، وبين طبقات المجتمع
المختلفة.

المسامحة لمن خذك او تسبب في اذى
مشاعرك ، يعتبر سهل لمن قام به من قبل
وصعب لمن لم يجربه .

ما كل يوم ينال المرء ما طلبا

ولا يسوقه المقدار ما وهبا

وأحزم الأئس من إن فرصة عرضت

لم يجعل السبب الموصول مقتضياً
وأُنفص الناس في كل المواطن من
سقى المعادين بالكأس الذي شرباً
وليس يظلمهم من راح يضربهم
بحد سيف به من قبلهم ضرباً
والعفو إلا عن الأكفاء مكرمة
من قال غير الذي قد قلته كذباً

فلسفة الموت :::

قال شالين:

"موت شخص واحد تعتبر فاجعة
، اما موت المليون فتعتبر مسألة
إحصائية".

يظهر الامر جليا من قول شالين وقت الحروب
والازمات الكونية ، عندما يتعدا الامر موت
شخص واحد يصبح الامر وكأن الموت اصبح

شيئا باهت لكثرة تكرارة او اصبح شيئا مسلما
به ،كم هي الحياة قاسية

قد تسأل هل الموت دخيل مرغوب به ام لا ؟

اليس حري بك أن تسأل بقولك هل الموت
دخيل في ذاته؟

ساجيبك على ما يجول ويصول في خاطرك
،اعلم جيدا أنك تتسأل في قرارة نفسك عن
حقيقة الموت

إليك ماتريد

يعتبر الموت دخيل لانه ياتي على حين غفلة ،
زائر (عند بعضهم هو زائر غير مرغوب به
كجامع الضرائب وزائر مرغوب به كلقاء الاحبه)

ولكن ماذا لو كان الموت اختبار مفاجيء انت
لم تعد نفسك له جيدا ؟

والموت دخيل على الإنسان نتيجة الخطية =
بحسد إبليس دخل الموت إلى العالم = (وهذه
الجملة أُخِذَتْ في القداس الباسيلي) وَيَذُوقُهُ
الَّذِينَ هُمْ مِنْ حِزْبِهِ = كل من يتبع إبليس
ويسير في شهواته الشريرة يكون له الموت
نصيبيًا. يذوقه = أي يذوق الموت بمعنى الموت
الروحي.

ما هو الموت؟

وما هي أنواعه في الكتاب المقدس؟

1_ ذكر الموت بصورة وأنواعه في مواضع
متعددة في الكتاب المقدس:

أ - فنجد ذكره على أنه الموت الطبيعي ورد
63 مرة:

ب - والموت الروحي 29 مرة

ج - والموت الأبدي 43 مرة

د - وموت المسيح 56 مرة

هـ - وموت القديسين 42 مرة

و - وموت الأشرار 44 مرة

ز - والموت العقابي 20 مرة

ح - والموت الجسدي 6 مرات

ط - وموت الخطية 4 مرات

ي - فضلا عن آيات أخرى تتعلق بموضوع
الميت (24 مرة).

فيكون أن الموت وأنواعه وصورة قد ورد ذكره
في الكتاب المقدس نحو (331 مرة).

**(2) وأنواع الموت كما وردت في الكتاب
المقدس هي:**

أ - الموت الطبيعي. انفصال الروح عن الجسد
(الكل)

ب - الموت الروحي. الانفصال عن الله
بالخطية.

ج - الموت الثاني الأبدي.

د - الموت الأدبي. فقدان الامتيازات..

**ما هو الموت الطبيعي، وما علته، وما هي
كيفيته؟**

- (1) علة الموت:

" لأن أجرة الخطية هي الموت، وأما هبة الله
فهي الحياة الأبدية في يسوع المسيح ".

أ - فالموت دخيل: على طبيعة الإنسان،
والدليل على ذلك أن الله توعد به إذا هو
خالف الوصية.

" يوم تأكل منها موتاً تموت ".

ب - والخطية هي: مخالفة إرادية لوصايا الله
تنتج عن شك وإرتياب، وتؤدي إلى التشويش

والقلق، ونتيجتها الموت.

ج - ولم يمت آدم وحده بالخطية: بل فيه مات جميع الناس الذين ولدوا بالطبيعة منه ولا يزال الكل في آدم تحت حكم الموت:

” بإنسان واحد دخلت الخطية إلى العالم

وبالخطية الموت وهكذا اجتاز الموت إلى جميع الناس بالذين جميعهم خطئوا به ”

ففى أم يموت الجميع.

د - وكان آدم سيخلد نفساً وجسداً لو لم يخطأ لكن الخطيئة هى التى جلبتا الموت إلى طبيعته

ه - فمصدر الموت وعلته وسببه هى الخطيئة،

وهناك صلة وثيقة بينهما هى صلة المعلول.

و - وعلى ذلك فأجرة الخطيئة هى الموت،

والإنسان هو الذى حكم ويحكم على نفسه

بكامل حرите وغرادته حينما يخطئ بالموت.

(2) والموت هو:

أ - إنفصال الروح عن الجسد حتى يزول عنه

مبدأ الحياة وينحل إلى عناصره الأصلية
(الأولية):

فيعود التراب إلى التراب.
وترجع الروح إلى خالقها..

فالموت إنفصال فقط وليس نملاشاه الإنسان
أو فناؤه.. من جهة الروح أو من جهة الجسد
أيضاً..

ب - وبفضل قيامة المسيح وإنتصاره على
الموت، صار التعبير عنه:

+ في الإيمان مات هؤلاء أجمعون .

+ نوم، رقاد .

+ نقض الخيمة .

+ إنطلاق للأفضل .

+ انحلال.. وخلع المسكن .

ج - فالموت كلمة شائعة يقصد بها إنتهاء

الحياة الطبيعية لسائر الكائنات والمخلوقات

الحية على وجه الأرض. ويغلب استخدام

الكلمة " الموت " للدلالة على إنفصال روح

الإنسان عن جسده، حيث تنطلق الروح التي
هي نسمة من الله إلى مقر الأرواح، ويعود
الجسد على القبر حيث يتحلل منه إلى مادته
الأولية التي أخذ منها وهي تراب " أنت من
التراب وإلى تراب تعود " ويظل هناك إلى أن
يقام في القيامة بفضل وقوة موت المسيح
وقيامته

د - والموت الجسدي أو الطبيعي هو في
خلاصه:

- 1 - نوم ورقاد.
- 2 - انحلال ورحيل.
- " لأنه لا بد أن نموت ونكون كالماء المهراق على
الأرض الذي لا يجمع "
- 3 - وهو إنتقال من حياة إلى حياة.

ان كان للموت علامات فقبل ان تقبض
روحك تشعر بالبرد.

الا متوقع يدفع دائما في اتجاه واحد :::

تكاليف أعلى ووقت اطول للانجاز.

الإنسان ترعبة فكرة الفناء الكامل...فكرة انه سيزول زوالا دائما ولن يبقى منه شيء..فكرة أنه سيمضي بلا رجعه، وستستمر الحياة بدونه وبرغم وعي الإنسان الكامل، ويقينه أنه سيموت بدليل ان في كل لحظة يموت إنسان فإنه لا يتصور نفسه انه سيموت ايضا مثل بقية الناس فالإنسان لديه غريزتان متعارضتان.....غريزة الموت وغريزة الحياة
غريزة الموت قد تدفعه إلى الانتحار، او القيام باعمال فدائية والمخاطره بحياته في العاب خطيرة،والاهمال في صحته بكثرة التدخين

والاكل والخمور والعمل والسهر .
وغريزة الحياه التي لا تجعله يصدق أنه
سيموت ،تجعله يتشبث بالحياة مهما بلغ العمر
،ومهما واجهته الصعاب ولولا غريزة الحياة لا
نتحر كل الناس.

الحقيقة (المره او الصاعقة) للموت:::

"انه يجعلنا ضحايا مغفلين على الدوام
عندما نتكهن بالمستقبل".
الذي في الغالب لن نكون موجودين فيه.

نُراع إذا الجنائزُ قابَلتنا

ونلهو حينَ تمضي ذاهباتٍ

كزّوعة ثلّةٍ لمغار سبعٍ

فلما غاب عادت راتعات.

”

الشخص الذي لا يستطيع أن يرى نهاية وجوده المؤقت يكون غير قادر على ان يرنو إلى هدف غائي في الحياة.

رغم كل التحديات التي يواجهها الإنسان يستطيع أن يواجهها بصدق نيته وإخلاصه[”] الأشياء التي تبنى على الصدق كأنها بنيت على جبل لا يمكن لشيء ان يهداها الاخلاص في العمل والاخلاص في العلاقات والاخلاص في حب نفسك والآخرين جميعها مطالب على اساسها يكون البناء القويم .

فيا غافلا في غمرة الجهل والهوى
صريع الاماني عن قريب ستندم
افق قد دنا اليوم الذي ليس بعده
سوى جنة او حر نار تضرم
وبالسنة الغراء كن متمسكا
هي العروة الوثقى التي لن تفصم
تمسك بها مسك البخيل بماله
وعض عليها بالنواجز تسلم.

لم تكن وعودك كاذبة وايضا لم تكن صادقا يا

دخيل فعلاقتنا تفتقد إلى الصراحة أكثر من
افتقادها إلى
الإخلاص.

دخيل:

ما كان للامس اتركة لأمس لا تاخذه معك إلى
الغد.

الغد ماهو إلا بقايا للامس يا دخيل ولايمكننا
النفاز إلى المستقبل دون الاطلاع من نافذة
الماضي.

تركنتي اغرق في تفاصيل الماضي وانت تعلم
جيدا ان اصغر تفاصيلنا تعينني
والآن اخبرني ما الذي اتى بك؟

دخيل:

لَمْ أَلْقَ بَعْدَكَ يَوْمًا أُسْتَبِينُ بِهِ

وَجَهَ الْمَسْرَةَ ، إِلَّا ظَلَّ يُبْكِينِي

قَدْ كُنْتُ لَا أَكْتَفِي بِالشَّمْلِ مُجْتَمِعاً

فَالْيَوْمَ نَظَرْتُ عَيْنٍ مِنْكَ تَكْفِينِي !

في رأيك كيف هي حالتي الم ابكيك ، لم تجف
دموعي منذ ان التقيت بك إلى الان
دخيل:من اختار البعد هل كان انا اجيبي ؟ اليس
هذا محض ارادتك .

معاذ الله ماانهيت ودا بدأتة إلا بعد ما رأيت انه
قد هان ودي

لا تلمني ، لا ادري ماذا افعل او اقول
دخيل:ولكن خيارك كان البعد عني واختيار احد
آخر وتفضيله علي ؟

لا ادري لا ادري حقا لا ادري اتحسب ان هذه
الدموع كاذبة

اجهل السبب الذي فرق بيننا ولكنة كان يخصك

انت وإلا لما تركتك.

دخيل: كنت دائما ابحت عن شيء يثبت لي
عدم صحة هذا المثل ان

" المرأة الوحيدة التي تحب الرجل الفقير
هي والدته "

ولكن وجدت من اثبت صحته ومن فعل ذلك
من كان قرير عيني يوما ما .
حقا لا ادري على من القي الوم عليك فانا لا
استطيع على نفسي فانا لم اقصر في حبي لك
ام على الحياة اجل إنها الحياة لا محالة.

الآن اتذكر نصح صديقي لي ذات يوم عندما
اخبرته انني وقعت بالحب فقال:
سارع بان تبحت لك عن عمل جيد قبل ان

تبحث عن انثى

فالنساء يحبين من لدية الرفاهية وما بعد ذلك
هين:)

لا تصدق من يقلن لك نحن نهتم بما تحملة في
قلبك وليس جيبيك، تاكد انهن في اول فرصة
سانحة لهن سيتركونك من اجل شخص آخر
اهتم بما في جيبيه قبل قلبة.

دخيل:

سخرت منة حينها لا نني اعلم أنك مختلفة
وجميلة ولا تعنيك الماديات والمظاهر الخادعة
ثقتي العمياء بك لم تترك لي المجال لافكر في
الامر لانني اعلم انك مختلفة، اجل انتي
مختلفة اليس كذلك اخبريني انني لم اكن
اتوهم؟

انتي زهرة اللوتس البيضاء وغيمتي الماطرة ما
احببتة انك نقيه من الداخل، لن ادع هواجس
الافكار السيئة تصنع اسوار الفراق بيننا
لا تصمتي فصمتك هذا قاتلي، انك بهذا تثبتي

لي الاوهام ارجوك لا تفعلي اخبريني شيئاً
استطيع الوقوف بعده ،فالارض حولي شديدة
الدوار

إن كنت بحاجة الى دليل لنتهي ذلك في الحال
تقول وعليك ان تعلم أن:

**اراء الناس الآخرين مجرد اقتراحات نأخذ
بها او نتركها .**

دخيل:الم تقولي لي ذات يوم عندما كنا نتسامر
على ضوء القمر أن الزواج من غير حُب هو
عمل وضيع وغير جدير بالإنسان تماماً كأنك
تُصلي وأنت غير مؤمن .

كانت هذه محض اكاذيب اليس صحيحاً؟
كيف لعقلك ان يختار شخص آخر وقلبك
ينبض بحبي إما انك تكذبي او انك غير مؤمنة
بما تقولي؟

ليس ثمه شيء اقسى على الرجل من ان
ياخذ، احد منه فتاته التي لا تريد غيره .

كنتي شديدة الثرثرة حول علاقتنا ،الآن لماذا
الصمت؟!

وثانيا تزوج ممن احببت وتذكر دائما ان الحب
من دون صبر وتغافل يذبل.
الم تكن هذه الجملة لا تفارق شفطيك؟ .

المتهم مجرم حتى تضع نفسك مكانه يا
دخيل

وانا الان لديك متهمه اجهل حقيقة جرمي .
صبرت عليك سنة وأخرى وكانت السنين تمر
دون حساب وكان الكثير مما مر مر وانت ليس
بقربي ولا استطيع نطق إسمك بين عائلتي
واقربائي .

الا تذكر انني قلت لك ان الاشباع الحلال عصمة
اردت الاعتصام فقط اردت لهذا الحب ان يتوج
بالحلال .

دخيل:

كان عليك ان تخبريني حقيقة الأمر
اخبرتكم يا دخيل انني لا استطيع الابتعاد عنك
اكثر وايضا لا استطيع الاقتراب منك اكثر دون
روابط

من يحمل حبا صادقا في قلبه لا يخون
حتى ولو كان السبيل إلى الخيانه مضمونا

دخيل:

ومن يحمل حبا زائفا في قلبه يخون حتى
ولو كان السبيل إلى الخيانة مستحيلا

وعليك ان تدرك أن :

كل رجل في مكان ما في العالم لديه امرأة
خُلقت من أجله فقط وانا خلقت من أجلك
اعلم انني لست أفضل من الآخرين ، لكنني
الوحيدة التي
تحتاجها حقاً ،
دخيل:

لكن القليل من الناس المحظوظين يلتقون
ببعضهم البعض ."
انا كنت من القلة لانني حظيت بك.

كي نتحرر من الصراع الداخلي والتوقعات
يجب ان نهب الآخرين اكبر مساحة من الحرية.

أغار إذا وَصَفْتُكَ مِنْ لِسَانِي

وَمِنْ قَلَمِي عَلَيْكَ وَمِنْ بَنَانِي

لَئِن مِّنْعَثُكَ قَوْمَكَ مِنْ حَدِيثِي

فَكَمْ بَأْتَتْ تُسَاجِلَكَ الْأُمَانِي

وَإِن حَجَبُوكَ عَن نَّظْرِي فَإِنِّي

أُرَاكَ بِعَيْنِ فِكْرِي مِنْ مَّكَانِي

وَإِن تَكُ نَارَ صَدِّكَ لِي تَلْظِي

فَمِنْكَ أَشْمُ رَائِحَةِ الْجِنَانِ

وَإِن شَرَّقْتَ أَوْ غَرَّبْتَ عَنِّي

دخيل:هنا اقف متجمدا لشعراء العصر

الايوبي ههههههههه.

هههههههههه أنت مدمن شعر ام مدمن علم!؟

دخيل:

مدمن عشق.

فانت مصدر قلقي وفرحي وسعادتي وسكوني

وخوفي وعالمي الصغير الذي انتمي إليه

اغضب فاتي اليك وافرح لا اجدني الا معك انا

افقد نفسي في تفاصيلك:).

وانا اسف حقا لكل ما مررتي به.

لا عليك لقد مر على حياتي الكثير من

الاخفاقات والقليل من حسن الحظ ببعض

النجاحات التي ما لبثت ان تختفي او ان تذكر

كي اذكرها هنا ليس تواضعا مني انني اخفي

إنجازاتي او خوفي امام الآخرين بل هو نوعا

آخر من مبدأ اذا استطعت ان تعد نجاحك فانت

لم تنجح بعد.

وعندما تعدد لشخص مخاوفك سيجد العديد

من الطرق لا ستغلال ضعفك.

ومع هذا فأنا في كل مرة اظن فيها انني

هذمت تخرج مني امرأة قوية بعزيمة حديدية
تعيدني إلى الساحة قمرا مضيئا
يبدو انه لا يليق بي الإنطفاء:).

دخيل: اراك مغرورة

لا بأس بذلك فأنا أو من بالغرور الصادق اكثر من
التواضع المنافق.

دخيل: إنة لشيء محزن ان نفترض دائما اننا
على حق اليس كذلك؟

عليك ان تدرك انه مثلما من الصعب ان تبسط
الامور فمن السهل ان تعقدها.

ويكفيني ان اكون كبيرة في عين نفسي:)

دخيل: يمكنك قول ماتشاء عن نفسك ولكن
الناس يحكمون عليك من خلال إنجازاتك

انا اسير في هذه الحياة بمبدأ

امشي في طريقك كانك تعيش على الأرض
وحدك.

دخيل: دائما الحديث معك يحشرنني بالزاوية

ساذهب فأنا لا أستطيع تحمل المزيد.
تذكر ان من ينهض بغضب سيجلس بندامة
دخيل:لا بأس فالقلاع الحصينة لا تسقط الا من
الداخل.

ضحكت عليك حينها ملء وجنتاي وقلت لك
ان الجنون فنون.

دخيل :كما قال افلاطون:

**العباقرة يغضبون بسهولة ويخرجون عن
طورهم كأنهم يعيشون خارج الزمن
والوجود.**

هذه هي النظرة الافلاطونية للأمور.

ولكن نظرة فيتسو تختلف

دخيل:الفيلسوفة الفذه فيتسو وماذا تقول
نظرتك؟

اولا دون استهزاء منك

فالحليم هو من يملك نفسة عند الغضب .

في المرة القادمة التي ترغب باقناعي فيها

عليك ان تكون متحمسا لذلك ،هنا مربط الفرس
"الحماس".

لا تتخذ قرار دائم بشأن ظروف مؤقتة:

الكثير من القرارات الخاطئة تنبع من الغضب

دخيل:

ان يغرم بك شخصا ما فذلك رائع جدا وان
تكون على يقين انه مغرم بك فذلك اروع
وانا مغرمة بك يا دخيل

دخيل :

ليس الاقوال ،الافعال هي ما تحدد ذلك
الحب يعرف التضحيات وتكريث الوقت
للشريك يعتبر من الضروريات كما تعلمي

ولكن انا ابذل قصارى جهدي للبقاء بقربك ،

ما اروع الحب عندما يولد في ضوء الشمس

دخيل:

إن ماتعرفة لا يمكن له ان يؤذيك

وكيف لي اذيتك يا دخيل وانت انا.

دخيل:

بالبعد عني ، بالانشغال بملهيات الحياه عني ،
انفطر قلبي واصبح اشلاء واخشى فقدك وهذا
ما لا استطيع تحمله .

امهلني بعض الوقت يا دخيل وايضا
اصبحت تصرفاتك طائشه يا عزيز قلبي ههه ،
لقد افقدك الحب المنطق ، واعمتك الانانية
والاستحواذ علي ولكن هيهات لك ان تبلغ ما
تريد (:)

الحياة حدث غير اعتيادي.

الحياه لديها الكثير من الاولويات يادخيل ،
وبحاجه الى السعي الدائم والمواذنه بين
الحياة العملية والشخصيه وهذا ما افعله الآن.

دخيل: تحدث وقد بدا عليه الغضب قائلا

ومن له الان ان يتفلسف ملء شذقيه واضعا
من احبه بصدق في خزانة الاحتياط ، فقد
اصبح مصدر ثقه عمياء لا تشوبه شائبه .

امسكت بزراعته قائله له بنوع من الحنان
واجترار العواطف
اخبرني لما انت غاضب الآن

دخيل:

قال لي بنبره غاضبه
هذا اكثر مايثير غضبي ، لن اجيبك بعد الآن
وهيا لا اقلك الى بيتك

ولكن اريد ان امكث بقربك قليلا

دخيل:

ليس لدي متسع من الوقاا فالحياة حدث غير
اعتيااي ولديها اولويات.

لا انا انا لم احدثك بهذا
الاعالي او الاعرف، لقد قلته بطريقة الطف
قليلا هههه

دخيل:

نظر الي قائلا يا لبروده دمك .

الحب هو النار التي كلما حاول احد
إخمادها زادت توهجا وتتضاعف اشتعالها.

وبعدها سار الحديث اكثر لطفا وعادت المياه

تتدفق في صفاء .

إننا لا ندرك على الفور اننا لم نتعلم ما حري بنا
ان نتعلمة
اي إننا نميل الى عدم تعلم القواعد

الحب قضية بين اطراف عدة اما ان تكون انت
المدعي او الجاني او قادة المحلفين او مستمع
لقصة حب او شاهد عليها ، ينبغي لك الا تحلل
الموقف من تجاربك الشخصية ، ودع كل منهم
يكتشف يمثل من هو في تلك القضية.

فیتسو

فلسفة اتخاذ القرارات ::::

افضل مسار هو دائما الأكثر مباشرة
لا مراوغة لا تردد او إستسلام.

كنت اعلم جيدا ان التردد يضيع وقتنا اكثر من
القرار السيء ،ولكن سيظل التردد في رأي
البعض افضل من التسرع في اتخاذ قرار
خاطيء وحتمي وخصوصا اذا تعلق الامر بعقد
عمل او زواج او طلاق او اي شيء آخر له
ضروره فائقه،

الحياة لحظات ...وفي كل لحظة مطلوب إتخاذ
قرار...وتتراوح القرارات بين بسيطة وهنية

وبين معقدة وخطيرة.... قرارات تاثيرها ينتهي
بإنتهاء الحدث او الموقف..... وقرارات يمتد
تاثيرها سنوات وربما طوال حياتك .
قرارات تمسك انت وحدك وقرارات تشمل
آخرين في حياتك .

قرارات بالزواج.....قرارات بالطلاق....قرارات
بالهجره.....قرارات باختيار نوعية الدراسة
.....قرار بتصفية املاكك وبداية مشروع جديد
. قرار بالبيع او الشراء،.....قرار بالسفر...قرار
بالاعتداء قرار بالتسامح و التنازل....بالخصام
...قرار بالصلح او بالاستقالة...قرار بتغيير
طبيعة العمل. عشرات القرارات في كل يوم
والآف القرارات طوال حياتك .

متى تتخذ القرار؟

كيف تتخذ القرار؟

ايهما صاحب القرار الا صوب الرجل ام المرأة؟

هل تؤثر الحالة الوجدانية على اتخاذ القرار؟

هل يؤثر المرض العقلي او النفسي على سلامة القرار؟

هل تؤثر السن على سلامة القرار؟

هل يؤثر الذكاء ؟

هل الجو يؤثر على اتخاذ القرار؟

هل الوقت يؤثر صباحا او مساء؟

هل الحالة الجسمانية تؤثر على سلامة القرار؟

عشر من الاسئلة يجدر ان تفكر فيها جيدا

لحظة اتخاذ القرار او حين تحكم على مدى

سلامة قرارات الآخرين.

للاطلاع على المزيد من المعلومات حول اتخاذ

القرارات طالع كتاب الدكتور عادل صادق

(حكايات نفسة)

الخوف يفقدك الامل والخجل يفقدك

الحكمة.

الخوف وحش جسور عندما يسيطر عليك، لا تسمح له بان يمسك بزمام الامور، سيطر على الوحش الذي بداخلك وتغلب عليه انه اضعف مما تعتقد لانه يركز على نقاط ضعفك تغلب على نقاط ضعفك تتغلب على الخوف.

توجد العديد من الطرق التي بواسطتها يمكن للخوف والاختار ان يصبحا مرغوبا فيهما، فنحن فضوليين لطبيعتنا حتى الحيوانات لديهم نزعه لإسكشاف الاشياء غير المألوفة إذا اتاحت لهم الفرصة .

والبشر يتفوقون عليهم في ذلك فترات الخوف والرعب تكون حيوية بشكل لا يصدق حيث تكون كل حواسك وانظمتك متأهبة ومستعدة للخطر.

أحد الاشياء المثيرة للدهشه في الرهاب، ان الاشخاص الذين يعانونه عادة ما يكونون

واعين بمدى عدم منطقيته ، الاشخاص الذين يعانون الأراكنوفوبيا او مايسمى برهاب العناكب يعلمون على مستوى وعيهم ، ان العنكبوت الذي لا يتجاوز حجمه عملة معدنية لا يشكل اي خطر عليهم لكنهم لا يستطيعون التحكم في رد فعلهم المفرط في الخوف. ولذلك فإن الجمل المشهورة التي تقال للأشخاص عندما يصبهم الرهاب ("لا تخف هذا لن يؤذيك ")

تكون حسنة النية لكن ليس لها اي معنى على الإطلاق .

معرفة ان شيئاً ما ليس خطراً لا يصنع اي فارق يذكر وبالتالي فإن الخوف الذي يرتبط بالشيء المثير له يتصل بوضوح بما هو اعمق من مستوى الوعي ولذلك السبب يمكن للرهاب ان يكون صعباً للغاية ومستقراً لفترات طويلة.

العالم ملك لمن يملك الجراءه ، في اتخاذه

للقرارت وفي قول الحقيقة والصدق
عادة مانشعر بالتوتر ليس بسبب ما قمنا
به،ولكن بسبب ما لم نتمكن من فعله.

فالأزمة لا تجعل الانسان يقف في مكانه..
لكن استجابتنا لها وردود الافعال
هي ما تجعلنا نتقدم أو نتراجع الى الخلف
تسارع وتيرة التغيير العالمية تحتم علينا النظر
للمستقبل باهتمام لنعرف موقعنا.

الحقيقة المرة للخوف:

"لا يوجد شيء يمكن الخوف منه عدا الخوف
نفسه".

اعود إليك مره اخرى يا دخيل ،اعود وانا كلي
اشتياق لك وللحديث معك لن أنسى تلك
النظرات التي كنت ترمقني بها وانا بعينه عنك
،قد تتسائل كيف علمت انك تنظر لي؟!

وهل كانت نوافذ الحب يوما مغلقة!
دخيل:مره اخرى اجابة عميقة لا افهمها لسؤال
بسيط:)

المحيط عميق ولكن العشق اعمق هو
كالمحيط في جوهره ولكن لن نستطيع يوما
فهمه او الوصول الى مكانه .

دخيل : هل تعلمي ما هو اجمل منحني على
جسد المرأه؟

اممم لا اريد ان اعرف فأسألتك مراوغة مثلك.
دخيل:انا لا اراوغ

لايمكنك قول لا اراوغ دون اراوغ (:).

دخيل :حسنا لا مجال للعبث معك ولكن اردت
ان اقول ان اجمل منحني على جسد المرأه هو
ابتسامتها

اجل هذه الأبتسامة.

بالحديث عن الابتسامة يا دخيل هل تعلم نوع
ابتسامتي؟!

دخيل:هل للابتسامة انواع؟!

حسب رأي البريفسور (يول ايمان) ان للابتسامة
ثلاث انواع مختلفة وكل منها يدل على نموزج
مختلف من العاطفة وتستخدم استخداما
مختلفا لعضلات الوجه واجمل مما قيل اننا
نستطيع التمييز بين انواعها بقليل من الممارسة.
دخيل: تحمست لمعرفة الانواع

-الابتسامة المستشعرة

هي الاداة الحقيقية التي تعبر عن الابتهاج
العفوي واللهو والسرور.

-الابتسامة البائسة

تحدث عندما يعترف المرء بالهزيمة او بالتعاسة
وغالبا ما تتم امام الآخرين

دخيل: انا اعرفها جيدا اليست هي نفسها
الابتسامة التي تؤدي الى اليأس والمحنة
حينما نستسلم ونركن الى موارد القدر
القاسي؟؟!

نعم نعم انها كذلك ، دعني اكمل

-الابتسامة الزائفة :

تشبه في شكلها الابتسامة الحقيقية ، لكنها
مضللة عن تعمد اضافة إلى ذلك هو دوامها مده
اطول من الابتسامة الحقيقة .

-ابتسامة الابتهاج العريضة

دخيل هل تنصت الي جيدا ؟

دخيل:معك قلب وقالب:)

انت تكذب لانني زكرت أن يول اكلمان قسم

الابتسامة الى ثلاثه وانا زكرت اربعة:)

دخيل:حسنا حسنا تم امساكي بالجرم هههههههه

ولكن اعزريني ،ليس بيدي فقدت اردت

الحديث معك بالقليل من العاطفه والرومانسية

،وها انتي جرفك تيار العلم مني مره اخرى.

هههههههه انا ايضا ليس بيدي ولكنك تستحق ذلك

ولكني افضل ان ياخذني العلم الى الهاوية على

ان تاخذني انت :).

دخيل:ولكن ابتسامتك فريده وانا احبها وهذا

ما يهم.

مرواغ مرواغ وستظل هكذا

دخيل:

لو كُنتَ فِينا وَلِها مُغَرِّمًا

شَغِلتَ بِالْحُبِّ عَنِ الشُّكْوَى

حَتَّى تَرى أَيْسَرَ ما نَلَّتْني

أَعْظَمَ ما تَحَكى مِنَ الْبَلْوَى

ما عَزَّ صَبٌّ قَطُّ في صَبْوَةٍ

إِلَّا إِذا ذَلَّ لِمَنْ يَهْوَى.

وكما قال حاتم الطائي :

وما من شيمتي شتم ابن عمي

وَمَا أَنَا مُخَلِّفٌ مِّن يَّرْتَجِبِي

سَأْمَنَحَهُ عَلَى الْعِلَاتِ حَتَّى

أَرَى مَاوِيَّ أَنْ لَا يَشْتَكِينِي

وَكَلِمَةٍ حَاسِدٍ مِّنْ غَيْرِ جُرْمٍ

سَمِعْتُ وَقُلْتُ مُرِّي فَأِنْقِذِينِي

دَخِيل:

وَعَابُوهَا عَلَيَّ فَلَمْ تَعْبِنِي

وَلَمْ يَعْزَقْ لَهَا يَوْمًا جَبِينِي

وَذِي وَجْهَيْنِ يَلْقَانِي ظَلِيقًا

وَلَيْسَ إِذَا تَغَيَّبَ يَأْتِسِينِي

نَظَرْتُ بِعَيْنِيهِ فَكَفَفْتُ عَنْهُ

مُحَافَظَةً عَلَى حَسْبِي وَدِينِي

فَلَوْ مِئِنِّي إِذَا لَمْ أَقْرِ ضَيْفًا

وَأَكْرِمَ مُكْرِمِي وَأَهْنِ مَهِينِي.

اراك تحفظ اشعار يا دخيل ،

دخيل: رأيك ايه؟

مش بطال

دخيل: بخيلة دائما ، افرجي عن كيس المشاعر ليتنفس

قليلا هههههههه.

دخيل: لكن حقا ما سر هذه الابتسامة التي لا تفارقك؟!

ابي دائما يقول :

إذا كنت تريد ان تبتمس لك الحياة فاجلب إليها روح

الدعابة اولاً.

وانا لدي روح الدعاية واحب مشاركته مع الآخرين او
بمعنى آخر انشر السعادة (:::).

دخيل: هل تعلمي لماذا احبك؟

لا اعلم

دخيل: غريب!!

ما الغريب في الامر؟

دخيل: الغريب هو قولك لا اعلم بصراحة دون ان تدخل

الفلسفة في الحديث او بعض اشعار الرثاء هههه، وانا لم

اعتاد منك على ذلك ههههههه. وهذا في ذاتة شك بالنسبة

لي يحتاج لتحليل.

المشاعر يا دخيل يجب ان تتسم بالشفافية والصراحة

المحضة.

وايضا انت تعلم انه لا يمكن قول لا اعلم دون اعلم

ههههههه.

فالعين تُبدي الذي في قلبِ صاحبِها

مِن السُّنَاءَةِ أَوْ حُبِّ إِذَا كَانَا

إِنَّ البَغِيضَ لَهُ عَيْنٌ تُكشِّفُهُ

لا تَسْتَطِيعُ لِمَا فِي الْقَلْبِ كِثْمَانَا

فَالْعَيْنُ تَنْطِقُ وَالْأَفْوَاهُ صَامِتَةٌ

حَتَّى تَرَى مِنْ ضَمِيرِ الْقَلْبِ تَبْيَانَا.

دخيل:مره اخرى نعود للمرواغة والاشعار
ههههه يهديك الله يا حبي حبي .

عبارات مختارة:::

اخطاء الماضي لا تحدد من انت

الآن

ستجد الفرح والسرور في أبسط
الاشياء في الحياة

من الافضل أن تبقى وحيدا على ان تكون
مع شخص يجعلك تشعر بالوحدة

عندما لا تستحق حياتنا الانعطاف فمن
الافضل ان نأخذ تذكرة الذهاب فقط

عليك ان تؤمن ان ما تفعله سيؤتي ثمارة
يوما ما.

دخيل:من انتي ؟

انا مجرد فتاه طموحة اسعى إلى القمة

دخيل: هل من الصعب ان يعرف الشخص نفسه
؟

هو امر ليس صعب وايضا ليس بالأمر اليسير
فمعرفة النفس بحاجه إلى التأمل في النفس
وقت طويل والبعد عن المشتتات الخارجيه
قدر الإمكان.

دخيل: اعتقد ان الامر مختلف لديك ،لقد
اجبتني بنفس سرعة عرض السؤال وكأنه شيء
عرض عليك من قبل؟ هل هذا امر فطري ام
مكتسب؟

حتما لا ادري كيف استطعت الاجابة ولكني
جزما ادري ما الشيء الذي انوي الوصول إليه.
دخيل:

ادهشني النثق التعبيري عن نفسك.
عليك ان تعلم أن:

”

العظماء لا يحتاجون الى التجرد من
السوقية للتعبير عن انفسهم".
اي انه ليس هناك نمط معين لتعبر عن نفسك،ما
يهم في الامر حقا ان تعرف نفسك ومن ثم
تجعل افعالك واقوالك تعبر عنك.

كيف يمكن لهذا العالم أن يكون
معقدا بطريقة بسيطة أو ربما بسيطا
بطريقة شديدة التعقيد!؟؟!

شاركونا باجوبتكم بالارسال في هذا
الإيميل

ahlamhoazen@gmail.com

أن التأقلم على عادات جديدة قد
يقابل بالرفض في البداية ، لكن
وضع الأهداف يحتم الالتزام
بالقواعد والقوانين على المستوى
الرياضي والأخلاقي

الاسماء:::

بعض الاسماء دخيلة على المجتمع الاسلامي

أولاً : أراد الله إظهار تفضيل آدم
وتمييزه فعلمه الأسماء كلها

إن الله "سبحانه لما أراد إظهار تفضيل آدم
وتمييزه ، فضله وميَّزه عليهم بالعلم، فعلمه
الأسماء كلها، ثم عرضهم على الملائكة،
فقال: أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ
صَادِقِينَ.

جاء في التفسير أنهم قالوا: لن يخلق ربنا خلقًا هو أكرمٌ عليه منّا!! فظنوا أنهم خيرٌ وأفضلٌ من الخليفة الذي يجعله الله في الأرض، فلما امتحنهم بعلم ما علمه لهذا الخليفة، أقرّوا بالعجز، وجَهِل ما لم يعلموه، فقالوا: سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ، فحينئذٍ أظهر لهم فضل آدم بما خصّه به من العلم، فقال: يَا آدَمُ أَنْبِئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ ، فلما أنبأهم بأسمائهم أقرّوا له بالفضل " انتهى من "مفتاح دار السعادة" لابن القيم (1/ 142).

**ثانيًا : اختلاف العلماء في
الأسماء التي علمها الله لآدم
عليه السلام**

اختلف العلماء في الأسماء التي علمها الله
لآدم عليه السلام :

1- فذهب بعض العلماء إلى أنها : أسماء
ذريته ، وأسماء الملائكة ، دون أسماء سائر
أجناس الخلق . انظر: "تفسير الطبري".

2- وذهب بعضهم إلى أن تعليم الله تعالى
آدم الأسماء كلها، إعلامه القوانين
والأصول، المشتملة على الجزئيات
والفروع، وقد علم أن تعليم الكليات: أعظم
في الأعجوبة، وأشبه بالأمور الإلهية، من
تعليمنا الصبي الحرف بعد الحرف.

وقوله: (الأسماء كلها) : أراد بها الألفاظ

والمعاني ، ومفرداتها ومركباتها ، وحقائقها ،
وذوات الأشياء في أنفسها. انظر: "تفسير
الراغب الأصفهاني" .

3- وذهب بعض العلماء إلى أن الصحيح :
أنه علمه أسماء الأشياء كلها : ذواتها
وأفعالها ؛ كما قال ابن عباس حتى الفسوة
والفسية . يعني أسماء الذوات والأفعال ،
المكبر والمصغر. انظر: "تفسير ابن كثير".

وأياً ما كان الراجح من هذه الأقوال ، وما
يتلوها من تفصيلات ، فإن : " العبرة في
تعليم الله تعالى آدم الأسماء حاصلة، سواء
كان الذي علمه إياه أسماء الموجودات
يومئذ، أو أسماء كل ما سيوجد، وسواء
كان ذلك بلغة واحدة هي التي ابتدأ بها

نطق البشر منذ ذلك التعليم، أم كان بجميع اللغات التي ستنطق بها ذرياته من الأمم، وسواء كانت الأسماء أسماء الذوات فقط، أو أسماء المعاني والصفات، وسواء كان المراد من الأسماء الألفاظ الدالة على المعاني، أو كل دال على شيء، لفظًا كان أو غيره، من خصائص الأشياء وصفاتها وأفعالها كما تقدم؛ إذ محاولة تحقيق ذلك لا طائل تحته في تفسير القرآن .

ولعل كثيرًا من المفسرين قد هان عندهم أن يكون تفضيل آدم بتعليم الله، متعلقًا بمعرفة عدد من الألفاظ الدالة على المعاني الموجودة، فراموا تعظيم هذا التعليم بتوسيعه، وغفلوا عن موقع العبرة وملاك الفضيلة، وهو إيجاد هاته القوة العظيمة،

التي كان أولها تعليم تلك الأسماء .

ولذلك كان إظهار عجز الملائكة عن لحاق هذا الشأن، بعدم تعليمهم لشيء من الأسماء، ولو كانت المزية والتفاضل في تعليم آدم جميع ما سيكون من الأسماء في اللغات، لكفى في إظهار عجز الملائكة عدم تعليمهم لجمهرة الأسماء، وإنما علم آدم أسماء الموجودات يومئذ كلها، ليكون إنبأؤه الملائكة بها أبهر لهم في فضيلته".

انتهى من "التحرير والتنوير" .

والحاصل:

أنه ليس في الآيات ما استعمله آدم عليه

السلام، ولا ما كان يأكله، ولا غير ذلك من التفصيلات، فنحن نكل علمه إلى الله تعالى، ونحاول إدراك موطن العبرة، والهداية مما أخبرنا الله به في كتابه المجيد، وأما تكلف الكلام على معرفة آدم عليه السلام بما ذكر في السؤال، إثباتاً، أو نفيًا: فلا طائل من وراء ذلك كله، ولا منفعة للعبد في دينه، ولا في فهم كلام ربه، بالنظر في ذلك، ولا مضرة عليه في جهل ذلك؛ والذي ينبغي على الناصح لنفسه: أن ينظر فيما ينفعه، ويعينه على فهم كلام رب العالمين، وتدبره.

لا تسمح لأحد ان يدعوك بغير إسمك
لان اسمك هو معنى انك موجود
فاللقاب تجعلك مجهولا الى الابد
كان الفراعنة في قديم الزمان اذا
غضب أحدهم من شخص و رغب
في التخلص منه في وجوده اطلق
عليه إلي ما يتسماش (اي لا يملك
اسما يعبر عنه).

يجب ان تعيش كما لو أنك تحتضر

كلمة ختامية:::

كن شخص مؤهل ويافع وطموح وجاد في
عملك لتحظى اينما ذهبت بما يناسبك وعليك
ان تتأقلم وتتكيف مع هذا العالم المتقلب.
الجميع يتحدث عن رغبته في الوصول للقمة
ولكن من الجيد فعل شيئاً ما.

كرث بعض الوقت والاهتمام لشريك الحياه
،تشارك معه في اعمالك ،اجعله يخطو معك الى
القمة ،

وكما قال جيفري بيرنيت:

" إن محاولة العثور على السعادة خارج
نفسك محاولة مضلله لان السعادة القائمة
على الانجازات لاتدوم طويلا"

كما قال لوران كاسلي:

إذا لم تنجح في ان تكون غنيا او سعيد او
بصحبة جيدة او مرتاح البال ومفعما
بالحيوية ، فإنك لم تبذل الجهد الكافي
لبلوغ ذلك

ومن ثم تستحق مصيرك بشكل او بآخر.

