



ل تعلم

(معلومات معرفية متنوعة)

آدو

مقدمة

(ينصح به للأطفال ايضاً)

نبحث كثيراً من أجل الحصول علي المعلومات التي تشغل تفكيرنا كثيراً ، نبحث علي الكثير من المواقع حتي نرضي فضولنا ورغبتنا في المعرفة ، فما رأيكم إن جمعت لكم الكثير من الأشياء المهمة في كتاب واحد فقط ، في هذا الكتاب سوف أستعرض لكم الكثير من المعلومات المهمة وأيضاً الحديثة في مجالات وأنواع كثيرة ، ولذلك قررت تقسيم هذه المعلومات علي حسب النوع حتي يسهل لعقلكم إستيعابها بسهولة وأيضاً لتجنب الملل قررت إرفاق بعض الصور وعدم الإطالة في حشو وعدد الصفحات ، فكل ما يهمني هو فقط إستفادة القاريء ، وكما تعرفون أنا لا أحب المقدمات الطويلة لذا هيا بنا نبدأ .

في الصحة



لتعلم :

(1)

الحموضة ليست بسبب الطعام الختأ إنما بسبب زيادة القلق.

(2)

إرتفاع الضغط ليس للإفراط في الملح بل لعدم ضبط المشاعر والعواطف.

(3)

الكسل أهم مسببات زيادة الكوليسترول في الجسم وليس أكل الدهون.

(4)

الأزمة الصدرية لا تحدث بسبب اختلال توزيع كمية الأكسجين بل بسبب الحزن الشديد .

- ولخص أن نسب أسباب الأمراض كالتالي :

٥٠% أسباب روحية

٢٥% أسباب نفسية

١٥% أسباب اجتماعية

١٠% أسباب عضوية

(5)

السائل المحيط بالعينين و الذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر.

(6)

الاطفال حديثي الولادة يفرز جسمهم رائحة مميزة تجذب
البشر وخاصة النساء..علمياً تلك الرائحة عبارة عن مواد
كيميائية تفرزها الكائنات الصغيرة لجذب الكبار من اجل
الاهتمام بهم .

(7)

سبب قشرة في شعر الرأس هو نقص الاحماض الدهنية و
اوميغا3 .

(8)

سبب ظهور بقع زرقاء على الجسم هو نقص فيتامين C.

(9)

سبب تخشن جلد الانسان هو نقص عنصر الزنك وفيتامين
.A

(10)

سبب ظهور الشيب عند الانسان هو نقص عنصر
النحاس .

(11)

إذا تم وضع الانسان في غرفة تحجب الاصوات الخارجية
ب- نسبة 99.9 بالمئة فإنه يستطيع سماع صوت تدفق
الدم في الشرايين والأوردة من جسده !

(12)

قلة النوم تسبب التجاعيد للإناث أكثر بكثير مما تسببه
للذكور ! لذلك حذر الباحثون من السهر المتواصل للإناث .

(13)

"اللوزة الدماغية" الموجودة في المخ البشري ، هي
المسؤولة عن الشعور بالخوف.. فإذا تم إزالتها لن تشعر
بالخوف أبداً ..

(14)

فوائد لأرجل الدجاج !!
يقول الدكتور كريم جمال أخصائي التغذية العلاجية
وعضو الجمعية المصرية للتغذية إن أرجل الدجاج من
الأطعمة المفيدة للصحة لاحتوائها على العديد من العناصر
الغذائية التي تمثل أهمية كبيرة لصحة الإنسان، وتحتوي
على عدد من الفيتامينات، وتعد مصدراً غنياً بالكولاجين
ذات التأثير الجيد والقوى على البشرة والشعر، لاحتوائها
على كنوز غذائية وتجميلية .

(15)

الطفل المولود يكون سمين لأنه يولد بدهون زائدة تساعد على الحياة إلى أن ينزل لبن أمه .
بشرته ناعمة لوجود المادة البيضاء على جلده بعد الولادة... ولأن الجلد طبقاته أقل.. ودهونها أكثر ورطوبتها أكبر .

(16)

الغدة الليمفاوية تعمل على تصفية الدم وتطهيره.

(17)

يعدّ الكبد العضو الوحيد في جسم الإنسان الذي يعود للنمو بعد اقتطاع جزء منه.

(18)

يبلغ وزن مخ الإنسان البالغ من 3 إلى 2 كغم.

(19)

الغدة التي تصبّ جميع محتوياتها بشكل مباشر في الدم هي الغدد الصماء .

(20)

المسؤول عن التذوق هي الحليمات الذوقية في اللسان.
و تعتبر عضلة الفخذ أكبر عضلة في الجسم، وعضلة
الركاب في الأذن الوسطى أصغر عضلة، وعضلة الفكين
أقوى عضلة. بطانة المعدة تتكون من المخاط، ولو لم تكن
كذلك لهضمت نفسها .

دمتم سالمين



في علم النفس



(21)

كثرة الشك بالأشخاص يولد حالة نفور كبيرة .. وقد
تصبحها ردات فعل غير متوقعة .. لذا نادراً ما تدوم
العلاقة مع صاحب الشخصية الشكاكة ...

(22)

نفسياً عندما تضحك مجموعة من الأشخاص على شيء ما
، فكل شخص منهم ينظر لا شعوريا للشخص الذي يعجبه
أكثر من بين المجموعة .

(23)

علماء الأعصاب يقولون أنه في كل مرة تقاوم الإنفعال و
التصرف أثناء غضبك فأنت تقوم بأعادة برمجة دماغك
ليصبح أكثر ذكاء وهدوء في المستقبل أي بمعنى اذا
نجحت في مقاومة غضبك باستمرار من الممكن أن تتغير
شخصيتك كلياً لتصبح أكثر إتزاناً وحكمة ..

(24)

الانسان عندما يبدأ بالأنين أثناء النوم فهذا يعني انه يرى
في الحلم اشياء تفوق ضغط عقله. بحيث يبدأ الجسم
بإخراج تلك الاصوات لتخفيف الضغط ..

(25)

اللعب مع الأطفال مادون الخمس سنوات يخفف من
الضغوط النفسية ، لأنه يثير الطفولة الداخلية لدى
الشخص .

(26)

الجاثوم (Incubus) :

- هل شعرت يوماً وأنت نائم بعدم قدرتك على الحركة؟ أو أصبت بهلوسات مخيفة، شعرت فيها بأنك مستيقظ ولكنك لا تستطيع الحراك..؟

- الكثير يفسرونه على أنه عبارة عن شلل يحدث أثناء النوم وذلك بسبب إستيقاظنا في حركة العين السريعة ، في حين أن آلية إرتخاء العضلات لم تكن قد توقفت بعد فيسبب هذا شلل في اليقظة يستمر لثواني أو لعدة دقائق .

(27)

الحلم الواعي (Lucid Dream) :

- أحياناً وأنت تحلم تشعر بأن هذا الحلم كالواقع المحسوس، بمعنى أنك تعلم داخل الحلم أنك تحلم وبالتالي يمكن التصرف فيه بوعي كما نتصرف في اليقظة

، وبإمكانك أن تجعل الكابوس حلم مضحك مثلاً ، فيما
يُعرف بالتحكم في الحلم والكثيرين أصبحوا يتقنون هذا
الآن.

(28)

إذا ابتسم شخص في وجهك ولم تظهر تجاعيد حول
عينيه فاعلم أنه يجاملك.

(29)

مصاحبة المبتسمون يرفع قدرتك
على تحمل صعوبات الحياة ومصاحبة
العابسين يملأك همًا ولو كانت حياتك جميلة.

(30)

الشخص الذي يتحدث مع نفسه ليس مجنوناً! بل العكس ،
فقط أثبت علماء أن من يستطيع خلق حوار متكامل مع
نفسه يتمتع بمستوى ذكاء عالي وقدرات عقلية كبيرة..

(31)

الإبتعاد عن الناس الذين يعكرون مزاجك ، يعتبر حقاً من
حقوق نفسك عليك .

(32)

الحزن الذي ينتابك في بعض الليالى دون سبب، يكون
عبارة عن دفعة متاخرة من مواقف مؤلمة قديمة تماسكت
فيها وكان يفترض أن تبكى حينها .

(33)

الشخص الغاضب أو الحزين عادةً ينظر إلى ساعته أكثر من ثلاثة مرات في فترات متقاربة ثم ينسى الوقت بمجرد رفع رأسه.

(34)

أشد أنواع الابتلاء ان تكون شخص مزاجي ، يفكر كثيرا، يتعلق سريعا ، يهتم بالتفاصيل ، قليل النسيان.

(35)

الضغوط النفسية تغير الشخص من مرح إلى كتلة من الصمت .

(36)

من يهزم رغباته أشجع ممن يهزم أعداءه ، لأن أصعب انتصار هو الانتصار على الذات

(37)

إجتماعيا يعاني الأشخاص الذين يقدمون المساعدة من
الخيبات فرققاً بهم .

(38)

التواضع في بعض الأحيان يعود عليك بالضرر كما يشير
علم النفس .

(39)

الأشخاص الأذكاء يكثر لديهم النسيان وهو السمة
المشتركة بينهم .

(40)

الصديق الحقيقي غالباً لا بد ان تكون قد تعرضت انت وهو
إلى خلاف وخصام ولكن تطورت العلاقة بعد ذلك وانتقلت
من السطحية .

(41)

هل تعلم ان هناك من يمتص طاقتك..؟

فيجعلك تشعر بالضعف والخمول والكسل بعد ما تجلس معه أو تكلمه! لا تستطيع أن تفعل أي شيء أو تتحرك من مكانك، إحساس بالتعب، الضيق، التوتر! إذا كنت تشعر بهذه الأمور، فاعلم أنك فقدت طاقتك.

فمن هم مصاصو الطاقة؟!؟

- 1- من يجعلك تخاف منه، هذا الشخص يسرق طاقتك (بعض الآباء، أمهات، أزواج، أصدقاء، أبناء).
- 2- من يجعلك في حالة قلق من السؤال والاستجواب، هذا يسرق طاقتك.
- 3- من يطلب الاهتمام والعطف، ويحملك مسؤولية وضعه، هذا يسرق طاقتك.
- 4- من يتمسكن «يريد يكسر خاطرك»، هذا يسرق طاقتك.
- 5- الغامض من يجعلك تفكر فيه، يسرق طاقتك.
- 6- من يجعلك في وضع استعداد لكي تدافع عن نفسك ورأيك، يسرق طاقتك.

كيف تتعرف عليهم؟

يحبون الدراما وتعظيم الأمور.

يتطفلون على حياتك وحياة الناس، ولا يعطون اعتباراً للخصوصية

- كثيراً ما يتذمرون ويشتكون، من أهلهم، من أزواجهم،

من شغلهم، من حياتهم، من الناس!

- كثيرو الإلحاح! لا يفهمون كلمة لا!

يحملون الناس مسؤولية أخطائهم.

كيف تحمي نفسك منهم؟

1- قلل من وقت الجلوس معهم.

2- تعلم مهارات الحوار معهم، اعرف متى تسكتهم، وتفتح موضوعاً آخر.

3- حافظ على طاقتك، لا تجعلهم يؤثرن عليك.

4- لا تخجل من قول كلمة «لا»، أو التعبير عن احتياجاتك.

5- لا تشاركهم الانتقاد أو التذمر.

6- إذا كان بالإمكان أن تبعدهم عنك وعن حياتك يكون

أفضل لك.

في الجنسين

(42)

لماذا تتصف النساء بالرقّة والأنوثة ويتصف الرجال بالعجرفة والخشونة ؟ لأن سمك جلد المرأة اقل سمكاً من جلد الرجل .

(43)

لماذا تشعر النساء بالبرد والارهاق والجوع اسرع من الرجال ؟
لأن سعة جسدھم التخزينية من الفيتامينات والسعرات الحرارية اقل من نظيرها لدي الرجال

(44)

عقل المرأة يمكنه القيام بعدة اعمال مختلفة في آن واحد
اي يعمل دفعة واحدة ، بينما يعمل عقل الرجل بالتناوب .

(45)

لماذا تبدو النساء اكثر اقناعاً من الرجال ؟
لأن المرأة عندما تتحدث تحاول تقديم رأيها بينما الرجل
عندما يتحدث يحاول فرض رأيه .

(46)

لماذا الرجال قوامون عن النساء ؟
لأنهم خلقوا بيولوجياً بقدرة تحمل اكبر علي الاعمال
الشاقة ومواجهة مشاكل الحياة ، بينما خلقت النساء
لتخفف عنهم وتقلل من توترهم وتعيدهم الي رشدهم من
خلال تمتعهم بنسبة ذكاء عاطفي تفوق نظيرها لدي
الرجال .

(47)

هل تعلم ان ما يلفت انتباه الزوج لزوجته هو أن تبدو
منزعجة وحزينة! بينما ما يلفت انتباه الزوجة لزوجها هو
أن يبدو مرتاحاً وسعيداً

(48)

هل تعلم ان ما يقلق النساء هي الأمور التي دائماً ينساها
الرجال، وما يقلق الرجال هي الأمور التي دائماً تتذكرها
النساء!

(49)

هل تعلم ان قلة النوم تسبب التجاعيد للإناث أكثر بكثير
مما تسببه للذكور! لذلك حذر الباحثون من السهر
المتواصل للإناث!

(50)

هل تعلم ان حواس الإنسان ليست خمسة ولكنها 20.
فمنها حاسة التوازن والحرارة و العطش والشبع
والاختناق .

(51)

هل تعلم ان لو دماغ الانسان كمبيوتر لتمكن من تنفيذ
38,000 تريليون عملية حسابية في الثانية .

في الحياه العامة

(52)

الدولة التي تقع في قارتي اسيا وافريقيا هي (مصر).

(53)

الحشرة التي تكلمت في القرآن الكريم هي (النملة).

(53)

الحشرة التي تقاوم الاشعاع النووي هي (العقرب).

(54)

الحشرة التي أوحى الله اليها في القرآن الكريم هي (النحلة).

(55)

الشاعر الذي دفن حيا هو (وضاح اليمن عبدالرحمن بن اسماعيل).

(56)

الصحابي الوحيد الذي ذكر إسمه في القرآن الكريم هو(زيد بن حارثة رضي الله عنه).

(57)

المرأة الوحيدة التي ورد ذكرها بالاسم في القرآن الكريم هي(مريم بنت عمران عليها السلام).

(58)

المرأة التي أوحى اليها سبحانه وتعالى في القرآن الكريم هي (ام موسى).

(59)

المرأة التي حُرمت على اثني عشر خليفه اموي هي (عاتكة بنت يزيد بن معاوية)

(60)

العصا التي يتوكأ عليها سيدنا سليمان عليه السلام
هي (نبتة خروب عاشت بين يده وعندما استحضرتة
الوفاة تحولت الى عصا بامر الله)

(61)

الشجرة الملعونة في القرآن الكريم هي (شجرة الزقوم)

(62)

عضو جسم الانسان الذي يأخذ الاكسجين من الهواء
مباشره هو (العين)

(63)

عضو جسم الانسان الذي من الممكن ان ينتفخ الى عشرة
اضعاف حجمه هي (البؤبؤ).

(64)

هل تعلم. عندما تصاب بدوار تضع يدك على شيء ثابت لأن اليد تحتوي على أعصاب تعطي لدماع مؤشر بانك متوازن .

(65)

هل تعلم. لا تمشي على رجلك أو تتكى على يدك وهي منمله قد تنكسر دون أن تدري .

(66)

هل تعلم. إطالة السجود تقوي ذاكرة وتمنع من الجلطة الدماغية وفتح العينين ونظر إلى موضع السجود يقوي عضلة العين

(67)

هل تعلم. ازعاج الشخص بينما هو نائم يمكن أن يزيد من خطر اصابته بانهيار عقلي.

(68)

هل تعلم. الالم الذي تشعر به في رأسك عندما تأكل شئ باردا بسرعة سببه تجمع الدم في دماغك للمحافظة على حرارته .

(69)

هل تعلم . هناك أشخاص لديهم منبه طبيعي ! بحيث يستطيع أن يستيقظ في الوقت الذي يريده بدون منبه الساعه ! هؤلاء الاشخاص لديهم احساس مضاعف بالمسؤولية .

(70)

هل تعلم . مهما كنت متوترا غسل الوجه بالماء البارد يقلل
من التوتر و القلق .

(71)

هل تعلم . حسب علم النفس، التواضع من أهم علامات
الثقة بالنفس أما التكبر من اهم علامات الشعور
بالنقص .

(72)

وزن النمل الموجود في الأرض جميعها يفوق وزن البشر
بعشرة اضعاف!

(73)

التمساح ..هو الكائن الوحيد الذي تتجدد اسنانه ويستطيع
تحريك فكه العلوي !

(74)

النوم في غرفة باردة يجعل جسدك يحرق سعرات حرارية
أكثر حتى يحافظ على حرارة جسمك!

(75)

عدد مستخدمي الإنترنت في كوريا الشمالية هو 605
شخص فقط!! أي ما يقارب من الصفر % !

(76)

الحيوان الوحيد اذا شرب الماء فانه يموت هو... الكنغرا!

(77)

أكبر بلد من حيث المساحة في العالم هي... روسيا
واصغرها مساحة هي... دولة الفاتيكان!

(78)

العسل.. الذي يحمل لقب الذهب السائل هو الغذاء الوحيد الذي ليس له انتهاء الصلاحية مدى الحياة!..

(79)

كلما زادت سرعة المشي لدى الشخص كلما دل ذلك على ذكائه وسرعة بديهته ، وسريعي المشي لديهم فرصة أكبر من غيرهم للقيادة

(80)

أول لقاء يطبع 70% من الصورة عنك ، فعامل كل إنسان على أن هذا هو اللقاء الأول والأخير بينكما

(81)

المصاب بمرض "جنون العظمة" يعتقد بأنه حالة إستثنائية
فوقية ، ويتعامل مع الآخرين على أنه صاحب مكانة
رفيعة في المجتمع

(82)

يعتبر النوم أفضل علاج مؤقت للهموم وكثرة الضغوط
النفسية والتوتر والحزن لمساعدة الجسد على إسترجاع
قوته ونشاطه لمواجهة كل ذلك

(83)

في الساعات المتأخرة من الليل والأولى من النهار يتحول ا
لإنسان إلى شخص شديد الصراحة والصدق والتهور
أحيانا

(84)

عندما يرن المنبه صباحا وتقوم بإيقافه وتعود للنوم مرة
أخرة فإن دماغك يدخل في دورة نوم جديدة

(85)

مسببات الغضب الأساسية :

-الجوع

-قلة النوم

-التحدث مع الأغبياء

(86)

-معلومة : يتغير الناس لسببين : إما أن تكون عقولهم قد
إنفتحت أو أن قلوبهم قد تحطمت

(87)

-عندما تتكلم مع من تحب ستزداد نسبة غبائك 30%

(88)

-الصمت هو الإجابة الوحيدة التي لا تندم عليها عند
الإجابة بها فيما بعد

(89)

اثناء النوم جسمك يتقلب لا إرادياً كل 12 دقيقة حتى لا
يتعفن جلدك وانت نائم !

(90)

حصر البول لفترة طويلة جداً يؤدي الى الموت بسبب
نقص الصوديوم في الدم ، ويدعى "بالتسمم المائي" !

(91)

الرغبة في النوم الكثير هو تصرف طبيعي من النفس
لتجنب الاحساس المتكرر بالوحدة والإهمال.

(92)

يستغرق الإنسان 21 يوم حتي يصبح ما يفعله عادة, و
يستغرق الإنسان 21 يوم أيضًا حتي يتخلص من أي عادة.

(93)

تويكس هو أكثر أنواع الشوكولاتة في العالم يسبب
السمنة بنسبة أكبر لاحتوائه على سعرات عالية .

(94)

يميل الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات،
وقلة الثقة بالنفس إلى إذلال الآخرين ومضايقتهم.

(95)

تشير بعض الدراسات إلى أن الناس يكونون أكثر صدقا عند التعب الجسدي، وذلك ما يجعل البعض يعترفون بما يخفونه خلال المحادثات الليلية المتأخرة.

(96)

يؤدي العناق الذي يزيد طوله عن عشرين ثانية إلى إطلاق مواد كيميائية في الجسم، تجعل الإنسان يثق في الشخص الذي يعانقه.

(97).

يعاني 68% من الأشخاص من "متلازمة الاهتزازات الوهمية" (بالإنجليزية: Phantom Vibration Syndrome)، وهي إحساس الشخص، واعتقاده باهتزاز هاتفه المحمول، بينما ينفي الواقع حدوث ذلك.

(98)

يقول علماء النفس: إذا أردت أن تعرف شعور أي شخص تجاهك حاول أن تضحكه.. إذا ضحك بسهولة فهو معجب بك جداً.

(99)

الشخص المستفز؛ يمكنك ببساطة تجاهله متى ما استطعت إقناع نفسك بأنه مجرد أحمق.

(100)

الإعتذار بطريقة باردة يُعتبرُ في علم النفس إهانة ثانية يتعرضُ لها الإنسانُ.

(101)

إذا كنت تظن أن الذي يتحدث معك قد كذب عليك فابق صامتاً تماماً فإذا بدأ بالإسهاب والشرح المطول، فهو على الأرجح يكذب عليك فعلاً.

(102)

كبت الشخص لمشاعره يجعله عدائياً أكثر ، ويضعف
مناعة الجسم لديه.

(103)

قانون اللقاءات .. تزداد فرصة لقاء شخص لا تريد أن تراه
، كلما كنت مع شخص لا تريد أن يراك أحد معه.

(104)

الأشخاص الذين ينتقدون كل كبيرة وصغيرة يعانون من
مشاكل على مستوى الثقة في النفس وإن كانوا أصدقاء
لك فهم يؤثرون سلباً على نجاحك!! احذر منهم

(105)

بناءً سعادتك على شخص واحد في حياتك قد يدمرك
تماماً جسدياً ونفسياً .

★★★

(تمت)

