

كتاب  
التشاؤمية والوعي

Happiness is a direction, not  
a place.

الكاتبة احلام بحيث السائر

## التشاؤومية والوعي

كتاب تدور احداثه حول النظرات المختلفه بين الناس  
لهذا العالم

اروي فيه المفاهيم العلميه بصوره سرد قصصي كي لا  
تمل وانت تناقش ما فية من افكار مع عقلك اتمنى ان  
ياخذك هذا الكتاب الى معالم جديدة ويجعلك ترى  
العالم على صورته الحقيقيه ومن منظور اخر

### الشكر والتقدير

اتقدم بجزيل الشكر لريحانه قلبي امي الداعم الاساسي  
لي في الحياة

والى ابي واخوتي واصدقائي  
وإليك انت عزيزي القارئ

والي الاب الروحي كانط ههه

تدور المفاهيم بين اصدقاء في الجامعه بصوره رائعه  
لتداول المعارف بينهم



## شخصيات الرواية

عمار



بطل الرواية ذو شخصية قوية وجزابه وواعيه وذات  
نظرة تفائليه للحياه والعالم

فخر



ذميل عمار في الدراسة ذو الشخصية الجريئه ذات  
النظرة التشائمييه



إسلام:الصديق الصدوق لعمار ذو شخصية محايدة  
للاطراف بالاضافة الى انه شخص فكاھي ويجعلك  
تشعر بشعور رائع عندما يتواجد معك



ندا



جاسر



شخص وسيم وناضج ومفعم بالحياة



**دكتور بلال:المدرّب الفذ للصحة النفسية والعلاقات.**  
شخص واسع الاطلاع ورحب الصدر ويحب الشباب  
المتفائلين ويدعمهم



احمد

شخص انطوائي وطيب القلب



وقت للتفكير والتقدير

مع بدايه اول يوم في الجامعه كانت مكتظه بالطلاب  
والاساتذه والمرشدين وتم التعرف على الطلبة فيما  
بينهم

التقى عمار بي اسلام عند الباحه كان يجلس لوحده  
وشارد الزهن وقلق بعض الشيء  
لقى عمار السلام

اسلام: وعليكم السلام

عمار: انا عمار وقبلت بهذه الجامعه ادرس جراحه مخ  
واعصاب وانت

اسلام : انا اسلام وتشرفت بمعرفتك انا ايضا قبلت هنا  
وهذا يومي الاول لذلك قلق قليلا

عمار: يبدو عليك ذلك ولكني متفائل وسعيد الان لقد  
وجدت صديق جديد وقبلت في التخصص الذي احبه  
اسلام: حسنا عمار اين تسكن امل ان تكون في نفس  
الطريق لنذهب معا

عمار: اقطن في المهندسين بالقرب من هنا ساعه  
ونصف واكون في البيت

اسلام : انا ايضا اسلك نفس الطريق ولكني اقرب منك  
قليلا نصف ساعه واكون في المنزل

حسنا هل نذهب ونلقي نظرة على جامعتنا ونتعرف



على قاعاتها ومكتباتها

عمار: لا بأس بذلك هيا بنا

بينما يسير عمار واسلام في باحه الجامعه التقيا شخص

يعرف عمار أنه جاسر صديق عمار في الثانوية لقد

التحق بالجامعه قبل عمار بسنه واحده ويعرف الجامعه.

ذو شخصيه جزابه رومانسي بعض الشي ويعشق

التسكع مع الفتيات

لكنه حزر احيانا ويعلم مايفعل جيدا

فاخذهم في جوله ليريهم ويعرفهم على اماكن القاعات

والمسجد والمكتبه

عمار:من جاسر يا له من يوم اكثر من رائع قال هذا

وتبدو عليه الدهشه لقد رائ صديقه وقدوته وازداد

فرحا

جاسر: مرحبا بصديقي الصدوق عمار كيف حالك ي رجل

عمار:بافضل حال حيا وارزق

اعرفك بصديقي اسلام تعرفت عليه قبل قليل

اسلام:مرحبا

جاسر:اهلا وسهلا تشرفت بمعرفتك

وذهباء ثلاثهم لتناول القهوه في الكفتريا

مر اليوم الاول في الجامعه

في اليوم الثاني كان قد تم جمع الطلاب لتعرف على

جدول المحاضرات وكيف ستكون الدراسه والنظم التي  
يجب ان تسير عليها.

كان اسلام جالس بالقرب من ندا وتعرفا على بعضهما  
في هذا الوقت

اسلام: السلام عليكم

ندا:وعليكم السلام قالت هذا بصوت منخفض وهي  
تنظر الى الارض وتشعر ببعض القلق اظن انها لم تجلس  
او تتعرف على احد قبل اسلام هذا

اسلام: انا اسلام وانتي

ندا:ندا ترد برد بسيط لا تزيد ولا تنقص

بدا اسلام يصمت لانه لم يجد انها تتجاوب معه في  
الحديث عم الصمت قليلا وبعدها جاء عمار

عمار: اين انت يا اسلام نظرت حولي ولم اجدك هيا  
لتناول الافطار

اسلام: كنت جالس هنا اعرفك بندا انها تدرس معنا  
وهي جديدة هنا مثلنا

عمار: مرحبا ندا وسرت بلقائك

ندا: اشكرك

اسلام: هل تذهبي معنا لتناول الافطار

ندا:لا شكرا اشكرك

ذهب عمار واسلام وتركا ندا تتخبط بافكارها من هذا

الشخص الجريء الذي تعرف عليها ابتسمت قليلا ثم  
خرجت من القاعة وسارت بين الممرات لعلها تجد  
صديقه تشاركها وحدتها

وبينما هي تسير التقت بي ميس  
كان تنظر الى ميس وكأنها تعرفها منذ زمن  
ميس: جالسه تتامل في بعض الازهار الجميله يبدو انها  
تعشق الصمت ولكن في داخلها الكثير من الضجيج  
جلست ندا بقربها  
ندا: السلام عليكم

ميس: لم تسمع ندا عندما اقلت التحيه لقد كانت  
منغمسه في ام افكارها  
ندا: لوحت بيدها امام ميس وقالت هلا  
ميس: مرحبا واستغربت بعض الشيء من هذه اليد التي  
تلوح امامها

ندا: اسفه لقد القيت عليك التحيه ولم تسمعيني  
ميس: لا بأس كنت شاردة الذهن قليلا  
وعليكم السلام تفضلي بالجلوس  
تعرفا على بعضهما  
ندا: اراكي تحبين الزهور  
ميس: كيف علمتي بهذا  
ندا: رايتك وانتى مستغرقه في النظر اليها ما السر في



هذا

ميس: الزهور تجعلني اشعر بتحسن وتفائل بان الحياه  
بها الكثير من الاشياء الجميلة  
ندا: انتي عميقه التفكير وطيبه ايضا وانا سررت  
بصحبتك

ميس: اشكرك لهذا وانا ايضا سررت برؤيتك  
ودعا بعضهما وذهبت كل واحده منهما الى بيتها  
بينما عمار جالس مر فخر بجانبه وتبدو على وجهه  
ملامح قلق جلس ولم يعر احد انتباه  
عمار: مرحبا انا عمار جديد هنا وانت  
فخر: انا فخر وجديد ايضا

عمار: ما شعورك في اول يوم بالجامعه  
فخر: ليس جيد فانا لا اعرف احد هنا وهذا المجال لا  
احبه

عمار: لعل ساقتك اقدارك الى هنا لان لك شان في هذه  
الجامعه

فخر: ههه شان ماذا

عمار: الايام كفيلة لتثبت لك ان الحياه جميله وان كل  
ما يحدث في العالم فهو حق .

كم عمرك يا عمار

عمار: الوعي في العقول وليس في الأعمار يا فخر ،

فالأعمار مجرد عداد لأيامك، أما العقول فهي حصاد  
فهمك وقناعاتك في الحياة.

فخر: اراك شخص ناضج ابكر مما يجب  
عمار: تكبدت الكثير من مشاق الحياة لاطهر بتلك العقلية  
والقوة

فخر : اظن انك تراود الزهاب الى المكتبه في كل  
فرصة سانحه الا يشعرك ذلك بالملل  
عمار: ليس كذلك فانا لا اطمح أن اكون أفضل من  
الآخرين... لكني اجد نفسي في الكتب وهذا يجعلني  
اشعر بتحسن

ومع هذا انا اطمح أن اكون أفضل من نفسي سابقاً...  
فالعقول تصغر عندما تنشغل بالآخرين، وتكبر عندما  
تنشغل بذاتها.

اسلام: كيف اكتسبت كل هذا النضج وانت بهذا العمر:  
عمار: أن النضج شي عزيز لا يهديك ذاته إلا بعد أن  
يذيقك مرارة المواقف، ويجرّعك من كؤوس التجارب،  
ويأخذ ضريبته من نفسك، لكنك ستشكر كل ذلك، بعد  
أن تصل إلى مرحلة تقرأ فيها ملامح الدروب قبل أن  
تمضي فيها، وتستشف محتواها، وتقدر بحق خطوتك،  
فلا تبذلها في كل سبيل يلوح لك.

اسلام: ما كل هذا العمق هلا ذهبنا لتناول الافطار ام

شبعنا من الفلسفه يا عمار

عمار: وهل نشبع من العلم دائما ما كون متعطش وجائع

للمزيد منه

جاسر: كفاكم ثرثره ستبدا المحاضره لنذهب بسرعه

لتناول الافطار ونكمل حديثنا بعد المحاضره لدي الكثير

لا ناقشه معك يا عمار

عمار: على الرحب والسعة لك ذلك

في القهوه كان قد جلس الاصدقاء الاربعه عمار وجاسر

وفخر واسلام

بدا فخر بالحديث: سيكون من الرائع ان نتشارك كل يوم

فكره عن شيء ما ونتاجش فيه مارائكم

وافق عمار وجاسر واسلام ورحبا

عمار:

قال احد الحكماء::

جالس العلماء بعقلك و جالس الأمراء بعلمك و جالس

الأصدقاء بأدبك و جالس أهل بيتك بعطفك و جالس

السفهاء بحلمك وكن جليس ربك بذكرك وكن جليس

نفسك بنصحك لا تحزن على طيبتك فإن لم يوجد في

الأرض من يقدرها ففي السماء من يباركها.

عند باحه الجامعة كانت ندا تبحث عن ميس



ندا: هل كل مره ابحث فيها عنك اجدكي جالسہ تنظرين  
للورود اظنك تعشقين يا ميس  
ميس: تبتم ابتسامه جميله واثقه  
عشق ماذا كل ما في الامر  
إن حياتنا كالورود فيها من الجمال ما يسعدنا وفيها من  
الشوك ما يؤلمنا.

ندا: هيا الى القاعه ستبدا المحاضره

ميس: هيا بنا

ندا: ميس ميس هلا نظرتي هناك

ميس: الى اين

ندا: لذلك الشاب الجالس بمفرده تبدو عليه الكآبه لم

اجده يبتسم قط ولا بمحض الصدفة حتى

وكانه سيدفع ضريبه ان ابتسم في وجه الآخرين

ميس: كفي تحامل عن الآخرين

ندا: ما ذا تعني بكلمة تحامل تلك

ميس: ان تبني فكره عن الآخرين دون معرفة كافيه بهم

وهذا ليس جيد

لا أحد يمتاز بصفة الكمال سوى الله لذا كف عن نبش

عيوب الآخرين .

كوني لطيفه بتحدثك عن الآخرين فالكل يعاني من

وجع الحياة وأنت لاتعلم.

ندا:اسفة لقول هذا

ميس :لا باس ولكن انتي لاتعلمي مايمر به فالافضل ان  
لا نتدخل في شؤون الاخرين وان ندعو لمن نراه حزينا  
ان يفرج الله عنه كربه

ندا: ان الحياة مجرد ..ألم يخفيه أمل ..

وأمل يحققه عمل ..وعمل ينهيه أجل فلما نكثرت لكل  
الم نمر به الا يجدر بنا ان نتمالك انفسنا لان اي مر سيمر  
والزمن كفيل بان يداوي جراحنا.

ميس:اراك عاقله يا ندا ولكن بعض الاشخاص تحمل

من الالم مالم يستطع على تحمله وكبت اشياء لم  
يستطع البوح عنها لذلك يظهر هذا الالم على الوجه  
ليكشف ماكان مستورا

ولكن اعلمي اننا اقوياء بقدر تحملنا من الالم عندما  
نصمد

وتبقى الأشياء الجميله تتنفس داخلنا ..

حتى ولو تزا حمت اجواء الحزن

ندا:هلا ذهبنا وتحدثنا اليه

ميس:اشتم رائحة اعجاب واهتمام لماذا انتي مهتمة به  
هكذا اخش انك معجبة به ههههههه

ندا: اعجاب ماذا فقط انا رقيقه المشاعر ولا استطيع ان

ارى شخص في هذا العالم حزين

ميس: يا لي رحابه صدرك وقلبك الكبير ههههههه

ندا: كفاكي استهزاء والا زهبت وتركتك

ميس: حسنا امزح معك هيا لنرا معجبنا الجديد

ندا: لدي رغبه في صفعك على وجهك هههه

حسنا فلتصمتي وصلنا اليه تقدمي انت والقي التحيه

ميس: السلام عليكم

احمد: وعليكم السلام

ندا: نراك جالس لوحده الم تكن نفس الشخص الذي

يدرس معنا

احمد: اجل واسمي احمد

ندا: هل نستطيع الجلوس هنا

احمد: اجل كنت زاهب اجلسا

ندا: اسفون لزعاجك

ميس: ندا تزكرت يجب علينا الذهاب الى المكتبه

يمكنك الجلوس فنحن زاهبتا

ندا: ارايتي لم يتعرف علينا حتى لقد تعامل معنا بازدراء

ميس: لا انه طيب ولكن اظنه خجول بعض الشي لانه

لم يرفع وجهه ليرانا حتى انه اكتفى بالنظر الى الارض

بينما كنا نلقي عليه التحية هل رايته  
ندا: نعم رايته وليتنا لم نتسأف وناتي لنعلم مابه  
تحدثت وكان يبدو عليها الغضب  
ميس: لا لقد فعلنا امرا جميل وفاضل تعرفنا عليه  
واحسنه ببعض الامان لقد كان يشعر بالوحده  
انها خطوه جيده سيتعرف علينا فيما بعد

ندا: دائما توصيني جدتي بالكثير من الوصايا  
ميس: وماذا تقول  
ندا: تقول دائما:  
لِتَكُنْ شَخْصًا يُضْرَبُ بِهِ الْمَثَلُ فِي الْبَشَاشَةِ , إِبْتِسَامًا دَائِمًا  
!  
فالإبتسامه لا تعني أن الفرح يكسوك بل أنك راضٍ  
بقدر الله .

أحيانا تشتاق لمن لا يشتاقون ، وتعطي لمن لا  
يستحقون ،  
وتبقى عظيماً وهم يصغرون ، فالحياة أمرآن

أما أن تكون أنت ..أو تكون كما يكونون .

ميس:جميل من الرائع حقا امتلاك من يرشدنا في هذه  
الحياة

مراتب الوعي لا حدود لها، وكذلك مراتب الجهل لا  
حدود لها

لا تغرس في قلب أحد شعورًا لست أهلاً له، ثم لا تملك  
المقدرة على مواصلة الركض فيه.. لدى كل إنسان  
صراعات بينه وبين نفسه، لا توهم أحدًا بشيءٍ قد  
تجعله يخسر، ويخسر الكثير من الوقت لاسترداد  
توازنه ومشاعره، لا يريد أيًا منا أن يقع ضحية لإفتراس  
الفراغ المهلك، وقلّة الوعي.

فخر:مالذي يجعلنا نصحو الصباح ونمارس حياتنا رغم  
كل مانمر به من الم

عمار:الحياه بها الكثير من الاشياء الجميله ولولا الحزن  
لما عرفنا قيمة الفرح ولولا الالم لما عرفنا قيمة الصحة  
ان كل شي لولا ضده لما ظهرت قيمته

عمار: ماذا يعني التشائم بالنسبه لك ي جاسر  
فخر:



ان التشاؤوم في اغلب الاحيان ...  
يستطيع ان يقينا من دهشتنا من شر ال حياة ....

المتفائلون... هم انعس البشر...لأن خيالاتهم و احلامهم  
الوردية يدهسها قطار الواقع في غالب الاحيان...  
فتخيب ظنونهم.

يقول فيلسوف التشاؤم شوبنهاور:  
"الحياة قضية بائسة، لقد قررت أن أقضيها محاولاً  
فهمها."

اذ لو قمنا بهدم تلك النظرة التفاؤلية للحياة...  
و التخلي عن التوقعات الإيجابية...

وهدم ذلك المبدأ اللاعقلاني الذي ينص على تعليق  
الآمل في المستقبل وانتظار الأفضل...ان هذه الوسيلة  
في حد ذاتها ..

ضجر واستهتار...لأننا ننسى حاضر نسبي..  
ونفوت فرصة الإستمتاع به .

وبالتالي ان أنجع السبل هي التلذذ بممارسة التفكير

السلبى  
كسلاح لا يهزم ...

التشاؤوم فلسفة الحياة تجاه الفناء..

وما تريده لا يريدك وما لا تريده سيريدك ..

ستعيش في سعادة مستمرة في الحاضر ، لأن سقف  
توقعاتك سيصل اقصاه اي اغلب توقعاتك بالأسوا لن  
تحدث...

عمار: ما اضعفك يا هذا ماكل هذا ولماذا الا تثق بالله الم  
تسمع مقوله تفائلو بالخير تجدوه انه لم يقل تشائموا.

كمية التشاؤوم عند البعض لا تُوصف

والبعض قد نصّب نفسه سفيرا لأقدار الله

فخر:نقلق بسبب المستقبل نقلق من جلسة امتحان لا  
نعلم كيف ستكون ولا نعلم ما يخبئه القدر لنا الا يجعلك  
هذا تشعر ببعض التشاؤوم

عمار:

أرح نفسك من التحليلات والتوقعات

فما قدره الله سيكون ولن يستطيع أحد منعه

وما لم يقدره لن يكون ولو تحققت كل أسبابه

وخذ بالأسباب الواجبة عليك ومن أهمها الدعاء  
والرجوع والإنابة إلى الله وأن تكون دائماً جاهزاً للقاء  
الله

## فخر:

اعتدنا ان نقول اننا بخير طمعاً لجلب التفاؤل ودفع  
التشاؤوم. نعم نحن بخير برغم الصارع الذي في  
دواخلنا كل يوم نكتم صراخنا دمعاتنا كلماتنا نصارع كل  
شيء لوحدنا ضغط العمل ضجيج العائلة مشاكل  
الاصدقاء تدهور العلاقات انطفاء ملامحنا الام اجسادنا  
تعكر ارواحنا تدهور نومنا اعتدنا ان نصارع دون ان  
نقول لقد تعبنا من كل شي اعتدنا ان نقول نحن بخير  
ولكن هذا لا يدل على اننا مستعدون لتلقي احزان  
جديدة. ورغم هذا نظل في حالة حزن  
حسنا فخر ساقص عليك هذه القصة:

كان هنالك رجل بشوس الوجه دائم الابتسام وراضي بما  
قسمه الله له من الحياه

رايته ع غير عاداته شاحب الوجه مهموما و حزينا ، لم  
يكن يوما من انصاره و لا من الداعين له ، فكثيرا م كان  
يسلك طريق الامل قائلاً: لنفسه ان بعد كل ضيق مخرج  
، و في كل عتمه ضياء ونور ، و خلف كل كرب فرج ، و  
نهاية كل صبر جبر وان القادم سيكون اجمل و لو كان

مشوها . فما نراه ليست الحقيقة كاملة وان ادعيها  
كخرق السفينه وقتل الغلام واقامه الجدار فكان يصبر  
علي م لم يحط به علما ، كانت هذه فلسفته ف الحياه و  
إيمانه بالله.

سالتة ما بك يا اب عبدالله فليس كعادتك هذا اليوم  
اخبرني

ان ابنا له اصيب بحادث نتج عنه نزيف ف المخ ليخبره  
الاطباء ان نسبه نجاح العمليه 3% وإذا قدر لها النجاح  
سيصاب بالشلل لان النزيف أتلف خلايا المخ ف الجانب  
الايمن و عليه الموافقه ع عمل العمليه و اخلائهم من  
المسؤوليه،

حزنت لحذنه كثيرا واخبرته ان يدع الامر بيد الله  
فنحن بني البشر ان لمن نبعث الامل و نستشعره داخلنا  
يصعب علينا نقله للاخرين ففاقد الشئ لا يعطه ، فكما  
التربه الفاسده لا ينمو فيها الزرع فالنفس التي لا يزرع  
فيها الأمل لا تستطع ان تثمر به الآخريين .  
اب عبدالله :

فنحن نقوي علي مصابنا ولكننا نضعف  
عندما يصابون من هم اعز الينا من روحنا ، نستدرك كل  
الامال فينا وعندهم يوسوس لنا الشيطان ويهوي بنا ف  
مستنقع التشاؤوم والأحزان لنجد نفسنا تائهين رغم

وضوح الطريق فمدخل النفس لا قوة له علينا فيدخلها  
ممن نحب. فالامل واليقين خلقو ليمارسو في مصابهم لا  
مصابنا فقط خلقو لنمد انفسنا به فيستمدوه منا لا  
لنفقده فيفقدوه معنا.

عمار:

فكم من ابتلاء كان نهايته جبر يا اب عبدالله. فسيدنا  
يونس عليه السلام كان ف بطن الحوت وصفت الحوت  
البلع لا اللفظ فلفظ واخرج، وسيدنا ابراهيم عليه السلام  
كان ف النار وصفت النار الحرق فكانت بردا و سلاما  
عليه، وكم من مريض شفي بعد ان تم اعطائه تذكره  
للمقابر

اب عبدالله: اشكرك يا بني لقد كنت بحاجة الى احد  
اتحدث اليه.

وهكذا يافخر انتهت القصة على خير واصبح ابنه  
معافى بعد اسبوع ضع ثقتك في الله ولا تقلق  
عمار: ان الإنسان مهما اوتى من علم لم يؤتي الا القليل  
فما عجزو عنه الا لان الله اراد ان يتولاه بنفسه. فاسلم  
امره لله. متيقنا به وضارب بحديثهم وكتبهم عرض  
الحائط لتكن النتيجة ففديناه والان ابنه يلهو ويلعب. كل  
هذا يدعونا للامل واليقين بان المكسور سيجبر، والحزين  
سيفرح ، والمريض سيشفي ، والغائب سيعود مجبورا

سالما غانما معافي. فاعد يا صديقي الامل اليك واليه  
من جديد وتيقن ف الله خيرا  
وكلما وسوس لك الشيطان انها مصيبه جمل اخبره ان  
المصائب لها رب كبير يخالف بها م كان متوقع علي غير  
المتوقع .

جاسر: اتذكر قول للشافعي قال فيه!!!  
قل للذي ملا التشاؤوم قلبه ومضى يضيق حولنا الآفاقا  
سر السعادة حسن ظنك بالذي خلق الحياة وقسم  
الأرزاقا

قلت اشارك مدام الحوار حلو وبنستفيد ههههه  
عمار:خير ماقلت يا جاسر قال هذا وهو يربت على كتف  
جاسر

التفائل نصف الحياة عش كل دقيقة في حياتك  
بتفائل وأمل وثقه وتوكل على الله  
جميله أحلام الامس هي حقائق اليوم واحلام اليوم هي  
حقائق الغد بإذن الله إن نجحت حققت اهدافك  
وإن فشلت فقد تعلمت وعلمت غيرك الصبر والإصرار  
على النجاح وعدم اليأس  
الفشل جزء من النجاح ولايوجد نجاح بدون كفاح  
وجهد  
استمتع بحياتك في تحقيق أهدافك .

فخر:ساعيد النظر في هذا والان هيا لقد تاخرنا كفانا  
حديث وغدا نكمل باذن الله

في اليوم التالي كانت ميس قد حضرت الى جامعه  
مبكرا لتذهب الى المكتبه وهي تسير في السلالم حتى  
تصعد صادفت عمار وكان اول لقاء بينهما  
نظر اليها وهي كذلك احست وكانها راته من قبل ولكنها  
لم تكثرث دخلت الى المكتبه واخذت كتاب واخزت  
تطالع فيه

جاء عمار داخل الى المكتبه بعد ان خرج ليقى اتصال  
على هاتفه

عندما عاد نظر اليها ولكنها كانت منغمسه في بحور  
العلم غارقه ولم تلاحظ نظراته اليها  
جلس في الكرسي المقابل اليها واخذا يتامل في وجهها  
وكم هي شديدة الانغماس في الكتاب  
وبعدها جاءت ندا لتكسر هذا الهدوء وهي تصيح بصوت  
على ميس

هششش اشار اليها الاثنين في نفس اللحظة بالصمت  
ميس:ندا الا تعلمي انه لا يمكنك التحدث بصوت هنا  
ندا:اسفه ولكن هيا بنا اريد الذهاب الى الكفتريا فانا  
جائعه

ميس:هكذا اليس الوقت مبكرا هههههه ام نمتي دون



عشاء ليلة امس

ندا: هيا وكفاكي حديث يلا

بينما تسير ندا وميس للخروج من الجامعه رايا احمد

وقد شارف على الوصول لتوه

احمد: السلام عليكم وصباح الخير

ندا: صباح النور احمد كيف حالك

ميس: يسعد صباحك احمد

احمد: اعتذر عن يوم امس لم اتعرف عليكما

ندا: وهي تبتسم انا ندا وهذه ميس صديقتي المقربه

احمد: تشرفت بمعرفتكما

ميس: ونحن ايضا سنذهب لتناول الافطار اتاتي معنا

احمد: مره ثانيه فانا اتناول الافطار متاخر قليلا

ندا: لا بأس نحن ذاهبتا الى اللقاء نلتقي في القاعه

بدات ندا تهمس لميس وتحدث عن احمد وكم هو

ظريف

ميس: ندا دعي الولد في شانہ الم يكون بالامس قليل

الزوق ام ماذا حدث ههههه

ندا: لا فهو ظريف وطيب وانا لم اكن ادري

عندما كانت ميس تسير نحو المكتبه في اليوم التالي

التقى بها عمار وحاول التعرف عليها

عمار: المعززه ولكن اراك دوما ترتادين المجيء الى هنا

وشدني اليك حبك للعلم هل استطيع التعرف عليك ان

كنت لا تمانعين

ميس:انا ميس

عمار:تشرفت بمعرفتك

ميس:هل استطيع الذهاب الان

عمار:اخشى ان اكون قد ازعجتك

ميس:لا ليس كذلك ولكني مستعجله بعض الشي

عمار:حسنا اراك مره اخرى

جاء إسلام ووجدهما يتصافحان

إسلام:او بااا مع ابتسامه خبيثه

عمار:ليس الذي في بالك يا إسلام دعني اعرفك انها

ميس تعرفت عليها الان

وهذا

أسلام:دعني اعرف عن نفسي يا رجل قال هذا وهو يمد

يده لها

انا إسلام واسمي غني عن التعريف هههههه

ميس:تشرفت بمعرفتكما

عمار:اخشى ان يكون إسلام قد تفوه بالتراهات قليلا

انه يحب المزاح كثيرا ولكنه طيب

ميس:لا عليك لم انزعج والان علي الذهاب

ذهبت وكان الاثنين ينظران لها باعجاب كبير فقد كانت

فائقه الجمال وذات مشيه واثقة

وكذ عمار أسلام بيده قائلا هيى انها تخصني اظهر  
بعض الاحترام

ضحك اسلام وقال لا عليك انها معجبة اخي العزيز  
وبالمناسبه انا اعرف اجمل منها وهي تبدو كئيبه مثلك  
ستليقان على بعضكما

عمار: هلا صمت قليلا ودعها وشائها فهي تخصني منذ  
الان

هيا بنا فجاسر وفخر بانتظارنا في طاولة البلياردو  
أسلام:هل تجيد اللعب يا عمار

عمار:لا فانا لم اجرىها قط ولكن لاضير واظن انه قد  
حان الوقت الان

إسلام:حماس ههههه

عند طاولة البلياردو كان بانتظارهم بعض الشباب وفخر  
وجاسر يلعبان

القىا عليهم التحيه

فخر:اهلا هل اتيت يا عمار لؤريك اللعب على اصوله  
عمار:ساكتفي بالنظر هذه الجوله والعب في المره

القادمه فالنظريات ثم التطبيق

فخر:ان لم تجرب لن تتعلم

بالاضافه الى ان اللعب باتباع القواعد لا يكون إلا

للضعفاء فقط

عمار:قال شالاموف:(انه لشي محزن ان تسرق فقط  
ينبغي ان تنتمي الى نظام من الدجاليين بالورائه)

اتعلم لما قال هذا

فخر:لماذا

عمار: عندما تتعلم اصول الشي من اصوله يصعب

التغلب عليك

فانا مثله اعتمد على الاصول النحويه افهمهما اتقنها

امارسها وبعدها لن تقدر علي

فخر:الايام كفيه لتثبت ذلك والان سنلعب انا وجاسر

وماذا عنك يا اسلام

اسلام:كما قال المثل الشيطان يجد عملا للايدي العاطله

لكي تعمل هههههههه

فخر:هبي من تدعو بالعاطل قال هذا وهو يدفعه

اسلام:ما بك ي هذا امزح فقط

لا اقصد الاساءة

فخر:الطريق الى جهنم محفوف بالنوايا الطيبة

اسلام:توقف عن هذا يا هذا

عمار:مهاراتك في التعامل مع الاخرين على اساسها

تحدد طريقة تعامل الناس معك عليك ان تكون رحب

## الصدر يا فخر

فخر:اظن انك من الاشخاص اللذين يفضلون التفريد

خارج السرب

عمار:ليس كذلك ولكن الحياة دون مبدا نسير عليه

ليست حياة

جاسر:هيي نحن هنا لنلعب ماذا جرى لكل هذا سنتعلم

جميعا كيفية اللعب

أسلام:انا اعيش في هذه الحياة لا ادري كيف اعيشها

ولكني سعيد ههههه قال هذا ليغير مجرى الحديث

عمار:نصيحتي لك يا إسلام ان تبحث عما يجعلك

افضل لان الذي تعيشه ليس حياة

انت توهم نفسك بانك سعيد

بدا الاسىء على وجه اسلام بعد سماعه حديث عمار

لعله قال الحقيقة حينها

فرد فخر مغتضبا:ولما نكون سعداء وهل. هناك مايدعو

للسعاده

عمار:اذا سالتك سؤالا ما الذي يجعلك غير سعيد

فخر:كل شي

عمار:عليك ان تعلم ان السعادة لاتعتمد على ماتملكة او

ماانت عليه بل تعتمد فقط على ماتعتقده

اول خطوه ينبغي عليك ان تغير معتقداتك تجاه الامور  
التي تشعر بالسوء نحوها وبعدها يمكنك ان تنظر للحياه  
بمنظور مختلف

فخر: كيف تفسر لي ذلك فنحن عندما نكون في اشد  
وقتنا سعادته نزرع الدموع

اتستطيع ان تفسر لي بالبرهان ان الالم لا يصاحب  
السعاده اينما ذهبت

عمار: كما يقال انها دموع الفرح ههه نحن نبكي لا ننا  
وبداخلنا نعلم انه سيمر هذا الوقت ولعلها كانت دموع  
دفينه وكانت تحتاج لوقت حتى تعبر عن نفسها  
فالدموع كالبحر كلما سارت نقت ما خلفها ونظفته من  
الشوائب

جاسر: Always there is light in every tired rode

عمار: هذا صحيح فالحياة ليست عادله ولكنها جميله الا  
يكفي هذا

فكل الازمات لها زوايا ايجابية

جاسر: ومع كل ازمه هناك الف فرصه

قال هذا وهو يصافح اسلام ليشعره بان الاجمل قادم

ها قد جرفنا تيار الحديث مره اخرى وضاعت فرصه

اللعب

والان هيا الى المحاضره فاليوم سمعت انه سيتم

مناقشه امور مهمه

مع دكتور عظيم انه جديد هنا دعونا نذهب ونرى  
تقدم جميعهم نحو القاعة وكان هناك ندا واحمد وميس  
وبقية الطلاب

بعد جلوسهم دخل الدكتور وائل الى القاعة وكانت  
مكتظه بالطلاب القى التحيه وتبدو عليك الثقه وكانه  
التقى بهم من قبل

دكتور وائل :السلام عليكم اعرفكم بنفسي اولاً  
انا دكتور وائل مدرب الصحه النفسيه ومستشار  
العلاقات العامه اخزت الدكتوراه من جامعه في اميركا  
واتيت الى هنا هذه السنه وساعد بالتعرف اليكم قال  
هذا وتعتلي وجهه ابتسامه خفيفه  
رحب الطلاب به وسعدو بما سمعو عنه  
تعرف عليهم بعد ذلك  
قال احد الطلاب: لما اخترت ان تدرس هذا المجال دون  
غيره ؟

د/وائل: سؤال جميل وفي محله  
انا احب الفلسفه وعلم النفس ومساعدته الاخرين  
الطالب:كم استغرق منك هذا ؟  
وائل:حياتي باكملها  
الطالب :لما كل هذا



وائل:حتى تكون عظيما في امر ما لا بد ان تكرث الكثير  
من الوقت والجهد في هذا الامر  
بعدها قال للطالب جملة باللغة الرومانية caros diem  
وتعني استمتع بيومك.

في صباح اليوم التالي جاء جاسر باكرا ووجد فخر على  
طاولة البلياردو القى التحية على فخر واخذ يتحدث  
معه ويشاركه اللعب

مرت دقائق حتى جاء اسلام للانضمام اليهم  
اسلام:صباح الخير دكاترة المستقبل هههه  
فخر:صباح النور قال هذا بوجه عابس  
جاسر:اسلام اين صديقك عمار اليوم انا لا اراه  
اسلام:الم ياتي ليس من عادة التأخير  
حسننا ساقوم بالاتصال به

خطه مشغول اظن ان الامر طارئ  
بعد ثواني عاود عمار الاتصال باسلام رد اسلام بتلهف  
هي عمار كيف حالك ولما تاخرت

عمار:اسف اليوم لن استطيع المجيء فأبي مريض  
وساذهب معه الى المشفىء

اسلام:الف لا باس عليه اتمنى له الشفاء حسنا ساتي  
اليك

عمار:لا الامر لا يحتاج عندما اعود واصوله الى المنزل

بعد الفحص ساتي اليكم عند نهاية اليوم الدراسي  
جاسر: ابلغه تحياتنا

اسلام: حسنا جاسر وفخر يلقي عليك التحية

عمار: اشكركم رفائقي نلتقي وقت اخر الان وداعا

ميس: ياندا هل رايتي عمار اليوم

ندا: ولماذا تسالي عنه هااا

ميس: لا شي ولكني لم اراه ولذلك سالت

ندا: ولما انتي مهتمه اذا اتي ام لا

ميس: ندا كفاكي اسئله ان دمتي لاتعرفي اين هو

ندا: يمكنني مساعتك ساسئل لكي اصدقائه لعلهم

يعرفون

هيا بنا اليهم انهم هناك

ندا: مرحبا وكيف حالكم اليوم

اسلام: وعليكم السلام ندا بخير وانتم

ميس: اين عمار لم اراه اليوم

اسلام: انه لن ياتي اليوم لقد ذهب مع ابيه الى المشفى

ندا: يا الهي هل هو مريض

اسلام: هههه لالا انه بخير ابيه يعاني وعكه صحيه

فاخذه ليطمئن عليه

ميس: الحمد لله ونتمنى الشفاء العاجل لي ابيه

والان نستازن علينا الذهاب

بداء الشباب يتحدثون بعد ذهاب ميس وندا  
قال اسلام:كم هو محظوظ عمار لقد وجد من يهتم به  
من الفتيات

وانا لم يعبرني احد حتى

جاسر:عليك ان تكون وسيم مثلي وتمتك شخصيه قويه  
كعمار لتلتف حولك الفتيات

فخر:لا ارى ضروره لوجود الفتيات في حياتي وهذا  
الامر يرحني كثيرا

لقد وصل عمار واستمع الى هذا الجزء من الحديث  
نظر اليه اسلام قائلا لقد اتى من سيفتيء لنا عن الامر  
عمار:اولا اخبروني ماالامر

جاسر:لقد اتت ميس لتسال عنك اظن ان تلك الفتاة  
معجبة بك

ابتسم عمار وهو يمسد شعر راسه الى الورااء  
قال فخر:لما نضطر الى الاعجاب بشخص اخر انه تكلف  
ليس الا

عمار:الامر ليس كذلك ان لم تجرب الشيء لا يمكنك  
الحكم عليه

فخر:ومن قال لك انني لم اجرّب جرّبت وفشلت في  
الامر مره واثنين وثلاثه

عمار:اظن ان قيمك ليست متوافقه مع احلامك

فخر: ماذا تعني اشرح لو سمحت

اسلام: الاجل اخبرنا

عمار: يعني ذلك انك ترغب بان تعجب بشخص ويعجب بك لكنك لست مستعدا لكي تتنازل عن اي شي يرضي الطرف الاخر يعني ان تفعل ما يرضيك وتتمنى سير الامور طوع امرك وهذا خطأ

فخر: انا لن احب إلا شخصا اراه يفعل الكثير لا اجلي  
عمار: جميل وماذا عنك انت هل ستفعل الكثير من اجل الطرف الاخر ام ستكون انانيا وتفكر في نفسك فقط  
قال تعالى (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين)

احسن انت الى الطرف الاخر ولاحظ الفرق ولن تندم  
والان علي الزهاب لاحسن الى التي سالت عني هههههه  
في حديقه الجامعه كانت تجلس ندا وميس  
تقدم عمار والقي عليهما التحيه  
ندا: اهلا عمار سررت بعودتك  
عمار: كيف حالكم

ميس: بخير كيف حالك انت وحال ابيك

عمار: الحمد لله بخير

قيل لي انك كنت تبحثين عني هل هناك خطب ما

ندا: ميس على الزهاب الان ساعود حالا

جلس عمار بالقرب من ميس

ميس: لا شي لم اراك في باحه الجامعة فقلقت عليك

عمار: قلقتي علي انا وتبدو عليه الدهشه والفرح

لاتقلقي انا بخير

هل يمكننا تبادل ارقامنا حتى نستطيع الاطمئنان على

بعضنا الاخر

ميس: حسنا لابس بذلك

عمار:ها هو ذا اشكرك والان علي الذهاب

عادت ندا فوبختها ميس لانها تركتها وحدها مع عمار

ندا:ماذا قال لكي ها هههه

ميس:لما فعلتي هذا لماذا ذهبتى وتركتيني بمفردي

ندا:ظننت ان وجودي لن يكون مناسباً

ميس:وهو كذلك بالفعل ههههه

هيا لنذهب الى المكتبه يا ندا

ندا:لا اطيق الذهاب الى هناك انه ممل

ميس:استطيع ان اتخلى عنك باتباع المثل القائل خير

جليس في الزمان كتاب

ندا:لن تستطيعي ولكن هيا ساذهب معكي

عاد عمار الى اصدقائه

اسلام:عمار وكيف لي ان اختار شريكة حياة مناسبة لي

جاسر:انت شخص كل فتاة جميله تعجبه وهذا خلق غير

حسن اطلاقا

عمار: خلق الله الارواح لتكمل بعضها بعضا  
كل روح تعطى من مصدر قوتها لآخر فلا تبحثو عن  
الشبه بل عن المكمل  
فخر: ولكن القران يقول الطيبون للطيبات والخبيثون  
للخبيثات

اليس تكملة الشيء هو الجمع بين شىء وضده؟!  
عمار: لا ليس كذلك بالفعل

مثلا قد تعجب بشخص مثلك ويشاركك نفس الانطباع  
ولكنه يمتلك شىء اخر مخالف شىء انت تعتبره عيب  
في حين ان الامر عند الطرف الاخر لاتعتبر كذلك

ان الفعل المناسب الذي يجب عليك ان تفعله ان تعجب  
به كما هو وتحاول ان تمحو ذلك العيب بعادتك الحميده  
المضاده لهذا العيب

قال احدهم: ما يمكنك تحسينه اجتهد على تحسينه وما  
لا يمكنك اقبل به واحبة

اسلام: وكيف اعلم بحبها لي وانها لا تكذب  
عمار: إن القلب اذا هوى نطق اللسان بما يهوى  
جاسر: ان الشعور بالرضى مع الاخر اهم من الشعور  
بالحب

عمار: صدقت القول يا رجل ههه

اسلام: اراك اصبحت فيلسوفا في علم المشاعر

عمار: لم تقصر قط في حق المشاعر لقد جعلت لها علما

هههه

هيا الى المنزل لقد تاخر الوقت وجرفنا تيار الحديث

مره اخرى

بعد ان عاد ارسل الى ميس رساله على الواتس

مساء الخير ميس

ميس: مساء الخير

عمار: هل انت من عشاق السهر

ميس: احيانا فقط عندما اقرا كتاب شيقا او عندما اكون

منهمكه بفعل امر ما

عمار: من الجيد قراءة الكتب ولكن لا ترهقي نفسك

ميس: حسنا وانت ماذا تفعل

عمار: اتيت الان من الخارج كنت مع جاسر واسلام وفخر

نتحدث

ميس: اراكم كونتم صداقات بوقت قصير

عمار: هكذا هي الحياه

(وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا)

ميس: ما هوايتك المفضله

عمار: المطالعه



ميس: وانا ايضا

عمار: ما رائيك ان آخزك غدا لؤريك مكان جميل ويبعث

روح التفائل بالاضافه الى انه جميل وهادىء

ميس: حسنا سافكر في الامر وارد عليك غدا

الان تصبح على خير

عمار: وانت من اهل الخير

في صباح اليوم التالي التقت ميس بعمار عند باب

الجامعه وكان الوقت مبكرا والهواء جميل والشمس

كانت تشارف على الشروق

عمار: صباح الخير اراك استيقظتي باكرا اليوم

ميس: بابتسامه وديه صباح النور لقد تشوقت فقط

لانني اريد رؤيه المكان ان خيالي كان يصول ويجول

طيل ليله امس

عمار: اسف لاني اقلقت نومك

والان هيا بناء

انه قريب من هنا فانا اتى الى هنا كل صباح قبل ان اتى

الى الجامعه لتامل قليلا

مبس: هل. انت شاعري

عمار: ليس كذلك كل ما في الامر انني احاول التاقلم مع

الطبيعة الام

ميس: جميل

عمار: ما رايك ان تضعي هذه السماعه في اذنك حتى

نصل انها مسيقي المفضله

ميس: الى ماذا تستمع دعني ارى

انها جميلة وهادئه بعض الشي وتحوي الكثير من الدفء

عمار: هل تفضيلي الاغاني الصاخبه ام الهادئه

ميس: الاغاني بانواعها جميله ولكني افضل الهادئه

ها قد وصلا الى المكان انه يشبه الجزيره عباره عن بحر

وفوقه جسر وبه الكثير من الحشائش الخضراء

والمراكب

ميس: انه جميل حقا

عمار: انتي لم تري شي بعد

ميس: وماذا بعد هذا

عمار: هيا نصعد الى الجسر وعليك ان تسترخي وتنظري

الى الماء وتسمعي صوت العصافير من حولك

ميس: انه جميل ما رايك بان ناخذ بعض الصور التذكاريه

عمار: ههه هيا

ميس: ابتسم هيا

عمار: والان هيا الى الجامعه

بعد وصولهم اتت نحوهم ندا والقت التحيه وهي تنظر

الى ميس تريد ان تعرف ماذا هناك ولماذا اتت مع عمار

ندا: صباح الخير عمار وميس

ميس هلا اتيتي قليلا اريد التحدث اليك  
ميس:حسنا الى اللقاء عمار نتلقي في المكتبه عند  
الظهيره

عمار:حسنا

ندا:اين كنتما انتم الاثنين

ميس:وما شائك انتي

ندا:ارجوكي ميس هيا قولي ولا تدعي افكاري تخبط  
بعضها البعض

ميس:لا شي فقط تحدثنا امس واخذنا هواتف بعضنا  
واليوم ذهبت معه الى الجزيره التي توجد بالقرب من  
هنا

ندا:هل انتي جننتي تعرفينه لك اسبوع وتخرجين معه  
من اول طلب يطلبه  
ميس:

العشق اعظم مما بالمجانين العشق لايستفيق الدهر  
صاحبه وانما يصرع المجنون في الحين  
ندا:ومن يعشق باسبوع واحد

ميس:انا فانا لدي نظره عميقة في معرفة الاشخاص

ندا:اخش ان تكوني قد تسرعتي قليلا انتبهي

ميس:كل شي سيكون على مايرام في النهاية وان لم  
يكن كذلك فليست تلك هي النهاية

ندا:اعان الله قلبا اعماه الحب ههههه

ميس:اللهم امين

والان هيا الى القاعه

اسلام:صباح الخير يا فخر العرب

فخر:اسمي فخر ومن قال انني فخر للعرب

اسلام:تستطيع ان تكون اذا اردت ذلك

عمار:اذا اردت ان تكون شخصا ما عليك ان تكون اكثر

تحديدا

فخر:اذا اردت فهذا العالم البائس لا جدوى منه رغم كل

ما نقوم به لاجله فانه لايقدم لنا شيئا

عمار:

اتذكر مقوله لمارك توين قال فيها:

لا تذهب هنا وهناك وتقول بان العالم يدين لك بمعيشتك

،العالم لا يدين لك بشيء لقد كان موجودا من قبلك

فخر:وكيف استطيع ان اكون شخصا مؤثرا في هذا

المجتمع؟

عمار:اذا استطعت ان تتعرف على نمط الشخص الذي

ارادك الله ان تكونه فسوف يمكنك ان تنهض وتتقدم

ولا تعود ابدا الى ما كنت عليه.

جاسر:وقال دونالد والش:

الحياة تبدأ في نهاية منطقة الراحة الخاصه بك

اسلام: انت على الدوام تظهر فجاة يا جاسر ولكنك  
تظهر في الموعد هههه  
صافحهم وجلس ليتناقش معهم  
جاسر: ان شعاري في الحياة هو جاهزيه سرعه  
ومفهوميه

عمار: انت صديق رائع يا جاسر  
جاسر: ادري ههههه قال هذا وهو يظهر بعض الثقه  
فخر: هي جاسر كفاك عجرفه  
جاسر: القليل منها لا يضر  
اين وقفنا في الحديث  
عمار: لقد سال فخر سؤال جميل عن كيف يصبح  
الشخص مؤثر

جاسر: عليك ان ترى الامور بطريقه جديده ومختلفه اولاً  
عمار: لقد ولدت بالفعل بمواهبك وكل ما عليك هو ان  
تكتشفها فلكل منا مواهب دفينه علينا معرفتها  
اسلام: وكيف نعرفها؟!

عمار: عليك ان تجلس في غرفة هادئه وتبدا بالورقه  
والقلم تكتب عن الاشياء التي تشعرك بالفرح والاشياء  
التي تهتم بها حقا كل شي اكتبه على الورقه  
بعدها حاول ان تجمع الاشياء مع بعضها  
اكبر قدر من الاشياء تكن هي موهبتك

فخر: وضح قليلا!

عمار: مثلا انا ساكتب انني افضل مشاعده البرامج  
التحفيزيه احب الرياضيات احب لعب كرة السله احب  
قراءه الكتب العلميه احب حل الالغاز احب الرياضه على  
العموم

اكبر قدر تكتبه ثم تقوم بجمع الاشياء المتشابهه او التي  
لها علاقه ببعضها هي قريبه لفكره المنوال  
مثلا الكتب لها علاقه بالتخفيز وعلاقه بالالغاز وعلاقه  
بالرياضيات اذا انا هوايتي المطالعه  
فخر: جميل فهمت الان

جاسر: جميل وبعد المحاضره اريد ان ارى ارائكم عن  
النجاح مارائكم؟

اشارو جميعا بالقبول وذهبوا للمحاضره  
بعد خروجهم كان الدكتور قد اشار اليهم بسؤال جميل  
الا وهو

لماذا اختارو مهنة الطب دون غيرها من المهن بالرغم  
من معرفتهم بكثرة دراستها؟!

اجاب احد الطلاب قائلا: لقد اراد القدر ان اكون هنا  
الدكتور: نحن نرضى بما قسمه الله لنا ولكن كان يجدر  
بك ان يكون لديك سببا مقنعا

اسلام: دخلت هذه المهنة لان امي كانت ترغب في ذلك

بشده

الدكتور: افعلت هذا لترضي امك اذا لن تعمل بجد في هذا اليس كذلك؟

اسلام: صاحب ما اعمل حتى اعمل ما احب

الدكتور: وماذا تحب انت

اسلام: الفنون التشكيليه

سخر بعض الطلاب مما قال وتعالى الضحكات في ارجاء القاعه

لقد شعر اسلام ببعض البؤس من ضيق فهم زملائه الخاطى عن الفنون التشكيله

فتقدم اليه الدكتور وهو يقول في راىك ما الاهم ان تكون طبيبا وتداوي الالم وتشفى المرضى ام تقوم بالرسم !!؟

اسلام: ان الرسم نوع اخر من الشفاء لا يتوقف الشفاء على الطبيب وتناول العقاقير فقط فالرسم شفاء من نوع اخر انه يبعث البهجه والسرور الى النفوس وهو اكثر تعبيرا عن البشر

فمن مبهجات النفس الماء والخضرة والوجه الحسن  
دكتور: انت شخص رائع يا اسلام

اسلام: اشكرك وبعدها تعالت اصوات تصفيق حار لما راوه من شجاعه في القول والمنطق من اسلام

ثم اردف اسلام قائلا اتذكر مقوله لشكبير :  
قال فيها ان امه قالت له ان كنت جنديا فستصبح  
جنرالا وان كنت رجل دين فستصبح كبير رجال الدين  
بدلا من من ذلك كان رساما واصبح بيكاسو  
الدكتور:من اليوم فصاعدا سيكون لغبك بيكاسو  
وستكلف برسم اعضاء الجسم لكي يسهل شرحها لبقية  
الطلبه مارايك

اسلام:وهو يبتسم موافق واشكرك بشده  
ولكن يادكتور هل لي بسؤال؟

الدكتور:تفضل اسلام اقصد بيكاسو  
اسلام:هل استمر في الطب ام التفت الى الرسم فحسب؟  
الدكتور:سؤال جميل يمكنك دراسة الطب وممارسة  
الرسم كموهبه وهذا لن يثنيك عن الدراسه صحيح  
لكونك ترا ان الرسم نوع اخر من الشفاء  
اسلام:صدقت يادكتور واشكرك مره اخرى  
ومما قال هارفي:

كيف تفعل اي شيء هو كيف تفعل كل شيء

بعد خروجهم من القاعه لقد زهل اصدقائه مما فعله  
اسلام لقد اظهر الجزء المنطقي منه في الوقت المناسب  
جاسر:من اين لك هذا يا هذا ههههه



اسلام:كل. ما في الامر انني احسنت اختيار اصدقائي

عمار:لقد ابلت بلاء حسنا

فخر:صباح اليوم انت لغبتني بفخر العرب والان وجدت

من لغبك ببيكاسووو اليس جميلا

اسلام:يا لجمال هذا اليوم

عمار:كلما كان الشخص قويا بالفعل قلت حاجته

لاستعراض قوته

وانت قوي من الداخل يا اسلام

اسلام:هياي كفاكم ساغتر عليكم هكذا وسيصبح السلام

علي بدفع تذكره هههههه

جاسر:وقح ههه

فخر:هلا عدنا بالحديث عن الحب قليلا

جاسر:ولما تريد ان تعرف الست تكره النساء كما قلت لي

وتتمنى ان تكون في عالم يخلو من النساء

فخر:نعم ولكن المعرفة تغير المواقف بالاضافه الى ان

الحب ليس مقتصرا على حب النساء فقط

عمار:صحيح ماقلت يا فخر اراك تتحسن نحو الحياة

فخر:لست بهذا السوء ولكن العالم مليء بما يجعلك

تعيسا

عمار:نصف التعاسه فرح

لا تكن ضيق الافق عليك ان تنظر من منظور مختلف  
عما كنت تنظر به الى الامور في السابق  
فخر: ما الذي يدعو الناس الى الحرب اليس حبهم في  
اظهار القوة؟

عمار: حينما تتغلب قوة الحب على حب القوة سيعرف  
العالم السلام.

دعوني احدثكم عن الحب قليلا:  
قبل كل شيء هو فطره انسانيه

انه شعور جميل حيث يعني الخروج عن حب ذاتك الى  
حب شي اخر يقع خارجك ولكن ابدا بحب نفسك  
وفهمها اولا وبعدها سيصطف كل شي في مكانه  
المناسب حتى لاتقع بعلاقات فاشله او تقع بحب شي  
انت لاتحبه

جاسر: وكما قال المثل اينما تجد الحب ابني بيتك  
فخر: هل يفسر فشل علاقاتي السابقه انني لا اعرف ذاتي  
تمام المعرفه

عمار: ليس جزما فنحن ننجذب فطريا الى مانحب لاننا  
شعرنا انه جزء منا اذا هو جزء من ذاتنا في هيئه اخرى  
فخر: كنت قد قرائت لوليم فونت مقال قال فيه :  
افضل طريقة لتحليل الشعور هو منهج الاستبطان او  
الملاحظه الذاتيه.

ولكني لم اعره اهتمام ذلك الوقت ولكن ظلت العبارة عالقه في ذهني واظن انه وقتها المناسب لافهم منك ماذا كان يقصد بها

عمار:لادري بالضبط ولكن الملاحظه الذاتيه ان تعرف ماتحب وماتكره

في نظرية الغرائز لمكدوجال :

ان الانسان لديه غرائز متعددة منها متعلق بالطعام او الجسد او البس حتى

فاعظم معرفه معرفه الانسان نفسه

جاسر: لقد احب العرب في قديم الزمان الكثير من الفتيات واغلبهم لم يتزوج بهم فما الداعي ان نعزب القلب معنا في شي لانعلم نهايته فكل شي يبدأ جميلا ولكن نهايته غير معروفه

عمار:التحديات هي بداية الخير والتفائل هي بداية القوة الذاتيه والنهاية بيد الله

علينا ان نتوكل على الله الذي بيده تيسير امورنا اذا توقفنا عن الحب هل هذا شي يريحك حقا اذا لم

تتقدم وتجرب فانت ستخسر بنسبة 100%

وليس هنالك نعيم سهل المنال

فخر:وهل تعتبر الحب نعيم يالك من سازج

اظن انك لم تجرب ويلات الالم من الحب بعد  
عمار: اجل لم اجرّب بعد ولكني متحمس للتجربه ههههه  
جاسر: يا مسكين والان عرفت سر انك لم تفقد عقلك  
بعد ههههههههه

فخر: لم اسمع بحب اصاب امرأة بالجنون دائما مايقع  
الرجال فريسة لهذا الحب يا لهن من خبيثات  
مجنون ليلي ومجنون عبه وقصص كثير ابن الفرند  
والفرزدق وغيرهم من المساكين اقصد المجانين  
عمار:

ليس صحيحا ان الفتيات لم يكن السبب في الجنون  
الذي اصابهم انه بعدهم عن محبوباتهم اصابهم بالجنون  
واذا اعدت قراءت قصصهم ستجد ان السبب وراء ذلك  
كان عائلتهن

قال احدهم :  
رمتني بسهم اقصد القلب وانثنت  
وقد غادرت جرحا به وندوبا

فردت اليه قائله:  
نبا مثل ماتشكو فصبرا لعلنا  
نرى فرجا يشفي السقام قريبا

اي انها كانت تشكو من نفس الالم الذي كان يشكو منه  
يقول احد العشاق :

ولست اللذ العيش حتى اراكم

ولو كنت في الفردوس او جنة الخلد

وهذا الاخر يرى اللذه بقرب من يحب فلم يغنيه  
المكثوت في جنة الفردوس دون احبته عن الشعور  
بالفرح او الابتهاج برغم ان كل شي لديه وطوع امره

اذا الحب لا يتعلق بامتلاك الكثير من الاشياء مقارنة  
بوجود من تحب قريب  
الا يدعو كل هذا الى ان نحب

فخر:ليس الامر كذلك ففتيات هذه الايام يردن من  
يمتك بيت كبير وسياره فخمه وعمل مناسب بالاضافة  
الى ان تكون جميل من يحسبن ا نفسهن الا يكفيهن اننا  
ننظر اليهن رغم بساطتهن

عمار:لاقيمة لما يمتلكه الشخص في جيبه بل كم الحب  
الذي يحتويه قلبه  
جاسر:انك مسكين

عمار:انت لاتعرف فلسيت جميع الفتيات يردن المال

احداهن تبحث عن الامان فقط  
ولا بأس من التجارب

جاسر:اربع عليك وتعني توقف بالجاهليه  
اسلام:الان اصبحتنا في العصر الجاهلي هههههه اين  
ستأخذونا بعدها

فخر:الى عمق الاعماق هههه  
انتم اصدقاء رائعين

جميعهم بصوت واحد قل شي لا نعرفه ههههه  
تصافحو جميعهم وحن موعد مغادرتهم ذهب اسلام مع  
عمار وزهب جاسر مع فخر  
ومع اقتراب موعد امتحان التيرم الاول والجميع قلقين  
بشان تلك الامتحانات

عمار:يا اسلام ماتحضيرك للامتحان غدا  
اسلام:اي تحضيرات؟! انا قلق الان وافكاري مشتته  
ولم ارتب لهذا اليوم منذ بداية العام الدراسي واخاف الا  
انجح

عمار:كيف هذا الم تجهز نفسك لامتحان غدا  
اسلام:لا ابدأ وبدأ يائس الحال  
عمار:جرب ان تعطي لكل مايقلقك اجنحه ودعه يحلق  
بعيدا عنك.

جاسر: لدي بعض القواعد لك يا إسلام في هذة الحياة  
لاتسوف افعالك لاتخلط كلماتك  
لاتشتت افكارك ولا تكن عدوانيا ولا تهتم بالعمل في  
حياتك دون غيره!

عمار: أن انتباهك من اهم مواردك فلا تشتته  
إسلام: وهل استطيع النجاح اذا قرأت هذة الليله فقط؟!  
عمار: ما من شيء غير ممكن  
ونحن سنساعدك على دراسة المفاهيم العامه وبعض  
الاشياء المهم

جاسر: عندما تكون مؤمنا بان كل شيء تريده موجود  
بالفعل فإنك تكون في حالة الاستسلام الطبيعية  
وانت تريد النجاح وهو موجود بالفعل عليك فقط ان  
تذهب وتنتزعه  
فخر: قال ماركوس:

إن كان الامر لايتخطى قدرات البشر فسيمكنك فعله  
إسلام: نعم صحيح ماتقولون ولكني لو اجتهدت منذ  
البداية لما صعب علي هذا

عمار: عليك ان تجعل نفسك منيعا ضد اعتماديتك على  
الراحة والدعه وإلا سيجبرك ضعفك على هذا ذات يوم  
جاسر: القليل من ضبط النفس بشانه ان يحل كل  
مشكلاتنا

إسلام: إذا ما زال بوسعي أن أكون من أريد  
عمار: أجل صحيح ولكن كما يقول المثل المصري (مش  
كل مره تسلم الجره) هههههه  
فلنجعل النجاح تحدي بيننا منذ اليوم ماراثيكم؟  
جاسر: لك ذلك

فخر: لا أرى ضروره لذلك بالاضافة الى ان النجاح ليس  
بهذه الصورة الجيده التي يجب ان نجتهد من اجله  
عمار: التحدي ضروري لايجاد دافع لبذل الجهد  
فخر: ما الداعي لبذل الجهد؟ ان كان عليك ان تتحصل  
على درجة ترضيك

عمار: ان هدفك يتحقق بمقدار وضوح الفكرة داخل  
عقلك

هل لي بسؤالك يا فخر  
فخر: تفضل

عمار: ماذا يعني النجاح بالنسبة لك؟!  
فخر: النجاح ليس شيء سوى انه ضد الفشل  
عمار: ان النجاح هو وجهه تذهب إليها  
جاسر: اظن ان فخر في حالة سرنمه في هذه الحياة  
هههههه

فخر: ماذا تعني بسرنمة  
جاسر: انها السير اثناء النوم



فخر: ولما قلت هذا؟

جاسر: لانك تسير في هذه الحياة دون وجهه تريد

الزهاب اليها اذا انت مثلك مثل النائم

فخر: ماذا تعني بالوجهه يا جاسر؟

الوجهه كما اوضح هنري ميلر:

وجهة المرء ليس مكانا يذهب اليه بل طريقة لرؤيه

الاشياء

عمار: عندما تكون وجهتك محدده يمكنك تخطي العقبات

فخر: وانت يا جاسر ما الوجهة التي تصبو اليها؟

جاسر: Of my growth or my desire to be

.the very best in my chosen field

انا في طريق نموي او رغبتي في ان اكون الافضل في

مجالتي

فخر: سقف طموح عالي يا هذا هههه واراك تحب مجالك

ايضا

جاسر: انها رغبتي منذ البداية وتعبت حتى تمكنت من

القبول في هذا المجال

لذلك الامر بالنسبة لي مسالة حياة او موت

فخر: ما الداعي لهذا كله؟

جاسر: ان اكبر المعارك التي نخوضها هي تلك التي

تحدث داخل دهاليز النفس والروح

فخر: لم افهم ماذا تقصد بقولك هذا  
جاسر: عندما اكون في منصة التتويج كافضل جراح في  
هذه الجامعة ستفهم عندما احكي قصتي ههههه  
أسلام: ما هذا التشويق  
ومن سينتظرك الى موعد التخرج يا هذا  
جاسر: من بقى سيستمع ههه وكل شيء جميل في وقتة  
المناسب  
فخر: لا يمكن الحصول على كل ما نريد في هذه الحياه  
جاسر: ليس هنالك شيء صعب المنال  
عمار: المستقبل هو همتك وتميزك الدراسي واجتهادك  
الدائم حتى تحقق امانيك العظيمة

فخر: هل تعتبر الفشل خساره ؟  
جاسر: انة خساره ساحقه  
عمار: ليس كذلك ان لم تخسر يوماً فلن تعرف معنى  
النجاح الحقيقي.  
إن الهزائم المؤقتة وسوء الحظ حيل ماكره تاتي خلفها  
الفرص  
فخر: ان خطأ واحد يعمي العقل ويثبط العزيمة ما

رائيك بهذا

جاسر: قال مايكل جوردن:

انني اخطيء مره بعد مره وهذا سبب تحسن حياتي  
وتطورها

عمار: ان لم نخطيء لن نعرف. الصواب

إسلام: هل من الضروري ان نخطيء لنعرف الصواب

عمار: لا لم اقصد ذلك ولكن ان اخطات مره ستدرك

الصواب في المره القادمه

أسلام: انا اتفق مع فخر ان الاخطاء المتكرره تشعرنا

بضعفنا ومنها تقودنا الى الفشل

جاسر: إن كنت اكثر تنظيما وتحديدا لما تريد لن يوجد

شيء ليثبطك عما تنوي فعله

عمار: ان العظمة من البدايات المتواضعة وتاتي من العمل

الروتيني

ندا وميس وهما يصعدان الدرج للذهاب الى المكتبة

للتحضير لمتحان غدا

ندا: كيف شعورك بانك ستمتحنين غدا

ميس: قلقة قليلا

ندا: الم تقولي انك زاكرتي جيدا

ميس: اجل فعلت ولكني دائما اظل قلقة بشأن كل ماهو

مستقبلي

ندا:توكلي على الله

ميس:وماذا عنكي انتي

ندا:لم اذاكر مثلك ولكن انظري الي يغمرني التفائل

هههههه

ميس:يا لي رحابة صدرك

ندا:كفانا حديثا هي وصلنا

ميس:انظرو من تتكلم ان نكف عن الحديث إنك اكبر

ثرثاره في الكون

ندا:يعجبني ذلك في شخصيتي

ان اكون ساخره افضل من ان اكون ممله

ميس:فكرك مقلوب وافعالك طائشه بعض الشيء

ندا:فليكن الشيء كله لا يهمني

هههههه

مرت اسابيع الامتحانات وفي اخر يوم للامتحان التقى

عمار بميس في باحه الجامعة

عمار:ميس كيف حالك وكيف ابلت في الامتحانات

السابقه

ميس:ابلت حسنا وانت كيف كان الفحص

عمار:الحمد لله

عمار:اين تودين الزهاب بعد الامتحان

ميس:البيت فانا متعبه واريد ان انام فقط لقد كان هذا  
الشهر صعب للغاية ومزدحم ومليء بالتوترات  
عمار:معك حق ولكن هل يمكنك الخروج معي ساعه  
فقط لتحدث وبعدها يمكنك الذهاب  
ميس:حسنا ساعه واحده لا غير  
عمار:وهو يبتسم اجل ساعة لا غير  
كان اسلام وجاسر وفخر يحتسون القهوة الصباحية  
مر بقربهم عمار  
عمار:السلام على من اتبع الهدى  
جميعهم:وعليكم السلام ورحمة الله اجلس واحتسي  
بعض الشراب يا هذا  
عمار:هل يصح الشراب بعض السلام هههههه يا قرشيين  
جاسر:ماذا نفعل انت القيت التحية كعادة قريش ونحن  
استجبنا لك  
إسلام:اطلب لك قهوة ام شاي  
عمار:شاي من فضلك  
كيف شعوركم مع اخر امتحان تيرم اليوم  
جاسر:جميل وانت  
عمار:اليوم يوم رائع اليس كذلك  
فخر:لا ليس كذلك اليوم عادي ولا شيء يدعو للبهجه  
إسلام:اتمنى يا فخر ان اجدك تتغزل في شيء لدقيقة

واحدة حتى ههههه

عمار:هنالك اشياء بسيطة لو اعرناها بعض اهتمامنا

لرئينا جمال الكون من حولنا

أسلام:مثل ماذا

عمار:الصباح والهواء البارد والنسمات العليلة وشروق

الشمس وغروبها ورؤية النجوم والسماء الصافية

كلها اشياء تبعت الامل

جاسر:انت عاشق ولهان ؟

عمار:اعشق الطبيعه لا شيء اخر .

تاملو نعم الله عليكم

جاسر:اين تودون الزهاب اليوم بعد الامتحان وسمعت

انه سيتم منحنا اجازة لمدة اسبوع وبعدها سنواصل

الدراسة للتيرم القادم

إسلام:ما رايكم ان نذهب الى المطعم الذي افتتح قبل

اسبوع

فخر:لا اريد الزهاب الى مكان ازهبو انتم ساذهب انا

الى البيت وانام

عمار:ستذهب معنا فنحن لن نراك الا بعد اسبوع

جاسر:اذا اتفقتم على الزهاب الى المطعم

جميعم اجل اتفقنا

عمار:يمكنكم ان تسبقونني بساعة انا لدي شيء مهم

وبعدها سالتحق بكم  
جاسر: اين تريد الزهاب  
عمار: بعد ان اعود ساخبركم  
والان هيا الى الامتحان لم يتبقى الا نصف ساعة فقط  
بعد الخروج من الامتحان التقت ندا بميس  
ندا: هي ميس كيف كان الامتحان  
ميس: ليس سيئا وانت  
ندا: الا سئله مباشرة ولا يوجد فيه ما يقلق  
ميس: ندا هل راثيت عمار  
ندا: اجل نعم كان في القاعه ولم يخرج بعد ماذا هناك  
ميس: لا شي فقط اراد ان يتحدث معي  
ندا: يتحدث اليك في ماذا  
ميس: لا ادري طلب مني ان انتظره  
ندا: هل تناولتي افطارك اليوم ؟  
ميس: لا ليس بعد هيا لتتناول الافطار ومن ثم اعود اليه  
ندا: حسنا  
عمار بعد خروجه من القاعه اخذ يبحث عن ميس في  
ارجاء الكلية ولكنه لم يجدها  
اسلام: عن تبحث يا عمار؟  
عمار: عن ميس هل راثيتها  
اسلام: امممم ميس وابتسم ابتسامه خبيثه

عمار: ليس الذي في بالك كل ما في الامر انني اريد  
التحدث إليها

إسلام: لقد رائيتهما للتو خارجه ومعها ندا

عمار: هل ذهبت دون ان تتحدث معي وبدا عليه الحزن  
إسلام: ما بك انا لم اراك هكذا منذ ان عرفتك ماذا جرى  
لك

عمار: لاشيء هيا بنا اين جاسر وفخر

إسلام: ها هم قادمون الينا ابتسم كي لا يسخرون منك  
ان علمو سبب حزنك

جاسر: هيا بنا لتتناول الافطار

عمار: هيا بنا

ندا: انظري اليس هذا عمار واسلام وجاسر الى اين هم  
ذاهبون

ميس: لادري

سائق بعمار اخشى ان يكون قد ظن انني ذهبت دون  
ان اتحدث إليه

ميس تتصل

عمار: الووو ميس هل ذهبتى الى المنزل

ميس: لا لم اذهب الم اقل لك انني سانتظرك

عمار: حسبت انك نسيت الموضوع برمتة

اين انتي الان ساتي اليك



مبس:بالقرب منك انظر يسارك ها انا الوح لك

عمار:اجل رائيتك حسنا انا قادم

جاسر:الى اين يا عمار

عمار:ساعه وسوف اعود اسبوقني انتم

ميس:تفضل وتناول معنا الافطار

عمار:ندا بعد اذنك اريد التحدث الى ميس قليلا

ندا:حسنا انا ساجلس هنا في الخارج واستمتع بالجو

اللطيف هذا ولكن لا تطيلاء الحديث

عمار:اريد ان اخبرك بشيء ولكني متوتر قليلا

ميس:خذ راحتك ولا شيء يدعو للتوتر

عمار:اردت ان اخبرك انني معجب بك يا ميس

ميس:بي انا وتبدو عليها الدهشه والاستغراب

ولكن ماالذي اعجبك فيي

عمار:انتي تشاركينني الكثير من الاشياء بالاضافة الى

انك تحبين الكتب مثلي

ميس:هل هذا كل شيء

عمار:مع مرور الايام ساكتشف المزيد عنك

ميس:حسنا

عمار:ما رائيك انتي

ميس:لا ادري يا عمار امهلني بعض الوقت

عمار:حسنا لك ذلك انا ذاهب الان

بعد عودة عمار الى اصدقائه

إسلام:كيف سارت الامور؟

عمار:لا بأس بها

جاسر:مالذي تتحدثون عنه

إسلام:لاشيء مهم

هيا هيا هجوم على الطعام ام ستنظرون اليه فقط

جميعهم يضحكون وتم انقاذ الموقف بسلام

ندا:ميس ماذا قال لك هذا الشخص وجعلك شاردة

الذهن هكذا

ميس:قال انه معجب بي

ندا:وانت ماذا قلتي

ميس:قلت له امهلي بعض الوقت

ندا:وماذا جرى بعدها

ميس:لا شي لقد وافق على امهالي بعض الوقت

ندا:اظن انك ستاخزين اسبوع الاجازه هذا في التفكير

فقط

ميس:لا ساركز على اهدافي ولدي الكثير لافعله في

عطلة هذا الاسبوع

ماذا ستفعلي انت ياندا

ندا:ساذهب الى الريف تقطن جدتي هناك حيث هواء

الطبيعة العليل

ميس: في اجازة الصيف القادم ساذهب معك الى هناك  
فانا احب تلك الاماكن  
ندا: من دواعي سروري هههههه  
والان لقد تاخرنا هلا ذهبنا الى البيت لنستجم من ارهاق  
الامتحانات

ميس: ساخلد في سبات عميق  
بينما يسير فخر وجاسر واسلام وعمار  
جاسر: ماذا ستفعلون في عطلة هذه الاسبوع؟  
اسلام: سارسوم فيه واظهر ابداعاتي  
جاسر: انا ساستمع بوقتي سا فعل الكثير من الاشياء  
عمار: لدي قائمه من الكتب وبعض الافلام ساقوم  
بتحميلها ومن ثم دراستها  
فخر: لا ادري ولكن ليس لدي شيء محدد لافعله  
جاسر: ما رأيك ان تاتي الي وتمكث معي هذا الاسبوع  
فخر: لا باس سارى وبيننا اتصال  
ودع الجميع بعضهم البعض وذهب كل شخص في حال  
سبيلة

في اثناء اسبوع العطلة كانت قد بدت العلاقة بين ميس  
وعمار تتطور بينهما  
كانا يتحدثان طوال اليوم  
عمار: ان سالتك يا ميس كم مرة اتيت ببالك؟

ميس: مره واحده

عمار: فقط مره واحده

ميس: اجل مره واحده لانك اتيت ولم تغادر

عمار: وهو يبتسم انتي شاعريه

ميس: قدرتي على كسب قلوب الاخرين ومحبتهم

الصادقة تمنحني جانبا كبيرا من المتعة بالحياة

عمار: وكما قيل : احسن الى الناس تستعبد قلوبهم

هل حدثيني عن نفسك قليلا يا ميس

ميس: احب غربتي في زحام البشر واحتمي بصمتي

، اتسلى بالتأمل ، احيا داخل افكاري ، روعي تختار من

يتسع لهم قلبي

عمار: انتي اعلمق مما تبدين عليه

ميس: وانت حديثني عن نفسك

عمار: انا كل الاشياء المرنه والصلبة في وقت واحد

ميس: وهي تبتسم كيف هذا لم افهمك

عمار: مع الايام ستعرفيني

ميس: نحن بحاجه الى الاشخاص المناسبين معنا وليس

افضل الاشخاص

عمار: نعم اصدقك القول

ماذا ستفعلني في نهاية هذا الاسبوع؟

ميس:سازور خالتي وابنة خالتي علا انها صديقتي  
المقربة والعزیزه على قلبي وانت ماذا ستفعل  
عمار:نفس الشيء ساقوم بزياره اسلام ومن ثم ساذهب  
الى جدي الذي احبه اكثر من نفسي  
ميس:ارى ان علاقتك باسلام تتطورت سريعا  
عمار:واتمنى ان يحصل هذا بيننا  
ميس:اعطي كل شي وقتة  
عمار:والان الى اللقاء  
ميس:نصبر لنظفر لنرضى

بعد انقضاء اسبوع العطله عاد كل منهم بحماس الى  
الجامعه والجميع يريد رؤية بعضهم البعض لقد اشتاقوا  
الى تلك الايام التي كانت تجمعهم سويا  
بعد اول يوم نزول اليهم  
كان قد تم استخراج النتائج على البورت وتم اعلامهم  
انه سيتم الاعلان عن النتيجة فور نزولهم مباشرة

في صباح اول يوم بعد الاجازه استقبل الطلاب بعضهم  
بحفاوة شديده

إسلام: هي عمار اشتقت اليك يا رجل  
عمار: وانا ايضا يا إسلام لقد مر الاسبوع كانه شهر في  
بعدكم

جاسر: وما تكسير الثلج هذا يا هذا  
عمار: اصدقني القول لقد اشتقت اليكم وحقا  
جاسر: وهو يصافح عمار ويحضنه وانا ايضا اشتقت  
اليكم

اين فخر لا اراه

إسلام: ها هو ذا ابن الحلال على ذكره بيان  
فخر: وهو يصافحهم كيف حال الشباب  
جميعم بافضل حال وانت  
فخر: بخير الحمد لله

جاسر: سمعت انه تم الاعلان عن النتائج في هذا البورت  
دعونا نذهب ونرى

إسلام: انت لاتاتي بالاخبار الساره دائما تجعلنا في قلق  
عمار: دعونا نذهب وبعون الله من الناجحين ولكني قلق  
ايضا

جاسر: لا شي يدعو للقلق  
فخر: اذهبو انتم واخبروني على ماذا حصلت

إسلام:يوجد حشد على النتائج هناك ساذهب وارى واتي اليكم بالبشارة

عمار:نحن في انتظارك على احر من الجمر  
اسلام:عن اذنكم يا شباب دعوني ارى معكم افسحو لي قليلا هيا قليلا مره اخرى

ها هيا ذا النتيجة ساقوم بالتصوير فقط  
عمار:اسلام هيا اخبرني ماذا هناك  
اسلام :لقد نجحنا بفضل الله جميعنا من الناجحين  
عمار:الحمدلله ومبارك علينا النجاح يا شباب  
فخر:وهو يبدو عليه الحزن وهل تعتبر جيدا ومقبول نجاح؟

عمار:الهدف من التعلم هو المعرفه وليس الحصول على اعلى الدرجات  
جاسر:ولكن هذا لا يعني ان لا نطمح للحصول على اعلى الدرجات اليس كذلك  
عمار:اجل كذلك

سنتعهد على انفسنا منذ الان الى ان نجتهد سويا لنجعل من انفسنا مثلا يحتذى به بين اقراننا  
نتفق معك يا عمار

جاسر:مارئيكم ان نقيم نادي للناقش فيه كل المعارف التي نمتلكها ؟

عمار:اتفق معك انها فكرة سديده

فخر:ليس لدي مانع في هذا

اسلام:ولكن ماذا سنطلق على هذا النادي ومتى سيكون

فنحن نادرا مانجد وقت نتحدث فيه بشكل افضل

ولمده طويله؟!

عمار:سؤال جميل وتفصيله ادق وبحاجه الى تفصيل

جاسر:اعجبني سؤالك هذا هههه

فخر:يمكننا عمل اقتراع لاسماء مختلفه لهذا النادي

ونختار الاسم الذي وقع عليه الاختيار

عمار:جميل فليكتب كل منكم اسم مناسب ونقوم بعمل

الاقتراع الان

فافضل وقت لرعاية الفكرة هو وقت ولا دتها

اسلام:هيا ساقوم باخذ ورقه الان

عمار:ماذا وجدت في الورقه

اسلام:المعرفه

جاسر:هذا اسم يليق بالنادي

اذا من الان سنطلق على هذا النادي **نادي المعرفة**

فخر:كم ستكون مدته

عمار:ساعة من كل يوم

جميعهم حسنا اتفقنا

جاسر:سيكون باستطاعة اي احدي باعتباره عضو هنا ان



يضيف الى النادي كل من يرغب في الانضمام ولكن  
بشرط ان يكون الجد والالتزام شرط للانضمام الى النادي  
عمار:حسنا جميل اتفقنا

ساهاتف ميس وندا وادعوها للانضمام  
إسلام:جميل وانا سادعو احمد لكي ينضم الينا ايضا  
جاسر:من احمد هذا؟

إسلام:الشخص الهادىء الطبع الذي تعرفنا عليه في  
المقهى انه شاب طموح وبهذا نتعرف عليه اكثر مارائيكم  
عمار:افعل ذلك واخبره لينضم الينا

ولنجتمع نهاية اليوم الدراسي وندعو جميع من انضم  
الى النادي لنقوم بتحديد الوقت المناسب والمكان  
ونتعرف على بعضنا البعض

جاسر:رائع

عمار:مرحبا ميس وندا اود ان اخبركم بشيء مهم جدا  
لقد قمنا انا وبعض الشباب بعمل نادي لتداول المعارف  
فيما بيننا مارائيكم في مشاركتنا والانضمام الى النادي ؟  
ندا:نادي للمعرفة انه شيء رائع

ميس:حسنا سننضم

عمار:حسنا عند نهاية اليوم عليكم الحضور الى المقهى  
نود التناقش عن النادي ووقته ومكانه وما الاشياء التي  
سيتم التناقش فيها

ميس:اتفقنا سنحضر في الموعد  
إسلام:مرحبا احمد وكيف حالك يارجل ؟  
احمد:وعليكم السلام بخير الحمد لله  
وانت كيف حالك يا اسلام  
إسلام:انا بخير ولكن هل تعرف اسمي  
احمد:معاملتك الطيفة لي لن تجعلني انساك حتى ولو  
كنت قد التقيتك لثانية واحده  
إسلام:انت شخص رحب الصدر يا احمد  
ولكني اتيت لا اخبرك اننا وبعض الشباب اقمنا نادي  
واسميناه نادي المعرفة وساعد بانضمامك الينا  
احمد:من دواعي سروري ولعل هذا يجعلني اتعمق  
واعرف الكثير من الاصدقاء  
إسلام:حسنا فلتلتي بي في المقهى عند نهاية اليوم  
الدراسي لاتنسى ذلك  
احمد:اتفقنا

في نهاية اليوم الدراسي التقى اعضاء نادي المعرفة  
وحضر جميع من تم استدعائهم الى النادي في الوقت  
المحدد  
التفو جميعهم حول الطاولة  
عمار:السلام عليكم جميعا واهلا ومرحبا باعضاء النادي  
الجدد

يمكنم طرح جميع الاسئلة التي تودون الاستجواب عنها  
ولكن اولا

اريد ان اخبركم عن سبب وجود النادي والى ماذا يهدف  
فكرة النادي تنص على تبادل العلم والمعرفة فيما بيننا  
وسيكون مدته ساعه واحده وينبغي على جميع من  
انضم الى النادي ومن يرغب بالانضمام الالتزام بالموعد  
المحدد

سنناقش امر واحد وسيكون لكل شخص هنا حرية  
الراي

فنحن هنا نناقش العقول وليس الافكار بعينها  
سنحاول معرفة مايدور في العقول المختلفة عن  
المواضيع المختلفة

ميس:اولا اشكركم لدعوتي على الانضمام وتعتبر هذه  
الخطوه فرصة سانحه لكل احد هنا بالحصول على  
الكثير من المعرفه والتعرف على وجهات النظر المختلفة  
انه يفتح الآفاق الى معالم جديدة حتما  
جاسر:وهذا مانهدف إليه

احمد:هل سيتم التناقش عن امر بعينه ام ماذا؟  
عمار:اجل اليوم سنتعرف على بعضنا البعض وغدا ان  
شاء الله سنجتمع على نفس الموعد لنرى المختارات  
التي سيتم التناقش فيها

بعد ان تعرف الجميع على بعضهم في صباح اليوم التالي وكان اليوم مفعم بالنشاط والجميع يملئه الحماس لرؤيه المشروع وهو قيد التنفيذ اجتمع كل من اعضاء النادي على نفس الساعة بدا جاسر يلقي بعض الخطابات التحفيزيه ومنها:

1/سر طبقا لإيمانك لا طبقا لبصرك  
مانراه دائما ليس الحقيقة

2/نولد من جديد كل صباح ومانفعلة اليوم هو اكثر مايهم.

لذلك انتبه جيدا الى ماتقوم به  
3/قال بروس لي:

اذا لم تكن ترغب في ان تتوارى عن الانظار غدا فقل  
الصدق اليوم.

4/قال ارسطو:

نحن مانفعلة على الدوام لذا لن يكون التميز حينها فعلا  
،بل عادة.

عليك بتكوين عادات جيده وان تواظب عليها

5/عندما تكون مشكلاتك اكبر منك فمن المهم ان تطلب  
المساعدة.

نحن الان اسرة واحده ومن الان فصاعدا مشكلة فردا  
واحد هي مشكلة جميعنا وسنقوم بحلها معا

عمار: احسنت قولاً يا جاسر

اذا مالا شياء التي ستكون محور النقاش اليوم  
بدا اعضاء النادي وكل منهم يقترح منهم من اراد  
التحدث على النجاح واخر اراد التحدث على الحب  
والفشل والانهمازيه والوحده والبؤوس والامل والحياة  
والاسلطويه وتتطول القائمة

عمار: حسنا كي لا تتخبط الافكار ببعضها كل يوم سنقوم  
بمناقشه فكرة على حدا وان كانت هنالك فكره مقاربه  
لها سنتطرق اليها ايضاً مارائكم؟  
جميعهم وافق على الامر

عمار: حسنا ستكون الاسئله بهذا الشكل ولناخذ على  
سبيل المثال الخوف:

مالخوف؟ وما اسبابه؟ وما اصله؟ وهل هو طبيعي او  
ثقافي في الانسان؟

ويمكن للجميع المشاركه ليبيديء عن رائيه عن الموضوع  
المحدد اتفقنا

جاسر: لدي فكره لمعرفة الافكار التي يجب مناقشتها  
ندا: ما هي

جاسر: ان يخرج كل احد منكم ورقة ويكتب عن الشي  
الذي يودنا ان نتناقش فيه  
إسلام: فكرة رائعه اعجبتني

احمد:والفكره التي يوجد عليها اقبال اي التي قام  
باقترحها اكثر من ثلاثه اشخاص سيتم مناقشتها اولاً  
ومن ثم البعدها وهكذا  
جاسر:اجل وهو كذلك قال هذا وهو يضرب بكفة على  
كف احمد

بعد ان تم الاقتراع تم استخراج هذه الافكار

1/النجاح

2/الفشل

3/الاهداف

4/الايمان

5/الخسارة

6/لحياة

7/الموت

8/الكراهية

9/التعاون

10/البؤوس

11/التفائل

12/الامل

13/الاسلطوية

14/الاقتصاد



عمار:حسنا هذا رائع الى الان  
سيتم مناقشة كل فكره على حده  
بينما انشغل كل منهم وهم يتحدثون وتتعالى اصوات  
الابتسامات وضحكهم  
قدم اليهم دكتور بلال  
ما هذا التجمع اخشى انكم تحيكون بعض المكائد لحرق  
الجامعة ام تنون على نية اخرى اخبروني قال هذا وهو  
يبتسم

جاسر:الامر ليس كذلك

فنحن شباب المستقبل ومعمرها بازن الله  
إسلام:العلم نور دعها تشتعل لتنير العالم هههههه  
دكتور بلال:هذا ما اخوف ما اخاف عليه  
ان يتسبب الفهم الخاطيء للعبارات بتدني العلم  
أسلام:نحن نمزح فقط

ونحن هنا نجتمع لتداول المعارف فيما بيننا  
جاسر:لقد اقمنا نادي للمعرفه وهاؤلاء هم المشاركون  
في النادي


دكتور بلال:مالهدف من النادي هذا؟

عمار:تداول المعارف عن وجهات النظر المختلفه  
دكتور بلال:فكرة جميلة ولكن هل اخزتم تصريح بفعل

هذا داخل الحرم الجامعي؟

جاسر: لا لم نفعلم ايتطلب الامر منا فعل هذا  
دكتور بلال: اجل فانت ستحتل مكان من الجامعه  
وسيكون التجمع حولك وستستخدم ممتلكات الجامعه  
اليس كذلك

جاسر: نعم لقد اصبحت الحديث  
عمار: وكيف سناخذ التصريح؟  
دكتور بلال: دع هذا الامر علي  
فانا اعجبت بكم لانكم شباب متفائلون وماتفعلونه خير  
وبقليل من التنظيم وكثيرا من الجهد يمكنكم الوصول  
الى المبتغى  
وفقكم الله يا شباب  
ابتسم في وجههم وغادر  
شعار النادي:

Be nice to every one, always smile and  
appreciate things, because it could all be  
go tommorrow 

### الشخصية ::

ستحدث اليوم عن الشخصية وكيف تختلف شخصية  
كل فرد عن الاخر وما الشيء الذي يطقي على شخصية



## الفرد

بعد سماع بعض آراء العلماء عن الموضوع يمكن لكل احد ان يبدي رائيه وهل هو يتفق مع ما قيل ام يعارض ام لديه رأي آخر

الشخصية عند سيغموند فرويد؛

الهو - والأنا - والأنا الأعلى،

ثلاث تقسيمات اعتمدها مؤسس التحليل النفسي

سيغموند فرويد للشخصية الانسانية وكان يقصد بذلك :-

الشخصية الإنسانية هي عبارة عن صراع هذه العناصر

الثلاث "الهو" هو موطن الغرائز ، "الأنا الأعلى" موطن

القيم و الأخلاق ، و "الأنا" هو الموفق بين الهو و الأنا

الأعلى .

ولفهم هذه العناصر الثلاث اليكم الامثلة..

الهو :

هل تشعر بالجوع الآن..؟ هل رأيت فتاة جميلة وتتمنى

أن تضاجعها..؟ هناك الكثير من الاموال في البنك هل

تريد أن تأخذها.. ؟ حسنا لقد شربت كثيرا أرجوك ادخل

للمرحاض .

ما نريد أن نقوله في العبارات السابقة هي أن "الهو" هو

ذاك الجزء الحيواني في شخصية الإنسان ، هدفه هو

اشباع الرغبات الحيوانية بأي طريقة والرغبات  
الحيوانية هدفها هو البقاء.. الأكل.. والجنس.. والتملك  
أي المحافظة على الذات بأي طريقة.

اذن ما الذي يمنعك من اشباع تلك الرغبات..؟  
الاجابة انها الأنا الأعلى تنبهك :

اياك أن أن تأكل هذا الطعام ، اياك أن تزني أيها الوقح،  
أرجوك لا تقترب من البنك فقد تقضي بقية حياتك في  
السجن ، وتحلى ببعض الأخلاق فعيب أن تقضي  
حاجتك أمام الناس..

ف هناك كايح لرغبات "الهو" الجامحة اسمه "الأنا الاعلى"  
لا يعرف الا المنع ثم المنع ثم المنع ، يأخذ بعين الاعتبار  
كل شيء الدين، الاخلاق المجتمع ، القانون .. هو الضمير  
هو الشرطي النفسي .

اذن ما الذي يجب فعله للخروج من هذه الدوامة.. ؟  
الأنا تطمئنك لا تقلق:-

إذا أردت أن تأكل ذاك الطعام فيكفي أن تشتريه من  
صاحبه وبذلك ترضي الهو والأنا الأعلى.

ثم تلك الفتاة يمكن أن تتزوج بها.

أما الأموال فهي لأصحابها يمكنك العمل وجني بعض  
الأموال بطريقة مشروعة وبذلك تضمن بقاءك.

ثم اذا أردت أن تقضي حاجتك فهناك المرحاض افعل

فيه ما شئت.

اذن " الأنا " هو ذاك الحكم العادل بين القطبين المتصارعين "الهو" الحيواني و "الأنا الأعلى" المثالي.

ونشير الى أنه اذا غاب "الأنا" وغلب "الهو" على "الأنا الأعلى" فسنلاحظ شخصية حيوانية متوحشة تميل الى الاجرام والاعتصاب والعنف.. اما اذا غلب "الانا الاعلى" على "الهو" يصبح الشخص انطوائيا فاشلا في مبادراته مريضا بالوسواس لا يقدر ذاته خجولا يخاف من التغيير

...

لذا فالشخصية المتزنة هي التي يكون فيها الأنا قويا متحكما في القطبين ساهرا على ألا يطغى جانب على آخر.

إسلام: هل بهذا القول يمكن اعتبار الشخصية المنفتحة انه يطغى عليها الهوا على الانا الاعلى؟  
احمد: ليس جزما ما ينطبق على الجزء ان ينطبق على الكل.

عمار:

**المشاكل ::::**

**المشكلة هي قصور في امرا ما**

ماهي المشكلة؟ اسبابها؟  
هي قصور في امر ما  
اسبابه قد تتعلق بالحالة النفسية للفرد او الجسدية  
هل يعتبر المرض مشكلة؟

المرض مشكلة قد تكون جسدية كاصابة بعض  
الاعضاء وقد تكون نفسية كالالاكتئاب وغيره

ميس : هل للمشكلة اسباب بعينها؟

عمار: نعم فلكل علة معلول اي سبب

بعض من المشاكل تتعلق بما يدور حولنا

دكتور بلال:

يمكن تقسيم المشكلة الى خارجيه وداخليه

داخلية:اي داخل كيان الفرد

خارجية:مايحيط به

يقول معلم الرياضيات باكوود:

عندما تواجهك مشكلة لاتجلس هناك افعل شيئا

جاسر:

ان كنت تسعى لتفادي الاحكام الضارة والمؤرقة التي

تسبب لك المشكلات فستظل مستقرا وثابتا اينما وجدت

وائل:

يقول مارك مانسون:

فلنكن صادقين ،السيء سيء وعلينا ان نتعايش مع هذا.

ندا:هل يجب علينا تقبل المشكلة كاامر مسلم به؟والا نبدي سلوك نحوها

عمار:ليس كذلك مااراد مارك ايصاله لنا اننا يجب علينا ان نتوقع الامور السيئه لانه امر لا بده من حدوثه يوما ما.

تنص نظرية مورفي الاولى على ان :  
اذا توفرت الامكانيه لشيء سيء ان يحدث فسوف يحدث.

إسلام :

هل حقا ان المال يخلق المشكلات؟  
عمار:اذا تم التعامل معه بطريقة غير صحيحه  
المال في يد الجاهل كالنار في يد الطفل.  
جاسر:

قد لاتبدو طريقة تعاملنا مع المصاعب الصغيرة مهمة  
ولكنها تكشف عن شخصيتنا الحقيقية

احمد:ماهو افضل طريق للخروج من الازمة؟

دكتور بلال: افضل طريق للخروج من الازمه هو

اجتيازها

علينا ان نقوم باجتياز كل مشكلة بحلها اولا باول حتى

لا تتفاقم مع مرور الايام.

## الفشل :::::

قام ويندل فيليب بتعريف الاخفاق قائلا:  
بانه مجرد نوع من التعلم واولى الخطوات نحو شيء  
افضل.

فخر:

ماهو الفشل؟ واسبابه؟ وهل هو حكر على فئة معينه  
فقط؟ هل هو اداة هدم ام بناء؟

عمار: يختلف الفشل باختلاف معايير الشخص للنجاح  
ومستوى الشخص ومدى طموحه

قد لايعني الفشل عند بعضهم فشل

احمد: الفشل عند البعض هو فقدان الثقة التامة بالنفس  
وقدرتها على النجاح.

جاسر: الفشل هو اولى خطوات النجاح اذا هو اداة بناءة

ولكن قد يثبط الفشل بعض ضعاف القلوب او من هم

ليس على دراية كافية بمصاعب الحياة وتموجاتها وانها

تتارجح ما بين صعود وهبوط ويجب علينا ان نتخذ من

العقبات طريق للنجاح

ميس: ماهي انواع الفشل؟

إسلام:

فشل دراسي

فشل عاطفي

فشل في العمل

فشل في العلاقات

ندا: لماذا لا يمكن ايجاد شخص يفشل في جميع الامور  
اعني بالسؤال اذا كان الشخص فاشل من الناحية  
العاطفية تجده ممتاز وناجح من الناحية العملية وهكذا  
دواليك؟

عمار: لكل احد منا مميزات الخاصة  
التي ميزنا الله بها وقصورنا في بعض الامور نجد ان  
الله قد استعاضنا بدل عنة تحسن في امر آخر.

فخر: انا لا اعتبر ان الفشل خساره وما الداعي الى التوق  
الى النجاح وجعل الحياة افضل؟  
عمار: لقد اتينا الى الدنيا بهدف تعميمها ويعتبر التعمير  
نجاح اليس كذلك  
فخر: اذا الفشل اداء بناءة

إسلام: اذكر اني حينما رسبت في الثانويه في مادة  
الفيزياء شعرت بالاسف على نفسي وتعدت الا اذاكر  
مره اخرى طالما اني سافشل  
ولكني اتذكر شيء قاله لي ابي حينها اننا ان لم نفشل

سنمى عن طعم النجاء دون تزوقة  
فالدوام قاتل للشعور اذا كنت دائماً انجح ساعتبر ان  
الامر اصبح من المسلمات ولن اتزوق للنجاح طعم طالما  
انه اصبح اعتيادي.  
فخر: لقد اصبت الحديث يا اسلام .

احمد: هل يمكن التحدث باسهاب حول الفشل العاطفي  
لاني اعاني منة حقا واتمنى منكم مساعدتي؟  
جاسر: لقد اتيت الى ملعبى يا صديقى خذ هذا  
هنالك بعد الافعال التي ان تجنبتها ستنجح حتما في  
علاقاتك في المرة القادمة:  
الأفعال الخمسة التي تقلب العلاقة من  
النجاح إلى الفشل العاطفي، بحسب علم  
النفس :

## 1- الشك :

فالشك المبالغ فيه والمراقبة الدائمة لمن تحب  
تحول الحب إلى معاناة وجحيم لكلا الطرفين  
فالشك غالباً لا يعنى الحب الحقيقي ولكن يعنى  
الخوف من الفقد لأن الحب الحقيقي يُبنى  
دائماً على اساس قوي وهو الثقة .



## 2- الاهمال وعدم المشاركة:

الاهمال وعدم الاهتمام بالشريك ومشاركته يومياتك وحياتك وفقدان القواسم المشتركة بينكم يجعل العلاقة باردة وميتة وتتحول إلى فشل فنحن نحب من يشاركنا اهتمامتنا ويستمتع لنا ولا سيما شريك الحياة.

## 3- فقدان لغة الحوار:

الحوار هو المعنى الحقيقي للسلام مع الآخرين لغة الحوار لغة سامية وترقى بالطرفين وعند فقدانها فإن العلاقة تفقد ماء وجودها وتتحول العلاقة إلى اكراه وعدم تفهم او مرعاه.

## 4- عدم الاختيار:

فرض رأيك على الطرف الآخر بشكل متكرر وعدم فهم شعوره اتجاه اي موضوع وعدم ترك له الخيار في اتخاذ بعض القرارات الخاصة فية ومحاولة التدخل في كل شيء وبشكل سلبي.

## 5- عدم المسؤولية:

يجب أن يتحمل كل طرف مسؤولياته وأن لا يبرر  
تقصيره فالرجل له مسؤوليات وكذلك المرأة  
ولن تكون العلاقة سعيدة إن كان كل طرف  
يقصر في جانب مسؤولياته ويتكل على الطرف  
الآخر مهما كانت المسوغات والمبررات.  
دائرة العشم هي منطقة الامان في علاقتنا الانسانية  
والتي نتخيل عندها بالخطأ انه من المستحيل ان نخسر  
اي انسان موجود بداخلها.

احمد: اشكرك يا جاسر على هذة المعلومات الرائعه  
جاسر: عليك ان تشكر علماء النفس يا رجل ههههه  
دكتور بلال:  
من اتى بذكر علماء النفس هههههه  
جاسر: مرحبا دكتور بلال لماذا تاخرت اليوم عن النادي؟  
دكتور بلال: اعتذر حقا لقد كان لدينا اجتماع طارئ  
لنخبة المعلمين لذلك تاخرت  
احمد: لقد ابلىء جاسر بلاء حسنا واظن انه طالب متميز  
لانه يطبق ما تدرسنا اياه  
دكتور بلال: اعلم ذلك فهو تلميذي النجيب  
جاسر: كفاكم اطراء كي لا اغتر هههههه  
دكتور بلال:

عليكم ان تعلموا جيدا حتى وإن خسرتم كل شي يبقى  
المستقبل في يديكم فالفشل ليس نهاية المطاف.

## النجاح:::

If you do what is hard,your life will be easy

النجاح هو ان ترى العقبات كطريق للنجاة

احلام بخيت AB

جاسر: حجم نجاحك في شيء ما معتمد على عدد  
مرات فشلك في فعل ذلك الشيء.

ندا: حاول ان تقترب من الواقع لتقترب من النجاح

ميس: اعتقد ان الشيء الذي يمنع الناس من النجاح هو  
الاهداف غير الواضحه.

اسلام : كلما زاد اعترافنا باننا لانعرف ازدادت فرصتنا  
في النجاح في اكتساب المعرفه.

عمار: ان عمل الشيء الصحيح اكثر اهميه من عمل  
الشيء بالطريقة الصحيحة

فخر : يجب ان تكون الوسيلة متناسبة مع الغاية.

دكتور بلال:

يقول وليم جيمس:

هنالك لحظة ادراك بسيطة ينبعث منها كل ما يحققة  
المرء من تقدم وتطور ذاتي.

قال البرت انشتاين:

لا تتمنى تحقيق النجاح فحسب بل ارغب ايضا في ان  
تزيد من قيمتك.

إسلام: هل هذا يعني حسب رأي انشتاين ان قيمة  
الشخص تلي النجاح؟

عمار: اذا نظرت حولك جيدا ستجد ان الاشخاص  
الناجحين يتلقون الاحترام والمعاملة الجيده والجميع  
يضع لهم قيمة

لانهم اجتهدو على انفسهم وصنعو تلك القيمة  
فخر: هذا يعني ان الاحترام يتم اكتسابه لا منحه  
صحيح؟

عمار: اجل اصبت التفسير.

ميس ما هي اسرار النجاح برائكم؟!

عمار: سر النجاح الامحدود ان تنتصر من الداخل  
وتتغير من الداخل.

جاسر: هو سكينه واطمئنان القلب الذي يؤدي إلي  
اسمتاع الانسان بحياته.

دكتور بلال:

من حقائق النجاح :

المعرفة

المهارة

مهارة التفكير السليم

مهارة سماع صوت الضمير

مهارة الخيال المبدع

الرغبة

العقيدة والفكر.

ميس: هل يجب ان تجتمع هذه الحقائق الاربعة حتى

يمكن القول اننا اناس ناجحين؟

دكتور بلال: هذا ليس بالامر الصعب عليكم فقط ان

تكونوا مثابرين.

احمد: اذكر اني قراءت ذات يوم ان اصول النجاح

اربعة :

التخطيط، العمل، الصبر والتوكل على الله.

إسلام ما الفرق بين اصل الشيء والشيء نفسه؟

دكتور بلال : سؤال رائع يا إسلام ان اصل الشيء هو

منبذة الذي اتى منه و ينبني عليه

اما الشيء فهو فرع من اصل الشيء

## الموت :::::

الموت هو ذلك المجهول كيفية حدوثه ووقته ولكنه  
المعولوم الموجود بالقرب منا

### احلام بخيت AB

في اي وقت قد توافينا المنية وعلينا ان نكون على اهبة  
الاستعداد لمقاة ربنا ونحن سليمين الصدر والنية  
وعلينا ملء صحائفنا بفعل الخير والانجازات.  
يقول توباك :

ان لم تتمكن من ايجاد شيء تعيش من اجلة فاعثر على  
شيء تموت من اجلة.

إسلام: ارى في قول توباك غضة الشديد حول من  
لا يملك اي هدف في الحياه ويكرهها  
ويعبر عن هذا اننا نعيش لاجل هدف ونموت لاجل  
هدف ايضا.

ندا: هل يعقل ان يكون لدى الشخص هدف من التخلص  
من حياة؟

إسلام: بعض الاشخاص يعتقدون ان الموت راحة لهم من  
بؤس الحياة التي يعايشونها

ميس: يمكن تغيير العالم من خلال تغيير نظرتنا لهذا  
العالم.

عمار: علينا ان ننظر إلى الامور بطريقة متسهلة وان  
نتحملها بروح منفتحة حتى يصبح هناك عدد من البشر  
يسخرون من الحياة اكثر ممن يلومونها  
ميس:

نجد ان بعض الناس ومن ضاقت عليهم الحياة يفضلون  
الموت على انه منقذهم من هذا الالم والواقع المرير  
الذي يعيشون فيه

عمار: قد نتساءل كيف يمكن للموت ان يشفي من الالم  
هو بصراحة ليس نوع من الشفاء كما يعتقد بعض الناس  
انه نوع من فقدان الشعور بشيء اي ان تنتقل من  
الشعور الى الاشعور.  
دكتور بلال:

علينا ان نعلم جميعا ان خير الدنيا والاخره متوقف على  
اربعه:

الايمان  
السعادة  
الحب  
النجاح

ميس: وكيف نتميها؟

دكتور بلال: بالقراءة والممارسة

**الخوف :::::**



## الخوف هو عدم الايمان بمقدراتنا الدفينه

احلام بخيت AB

الخوف مما سيحدث هو حتما عدم الايمان بمقدرتنا نحو ما نخاف منه

عندما نخاف ان نخوض نقاش حول امر معين يخبرنا عقلنا بكثير من الاشياء ويقوم بتهويل الامور حول شيء قد يكون اتفة من ان يكون موقف عابر وبسيط علينا ان لا نفكر في الخوف كخوف بل هو حالة شعوريه يمكن تفاديها وفي الحال قبل ان تتفاقم وتصبح كارثية وتزيد من الطين بلة.

ميس : هل الخوف هو حقا خوف من المجهول؟  
عمار: نعم هو خوف مما سيحدث اي هو خوف من شيء لم يحدث ولكننا حسب معتقداتنا ونظرتنا للامور تفسر لنا اشياء قد تحدث او لا تحدث.

جاسر :

يقول جيم موريسون:

عرض نفسك لاعظم مخاوفك بعد هذا لن يكون للخوف سلطان عليك.

وائل: هل هذا يعني حسب مقال جيم لو انني اخاف من العتمة ان اجلس بالعتمة حتى افقد حاسة الخوف من العتمة



عمار: اجل بالطبع هذا ماقصده جيم  
ان اعلى مستوى من الخطر هو ادنى مستوى للخوف.

إسلام: وماذا ان فقدت حياتي حينها  
جاسر: بعدها لا تقلق سيموت معك الخوف وتصبح في  
حالة الاشعور وقتها هههههههه

ميس: ما الذي يفسر ظاهرة انتقال الخوف في جميع  
مراحل حياتنا؟

عمار: ماذا تقصدين وضحي قليلا  
ميس: اي انه كلما كبرنا زادة دائرة مخاوفنا  
جاسر: هذا شيء طبيعي على ما اعتقد .

عمار: علينا دائما ان نستعد لمزيد من الاوقات العصيبه  
ففي اي لحظة قد تنقلب احوالنا رأسا على عقب ونجبر  
على العيش على الكفاف مال اقل وتقدير اقل وينطبق  
الامر ذاته على القلة المصاحبة للتقدم في العمر: حركة  
اقل وحرية اقل ولكن يمكن الاستعداد لكل هذا وذلك  
بان نعيش وفقا لإمكانياتنا الحالية ونتاقلم مع تلك  
الاضاع.

احمد: هل يمكن تفادي الخوف كليا من حياتنا  
عمار: ارى الحل في قول فرانكلين حينما قال:  
لا يوجد شيء لنخشاة عدا الخوف نفسه.

## القلق ::::

من المدمر للروح ان تقلق بشأن المستقبل وان تسبق  
التعاسة بالتعاسة.

ميس:هل هناك علاقة بين القلق وما نطمح اليه؟  
احمد:ان الطموح الكبير يصاحبه القلق والضغط.  
دع الاخبار تاتي عندما تاتي وانشغل بالعمل ولا تنتظرها.  
الكثير من الامور لاتهم جدا مثلما نعتقد.

الرغبات هي ماتثير القلق  
اذا امعن النظر على كل الاشياء التي تقلقنا نجدنا اننا  
نرغب بشي حياها نقلق من الامتحان لاننا نرغب  
بالنجاح ونقلق من

ان لم نرغب بشيء لن نقلق من اجلة صحيح  
دكتور بلال:قبل ان تجعل القلق يتمكن منك ويتسلل  
اليك

عليك دوما ان تسال نفسك هذا السؤال  
هل احتاج الى الشعور بالقلق حول ذلك الشيء؟  
عمار:انها فكرة سيده وبهذا لن يكون للقلق سلطان  
علينا.

## الايمان ::::

هو ان تكون لديك جراحة الاعتقاد بما هو غير مرئي

قال ماركوس:

ان كنت شخصا جيدا وصريحا وبداخلك الخير فيجب ان يبدو هذا في عينيك وليس إشارة للهروب.  
عمار: عليك ان تؤمن انك تحمل العظمة بداخلك

السلوك يتبع الايمان

احد الاشياء المفقودة لدي غالبيتنا هي الرؤيه

## الامل ::::

الامل هو ذلك الضوء الساطع الذي لانراه الان ولكنة موجود في نهاية النفق الملىء بالعتمة.

احلام بخيت AB

هو ذلك الخيط الذي ينبثق من اشعة الشمس عند شروقها وعلينا ان نتشبث به جيدا رغم علمنا بزوال الشمس

علينا ان نظل متشبثين به لليوم الذي ستشرق الشمس فيه مره اخرى لتمدنا بمزيد من الامل  
جاسر: اذا علينا ان نعطي الصباح فرصة لكي يطلع في

كل مره نواجه فيها عتمتنا(مشاكلنا).

ميس:

يقول جبران:

للعظيم قلبان قلب يتالم وقلب يتامل.

هل يوجد فرق بين الامل والتامل ؟

عمار:

الامل:هو الشيء الغائب الذي نتمنى حدوثه او هو شيء

لايبدو لنا ظاهرا الان ولكنه موجود.

التامل:حالة سكونية نقوم نحن بها لتصفية اذهاننا

فخر:ماذا عن الذي فقد الامل في الحياة ويود الرحيل؟

عمار: انه شخص ضعيف الشخصية اعزرنى ولكنها

الحقيقة.

فالحياة مليئه باشياء كثيره وجميلة اذا لماذا نتخلى

عنها ولم يحين موعد رحيلنا بعد.

لما العجلة

فخر: ماذا عن الشخص الذي فقد الامل في بلادة فقط

واراد تكملة الحياة في موطن اخر؟

عمار: هذا نوع من التغيير ياحبذا ان كان هذا التغيير

للافضل.

كل البلاد بلادي واينما وجدت الحب سابني بيتي.

فخر: لا يمكنك اليوم أن تقنع أي شاب بأن الحلم

الأمريكي سراب بقية، لأنك - ببساطة - لم تستطع ذات يوم منعه من "إلقاء نقوده في التراب والبحث عنها بآلة زمنية".

جاسر : لنصنع الأمل إن لم يكن موجودا.  
فخر: هل يمكننا صنع الأمل، حتى ولو كان زائفا، أو حتى خائبا كذلك الأمل الذي تحدث عنه دبلوماسي سابق عاش لحظة ليبرالية خاطفة أعقبها حزن كبير. لقد تلاشى الأمل، ليس لأنه غير ممكن التحقق، بل لأن الجميع لم يعد مقتنعا بشيء يسمى النهايات السعيدة والأحلام الكبيرة، لقد بات لكل فرد من شعبنا أمله الخاص، تارة يكون انتحارا زائفا، لينال الشهرة، وتارة يكون انتحارا حقيقيا ولكنه بلا ثمن، وأطوارا تكون الآمال هي ما تأتي به الأقدار. نحن شعب لا يرى ضوءا في نهاية النفق لأن لكل منا طريقه الخاص يتحسس الجدار بخبث ونفاق ولا أحد منا يكلم الآخر، أو يستند إلى منكبه ليستريح أو لينجو من هوة عميقة لا يراها في الظلام الحالك.

عمار: ان كنت تؤمن بأن الامل يستطيع فعل الكثير عليك ان تحاول

فإن الايمان هو الرفيق الافضل عندما يشتد بنا الزعر.

الحياة

فخر:

الحياة عبارة عن حرب شاقة وتحتوي على الكثير من  
الاختبارات والامتحانات

عمار:

الحياة كالنهر احيانا تعلو امواجها واحيانا تكون هادئة  
ساكنة كالحمل الوديع.

ومتى ارتطمنا بصخور حوافها عدنا اليها لاننا منها واليها

إسلام: ماالذي يفسر ان بعض الاشخاص يستمتع  
بالحياة وآخرين لا؟

عمار:اولا علي بسؤالك شيء مهم

إسلام: تفضل

عمار:مامتعة الحياة بالنسبة لك ؟

إسلام:متعة الحياة هي الكثير من الرفاهية

عمار:اذا كان هذا الامر بالنسبة لك فهو كذلك بالنسبه

لغيرك ايضا ولكن هذا يدل على قصر نظركم عن الحياة  
الحقيقيه.

إسلام:ماذا تعني بالحياة الحقيقة؟

عمار:الحياة ليست متوقفة على حصولنا على الكثير من

الرافهيات ولاتعني ايضا الحصول الحصول على اعلى

الدرجات او المكانة الاجتماعيه او الحصول على

الاحترام فحسب

ان الحياة الحقيقة هو التناغم مع الطبيعة والخالق.  
احمد:علينا ان نتذكر الاوقات التي كانت تهاجمنا فيها  
الحياة دون ندم.

دكتور بلال:

للإنسان حياة نفسية متميزة ، تشتمل على مجموعة  
الميول الرغبات والمشاعر ، التي لا يستطيع أن يدركها  
غلا من حيث كونه كائن واعي لذاته ، ولما يحيط به في  
العالم الخارجي ، لكن هناك فرضية تقول أن الحياة  
النفسية للإنسان تحتوي على جانب مظلم لا يمكنه أن  
يعيه الإنسان من حيث هو كذلك

فهل يمكن انطلاقا مما سبق القول أن : الشعور هو  
المصباح الذي يضيء جميع جوانب الحياة النفسية ؟  
أولا : في مفهوم الشعور :

1. تعريف الشعور :

جاء في المعجم الفلسفي لـ: (جميل صليبا ) ما يلي :  
" الشعور عند علماء النفس إدراك المرء لذاته ، وأحوله  
إدراكا مباشرا "

ويعرفه (أندريه لا لا ند) في موسوعته بقوله : " حدس  
يكونه العقل عن أحوله ، وأفعاله "  
فالشعور وفقا لهذا هو : معرفة تكونها الذات عن أحوالها  
، وعن أفعالها .

هو المعرفة المباشرة التي تمكن الإنسان من الإطلاع على حالاته النفسية.

2. مميزات المعرفة الشعورية:

• الشعور معرفة أولية : النفس تتطلع على أحوالها الداخلية بصورة مباشرة، أي أنها معرفة مباشرة لا تحتاج إلى وسائط. مثال: أنا أشعر بالحزن، هذا الشعور لا يحتاج إلى واسطة.

• الشعور معرفة ذاتية : الحزن والقلق مثلا أحوال نفسية تخص الفرد ذاته دون غيره، فهو الوحيد الذي يعانيتها، ولا يستطيع الغير أن يطلع عليها، فلكل شخص شعوره الخاص.

ثانيا : الشعور وحدة في كثرة وتغير في إتصال :  
إن للشعور مستويات ودرجات منها :

⊠ الشعور العفوي ( التلقائي) : وهو شعور غامض وخال من التركيز والانتباه، أي بعيد عن القصد والتوجيه الإرادي. مثال : شعور التلميذ أنه حزين

⊠ الشعور الإرادي (التأملي) : وهو شعور مبني على اليقظة والتركيز والانتباه. مثال : شعور التلميذ بموضوع الامتحان وصعوبته

4 - طبيعة الشعور : للشعور خصائص منها :

• الشعور تيار متدفق لا يعرف السكون ( متغير )،



فإنسان ينتقل من حالة شعورية (القلق) إلى حالة أخرى (الفرح)، وهكذا ، يقول الفيلسوف الأمريكي البراغماتي (وليام جيمس) -W.Jimes\*: "كثيرا ما ننتقل من إحساس بصري إلى إحساس سمعي ، ومن حب إلى بغضاء "

• الشعور لا يعرف الانقطاع، ولا يزول حتى في حالات الغيبوبة، بل هو في ديمومة ، أي ليس هنا فجوات بين حالة نفسية وأخرى.

• الشعور كفي، فهو غير قابل للقياس، لأنه شيء غير مادي، فلا نقول : وزن قلقي، فالشعور معنوي.

• الشعور انتقائي (اختياري): فالإنسان يختار الأحوال الشعورية التي لها علاقة بميوله ، أهوائه...إلخ.

• الشعور خاصة إنسانية ، فهو الكائن الوحيد الذي يعيش حالات نفسية ويعيها .

• الشعور ذاتي شخصي، فلا يمكن أن توجد الرغبات بمعزل عن الذات الشاعرة.

ثالثا : الشعور كمبدأ وحيد للحياة النفسية:

- الإتجاه التقليدي:

هو الاتجاه الذي يعتقد أن أساس الحياة النفسية

هو الشعور، وأن الشعور ملازم للحياة النفسية ومرادف

لها، ولا ينقطع عنها أبدا.أي الذات تساوي الشعور.من

رواد هذا الاتجاه نجد : الفيلسوف الفرنسي (رونيه ديكارت) و(الآن).

الحجج :

- الإنسان يعرف ويعي كل ما يجري في نفسه، ويدرك كل أحوالها، وأفعالها، فالشخص يفرح ويعي سبب فرحه.
  - الشعور معرفة حدسية صحيحة.
  - الذات لا تشعر بشيء غير موجود.
  - لو كانت الأحوال لا شعورية لاستطاع العقل إدراكها، فهي إذن غير موجودة.
  - لا وجود للحالات اللاشعورية لأن الشعور يتميز بالديمومة، أي إن الأحوال النفسية مترابطة فيما بينها.
  - يقول ديكارت لا وجود لحيات خارج الروح، إلا الحياة الفيزيولوجية (الجسد).
  - إن الشعور تفكير وما دام التفكير موجود فالشعور إذن موجود، ولهذا يقول ديكارت: "أنا أفكر إذن أنا موجود".
- نقد :

- عدم ملاحظة الأشياء لا يعني إطلاقاً عدم وجودها ، فنحن نؤمن بوجود الله والملائكة دون ملاحظتنا لهم.

1 - مفهوم اللاشعور: مجموعة الأحوال النفسية الباطنية

التي لا يمكن للمرء أن يشعر بها .  
ويعرفه بعض الفلاسفة بأنه : الجانب العميق من النفس  
يحتوي على مجموعة من الميول والرغبات والأهواء .  
إنه فاللاشعور هو جانب آخر من النفس، جانب عميق  
ينشط بداخلها ، ومثاله المكبوتات .

1 - مدرسة التحليل النفسي واكتشاف اللاشعور:  
أجرى أحد الأطباء المرموقين، وهو (جوزيف  
بروير)- J.Breuer- في نهاية القرن (19) تجربة على  
فتاة مصابة بالهستيريا فانتبه إلى أنها كانت تتمتع في  
حالة الغيبوبة ، بكلمات تتعلق بهوم شخصية . فوضعها  
في حالة تنويم مغناطيسي وأعاد عليها نفس الكلمات  
فكررتها ، وبعد مدة من التكرار عادت إلى حالتها  
الطبيعية .

والنتيجة التي خلص إليها :  
- لم تستطع المريضة أن تربط بين مرضها ، وذكرياتها ،  
وخلال التنويم استطاع الوصول إلى هذا الربط . لكن  
تبين في ما بعد أن هذه الطريقة غير مجدية .

وهو ما دفع بالطبيب النمساوي (سيجموند فرويد)  
(1856-1939) - S.Freud - إلى البحث عن وسيلة  
أخرى للعلاج ، فاهتدى إلى التحليل النفسي الذي يقوم  
على (التداعي الحر) ، والذي يفرض على المريض أن :

يفصح عن كل شيء مهما بدت له فكرة معينة قبيحة  
وتافهة ، أو عدم الصلة بالموضوع .

ويقوم التحليل النفسي على دعامتين أساسيتين :  
الدعامة الأولى :

وجود حالات نفسية لا شعورية ، تختفي وراء  
الأعراض العصبية يقول (فرويد): " إن مجرد إعطاء  
معنى للأعراض العصبية بفضل تفسير تحليلي ، يشكل  
حجة دامغة على وجود نشاطات نفسية لا شعورية  
... ذلك أن النشاطات الشعورية لا تولد أعراضا عصبية  
والنشاطات النفسية اللاشعورية بمجرد أن تصبح  
شعورية فإن أعراضها تزول " .  
الدعامة الثانية :

تتكون الدوافع اللاشعورية منذ عهد الطفولة ،  
فالطفل يقع تحت ضغط والديه، وتحت ضغط المجتمع،  
الذي يضع القيود التي تمنعه من تحقيق رغباته. الأمر  
الذي يجعل يضعها في ساحة الكبت.

(1) تأثير اللاشعور كنشاط نفسي على سلوك الإنسان :  
يظهر تأثير اللاشعور على السلوك الإنساني في كثير من  
المواضع نذكر منها :

أ. الأحلام : حيث تعتبر الأحلام مجالا خصبا لتفريغ  
النشاطات اللاشعورية، أي أن النوم يعتبر بالنسبة للفرد

فرصة مواتية لظهور الرغبات المكبوتة في اللاشعور.  
ب. فلتات اللسان: فقد ينطق الفرد بعكس الذي يريد أن  
ينطق به.

ت. زلات القلم: وذلك حينما يكتب الفرد كلمات لا يرغب  
في كتابتها، أو كلمات عكس المدلول الذي يرغب ظاهريا  
في التعبير عنه.

ث. النكت : وهي مجال خصب لاصطياد اللاشعور ، من  
خلال السخرية من أشخاص أو مواقف .

ج. الكبت : يولد الطفل مزودا بمجموعة من الدوافع  
الجنسية والعدوانية والأناية ، وفي اتصاله بالعالم  
الخارجي يكشف بأن المجتمع لا يرض ولا يسمح له  
بالتحقيق والإشباع المباشر لهذه الدوافع، ثم يقوم  
بإخفائها وكبتها، وهي لا تموت بل تنتقل إلى منطقة  
اللاشعور.

نتيجة : إن لاكتشاف اللاشعور إيجابيات وسلبيات منها:  
(1) الإيجابيات :

• الإثراء في الحياة النفسية، فبعدما كانت شعورية فقط  
أصبحت بعد اكتشاف اللاشعور، شعورية ولاشعورية.  
• التحليل النفسي وسيلة علاجية ( تفسير الأمراض  
النفسية).

(2) السلبيات :

• إن إرجاع كل سلوكيات الإنسان إلى الليبيدوا ( الغرائز)،  
حط من قيمة الإنسان، وتجريد له من عقله وإرادته.

ثانيا : دلالة توظيف الجهاز النفسي :

(1) الصراع والتوازن الشخصي:

يعيش الطفل صراعا عندما يعجز عن تحقيق رغباته  
وميوله التي تصطدم مع أخلاقيات المجتمع، السلطة  
الأبوية ...، ويستعيد توازنه عندما يلجأ إلى كبتها أو  
قذفها إلى ساحة اللاشعور.

(2) مستويات الجهاز النفسي عند فرويد: إن الجهاز

النفسي مكون من مستويات أساسية هي :

• الهو: هو مجموعة الغرائز ( الجنسية ، العدوانية ) التي  
تولد مع الإنسان (الليبيدو)، غير منظم وغير مهذب ،  
يسعى نحو الإشباع، ويقوم على أساس اللذة المطلقة  
( الجانب الحيواني في الإنسان).

• الأنا الأعلى : هو مجموعة من الموانع و المحظورات (

الأخلاقية ، التوجيهات التربوية، السلطة الأبوية... التي

يكتسبها الفرد من العالم الخارجي). وظيفتها ضبط

النفس ، والسيطرة عليها ، وتنظيم غرائزها وفق السلطة

الإجتماعية.

• الأنا : وهو الذي يوفق بين متطلبات "الهو" ورغباته

وصرامة "الأنا الأعلى" ، وهنا يحدث التوازن النفسي .

ثالثاً: من الليبدو إلى الغرائز العدوانية :

أ. دور الليبدو (غريزة الحياة) :

وتتجلى في كل ما يقوم به الإنسان من أعمال ايجابية ، قصد المحافظة على كيانه واستمراره ، وتظهر في :

. الميول الجنسية التي تستهدف الإنسال والتكاثر ☒

☒ مظاهر الحب والود بين الآباء والأبناء، وحب الذات ،  
. وحب الأصدقاء ، وحب الحياة ، وحب الإنسانية جمعاء

☒ مظاهر اللذة الوجدانية ، كاللذة التي يشعر بها الطفل  
في عملية الامتصاص ، وغيرها من النشاط الحركي

ب. دور الغريزة العدوانية (غريزة الموت):

التي تظهر في السلوك التخريبي ، والهدم والعدوان  
على الغير ، كما في الحرب ، والعدوان على النفس  
كالانتحار وهذا العدوان ينشأ من كبت الميول المختلفة ،  
فيصبح الإنسان عدواً للآخر .

رغم هذه النتائج لنظرية التحليل النفسي، إلا أن هذه  
السيكولوجية لم تلق الاتفاق ولا الإجماع، بل ثارت  
ضدها الكثير من الاعتراضات وحتى الرفض الكلي  
الأمر الذي جعل منها:

• (ألفرد أدلر)-A.Adlare-\* الذي أنشأ مدرسة (علم  
النفس الفردي) رأى أن الشعور بالنقص (الدونية) هي

سبب كل سلوكياتنا، وليس (الليبيدوا) كما يرى فرويد.  
• يرى كارل يونغ أن الأزمات التي تعيشها الإنسانية هي التي تكون اللاشعور وهي مصدر سلوكياتنا، وليس (الليبيدوا) فقط كما رأى فرويد، ما دفع به إلى القول باللاشعور الجمعي.

• يرفض (ستيكال) هذه النظرية رفضا تاما، انطلاقا من تجارب شخصية، جعلت من النظرية مذهباً يتعلق بصاحبه لا أكثر، يقول (ستيكال) " لا أؤمن باللاشعور، لقد آمنت به في مرحلتي الأولى، لكن بعد تجاربي التي دامت ثلاثين سنة، وجدت أن كل الأفكار المكبوتة إنما هي تحت شعورية، وأن المرضى دائما يخافون رؤية الحقيقة"، فاللاشعور في حقيقته مجرد تجاهل أفكار.  
حل المشكلة :

الحياة النفسية تتأسس على ثنائية متكاملة قوامها الشعور واللاشعور، الشعور بحوادثه يشكل الجانب المضيء منها واللاشعور بخواصه يشكل الجانب المظلم منها.

**من اسرار البقاء::**

**-الرضا الداخلي**

**-التوافق الاجتماعي:**

**حتى تتوافق عليك ان تمتلك خماسية القوة الاجتماعية**



١/الحب بلا شروط

٢/التحفيز من الداخل

٣/اللمسات الانسانية

٤/جوهر العلاقات

٥/ايقظ قواك الكامنة

-الانجاز الملموس

-نجاح تجاة الاخرة

يجب ان نكون على استعداد للتعلم من كل شخص وكل شيء بصرف النظر عن موقعنا في الحياة  
ماذا تعلمت من الحياة؟!

احمد:ان لا افسر للناس ماافعله حتى لايتوهم احد بان  
لدية الحق في معرفة كل ماافعله.

اسلام : ان على المرء ان يعيش حياة كما يريد وان  
يكون استاذا في فن المحافظة على ترده مرتفعا

**المستقبل:...**

**المستقبل كالبزره التي نقوم بزراعتها ونهتم بها يوميا  
ولكننا لن نرى ثمارها الا بعد ان يحين وقت الاثمار.**

احلام بخيت

لاتنشغل بالمدى البعيد عندما يحتاج الامر التركيز على  
المدى القصير اولاً.

يجب علينا التركيز على حاضرنا واختيار الشيء الذي

نريد ان نرى ثماره  
وعلينا ان نهتم بنوع البزور التي نقوم بزراعتها الان  
لانه على اساسها سيتحدد نوع الثمار التي سنجنيتها  
ان كنت تزرع حظل ستحصل عليه وان كنت تزرع عنبا  
ستحصل عليه  
فاختر نوع بزورك بعناية.

عليك ان تعلم ايضا ان كل شيء يحتاج الى وقت  
ان كنت ترغب برؤية مجهودك الان يثمر عليك ان تصبر  
وعليك ان تعلم ايضا انه لامواقف في الحياة ميؤوس  
منها.

### الحب:.....

الحب هو ان تخالف المعهود لديك ان تسلك طريقا  
مختلفا لاجل من تحب.

الحب هو التغيير الجزري لما هو معهود عندك.

احلام بخيت AB

**ان الحب من الهبات العظيمة التي وهبها الله لنا**

"إذا أردت أن تُعيد إنساناً للحياة فضع في طريقه إنساناً  
يحبّه، إنساناً يؤمن به، العقاقير وحدها لا تكفي."

- دوستويفسكي

وكلّ شيءٍ لنيران الهوى حطبٌ  
لم يغلب الحبّ لا رومٌ ولا عربٌ

-تميم البرغوثي.

عمار: ما رأيكم بقول تميم هذا؟

فخر: مالذي كان يرمي به؟

عمار: ليس هناك من نجي من الحب والهوى.

إسلام: سؤال واتمنى من الجميع الاجابة حسب رايه

الشخصي

لماذا اغلب قصص الحب باءت بالفشل الزريع وكل من

الحبيين او احدهما لقي حتفه؟

عمار ساقص عليكم قصة ابا جعفر وجاريتة:

يُحكى أن رجلاً يُدعى أبا جعفر كان يملك جارية حسناء

فائقة الجمال تُدعى رُقية، ولم يكن أبا جعفر سوى تاجر

عادي يبيع السمن والعسل.

وقد كان أبا جعفر مولعاً بجمالِ جاريتته فسكنَ بها بعيداً

خوفاً عليها من أعين الحُساد.

وذات يوم زاره صديقٌ له من مدينةٍ أُخرى يقال له أبا صخر، وقد كان رجلاً مُرَفْهاً يملكُ مِنَ المالِ ما شاء اللهُ له أن يملك.

وبعد أن أخذ الصديقان مجلسهما نادى أبا جعفر جاريته الهَيْفاء العُرْهرة رُقية، فأمرها بأن تُعد ما يُكرِّم به ضيفه، فَرأها أبا صخر فُضِعقَ من جمالها، فطارَ عَقْلُه وقفز قلبُه، وبينما يتسامران سأله عنها وعن قصته معها، فحكى له عنها، وما تحمله من صفات جميلة وبالغ في الثناء عليها، مما زاد إعجاب أبا صخرِ بها.

وبعدما انتهت زيارته لأبي جعفر وهمَّ بالمغادرة أخبره أنه سيمكث في المدينة لبضع شهور وسيُعيد زيارته له مرة أُخرى، فودعه وقبل أن يتوجه إلي المخرج رأي الجارية رقية فرمى لها بدرهمين وغادر. ومضى ليلته تلك غارقاً في التفكير بتلك المرأة الباهرة، البراقة، الرقراقة، الرجاجة، الفرعاء، الفيضاء، الدععاء، الممشوقة، الرائعة.

وبعدها أصبح يتردد على صديقه كثيراً، وفي كل مرة يرى فيها الجارية يرمي لها بدرهمين ثم يغادر، ولم يكن أبا جعفر يشعر بضجر أو غرابة مما يفعله صديقه وظن

أن الأمر عادي، ولكن رُقية فهمت ما لم يفهمه سيدها،  
وعلمت أن أبا صخر قد هامَّ بها.  
وأصبحت تُبادله النظرات والهمسات، فأيقن أنها أيضاً قد  
أعجبت به وعلمت مبتغاه.

وكان أبا جعفر المسكين غارقاً في بحر أوهامٍ به خِلٌّ  
وفي وجارية تُحبه، ولم يعلم ما يصنعانه من خلفه.  
حتى جاء يوم وقررت رُقية أن تهرب مع عشيقها  
صاحب الدرهمين، وبالفعل هربت مع أبي صخر وتركت  
رسالة لسيدها أبا جعفر قالت له فيها:  
"أنت تُريد أن تُشبع قلبك وأنا أريدُ أن تُشبعَ بطني"

فحزن عليها حُزناً شديداً،

فكتب لها :

أيا ظبية الصحراء !

أُيِّباع حُبي بدرهمين؟!

هل حُنتي أيام الصبابة والهوى وسلكتي دُرب

الجاحدين؟

المال يا حسناء يفنى فالتعلمي هذا يقين.

والحب يا حوراء نورٌ لا يراه الخائنين.

الحب عهد صادق ولا يفوز الصادقين.

قد كُنتِ في عيناى دُرة، ومشيتي في صحرائي حُرة،

واليوم لن تجني بما فعلت يديك سوى المصرة.  
ومكثت رُقية عند أبا صخر الرجل الغني وظنت أنها  
ستعيش عنده مُنعمه، ولكن أساء مُعاملتها وأبدع في  
تعذيبها بالعمل الشاق،

وفي كل مرة يقول لها :

لقد خُنتي سيدك بدرهمين وغدا ستخونيني بدرهم.  
فضاقت نفسها مما تلقاه منه من إهانة وتعذيب وهي  
التي كانت ملكة عند أبي جعفر التاجر الفقير، فقررت أن  
تهرب وتعود له.

فتسلت ليلاً وسلكت طريق العودة إلي مدينتها الأولى  
وإلي دار إبي جعفر .

ولكن عندما وصلت أخبروها أنه قد مات حُزناً عليها.  
إسلام: عار عليها وكيف للنساء ان تكون بتلك القسوة؟  
اتباع حبه بدرهمين

جاسر: قصة حزينة ويوجد الكثير من القصص المحزنة  
امثال ابا جعفر وغيره من ضحايا الحب  
فخر: لم اسمع قط ان امراءة وقعت ضحية للحب او  
ضحت من اجل رجل تحبه يا لجبروتهن ومكرهن.

عمار: انت لم تعرف الكثير من القصص

انهن يمتن صمتا اعظم من موت الجسد هو موت الروح  
ميس: ماهي المقومات الاساسية للعلاقات والصدقات

الدائمه؟

جاسر:حسب تجاربي يعتبر الاحترام المتبادل بين الطرفين هو الداعم لاستقرار العلاقة.

احمد:تجربتي الصغيره علمتني ان الحب ليس شعورا تجاه انسان واحد فحسب ،بل هو ينبوع متدفق يتسع مداه كلما فتحنا له القنوات.

دكتور بلال:الحب كالورد في الجمال ولكنه لا يخلو من الشوك فتعلم كيف تمسك به.

هل يجب ان يسبق اداء الواجب فعل الامر الصحيح؟  
ندا:هل هناك اختلاف بين الامرين  
عمار:

**قصة ميس وعمار وفخر:**

ميس:عمار ان بيني وبينك اسئله لا اريدها ان تجاب وتناقضات جميلة ليس من مصلحة الحب ان تنتهي  
عمار:انا احبك حقا يا ميس ولكني ولكني ....

ميس:ولكن ماذا

عمار: لا يمكنني نزع الامل من فخر بعد ان عاد يثق  
بالاخرين

ميس:هل ستضحى بحبنا لاجل ذلك ؟

عمار: لن يكون الامر سهلا علي  
ولكن الشيء الصعب هو ان تكون دائما زارعا للثقة  
والامل في قلوب الآخرين وتنتزعها انت بنفسك هذا  
صعب

ميس: وما ذنبي انا ان كان هو يحبني لقد احببتك انت  
انظر الي انا اعلم انني اتعامل مع فخر معاملة جيده  
واننا اصبحنا اليوم اعز اصدقاء  
يمكنك ان تشرح له الامر بانك تحبني  
يمكنك فعل هذا لاجلنا ستفعل اليس كذلك انظر الي  
ستفعل هااا لا تشيح بنظرك عني انا احدثك  
عمار: ارجو كي انتي تالميبي بهذا الحديث  
ميس: وماذا فعلت انت اتظن انك لم تجرحني بقولك لي  
هذا

عمار: ارجو كي كفي عن هذا  
ميس: انت تتالم اري الدوع على خديك انها دموع  
صادقة اذا لما تفعل هذا بنا ولاجل من  
عمار: فخر اعز اصدقائي الان ويثق بي ودائما يحدثني  
عنك

وهو من اخبرني انك الامل الذي سيتشبت به للخروج  
من قاع اليأس  
انا افعل كل هذا لاجله



ميس: وماذا عنا

عمار: الوضع مختلف فنحن الاثنيين لم نكابد المشاق كما فعل هو وباستطاعة كل احد منا ان يقف على قدمية مره اخرى

ولكن هو لن يستطيع

ميس: من قال هذا يمكننا ان نساعده بايجاد فتاة اخرى غيري اعدك .

عمار: لمره واحده ارجوكي تفهمي موقفي

ارجوك حاولي معه ستحبينه مع الايام انتي تعلمي انه شخص طيب القلب

لن اطلب منك المزيد

اردت فقط لصديقي ان يكون مع من يحب ولا اريده ان يعود لليأس مره اخرى

فكسرة القلب مثل الزجاج حتى اذا تم اعادة تصليحه لن يعود كما كان

وهو قد تحطم من قبل

ميس: وماذا عن قلبي انا الا يهكم هذا؟

عمار: حب فخر لك سيرمم تلك التشققات التي سببتها لك

ميس: اتحسب ما سببته لي مجرد تشققات يمكن

اصلاحها؟

عمار: لا اقصد هذا ولكن ولكن ليس في وضع يسمح لي

بالتعاطف الان بعد ان اتخذت قرارى

ميس:ماذا قررت ان تفعل؟

عمار:ساقضى اخر سنتين لى فى الخارج ساقدم فى

منحة للولايات المتحدة

ساحاول ان ابتعد لانه لا يمكننى ان اراك حزينه او مع

شخص آخر

ميس:ارجوك لاتفعل هذا او اقل لك

فلتفعل ماشئت انت دفعت بى الى الهاوية رغم

تمسكى بك وعليك تحمل عاقبة ذلك.

وعليك ان تعلم جيدا ان القلوب المحترقة لا تسعد.

عمار:كفى عن البكاء يا ميس ارجوكى لا استطيع تحمل

كل هذا انتظري ميس انتظري ميس ميس.....

فخر:عمار ما بها ميس اراها تركض للخارج وهى تبكى

حاولت ان استوقفها ولكنها لم تسمعنى

عمار:دعها تهديء قليلا

فخر:ولكنها تبكى بحرقة هلا ذهبنا اليها

عمار:قلت لك فلنتركها قليلا مع نفسها

فخر:حسنا كما ترى

عمار:اسف يا فخر لاننى تعصبت عليك

ولكن هناك بعض الاشياء يكون عدم البوح بها افضل

بكثير من ان نتشاركها مع من حولنا

عليك بهذه النصائح يا فخر:

\_ عليك ان تكون مزهرا اينما حلت وان تترك في

النفوس عبقا لا تبدده الايام

\_ الاحتواء ليس ان تطيل البقاء ولكن ان تجيد الحضور

\_ ركز على الان ودع الماضي للماضي

\_ لاتقرر وانت منفعل

\_ اذا اردت ان تستفسر عن اي شيء ابحت عن الادلة

\_ وبعد كل هذا عليك ان تعط كل حدث حجمة.

فخر: من الرائع ان آخذ بهذه النصائح ولكن لماذا تقولها

لي الان.

عمار: سانتقل للدراسة في الخارج يا فخر

فخر: وما بال الدراسة هنا انها جيدة وماذا عنا نحن

وإسلام وجاسر كيف سنقضي ماتبقى من رحلتنا من

دونك

عمار: لقد وصلنا الى مفترق طرق الان

ولكن عليك ان تعلم انني دائما معكم ومتى احتجت

للمساعده لا عليك سوى الاتصال بي.

فخر: احزنني ما سمعته منك يا رجل

عمار: انها الحياة دائما تضعنا في الاختبارات.

وعلينا ان نعلم ان معظم الضغوطات ناتجة عن ردود

افعالنا وليس من الحياة ذاتها.

فخر:ستظل دوما صديقي الرائع ومرشدي نحو السكينة  
لقد تعلمت منك الكثير عن الامل والنجاح والثقة  
لقد كنت اكثر من مجرد صديق بالنسبة لي  
واينما حللت تجعل من حولك يزهر معك.  
عمار:اراك اصبحت عاطفيا اذكر اننا تشاجرنا كثيرا في  
سنواتنا الاولى في الجامعة ههههههه  
فخر:ان المعرفة تغير المواقف  
وها هو العلم يثبت نفسه.

عمار:وهل يبكي الرجال يا إسلام؟  
اسلام:اجل ومن قال اننا لا نبكي فانت اعز اصدقائي  
انت اخي ورفيق دربي وربيع قلبي  
عمار:هل لي باحتضانك؟  
إسلام:انت تعلم انني بحاجة الى هذا اكثر منك  
ارجوك فكر قليلا  
جاسر:ما بالك يا عمار كيف تستطيع تركنا كيف يتحمل  
قلبك فراقنا؟

عمار:انا لا افارقكم فانتهم معي ولن تبعدنا المسافات  
فنحن متصلين ببعضنا ليس بقرب المسافة بل بقلوبنا.

إسلام: ما اخر ماتوصيني به يا عمار؟

عمار::

للحياة ستة قواعد عليك بها:::

منافسك الوحيد هو ماكنت بالامس

اكسب وادخر واستثمر قبل ان تنفق

تجنب الاشخاص السلبيين فالحياة قصيرة جدا

اذا لم تتبع ماتريد فلن تحصل على ابداء

انظر الى الفشل على انه بداية وليس نهاية

عادتك تقرر مستقبلك.

جاسر: متى ستنوي الرحيل؟

بعد اسبوع من انتهائنا من الامتحان

جاسر: اذا لم يبقى امامك سوى هذا الاسبوع؟

عمار: اجل للاسف

فخر: منذ متى وانت تخطط للرحيل

عمار:

من شهر اما للدراسة في الخارج لقد قدمت منذ الموسم

السابق وقد تم قبولي

فخر: مبارك لك واتمنى لك المزيد من التفوق والازدهار

لقد تغيرت الى الافضل بفضلك

عمار: لا تقل هذا لقد ارشدتك للطريق الصحيح وانت

اجتهدت وها قد اثمر مجهودك.

هلا صافحتني

فخر: بل تستاهل احتضان يا رجل هذا اقل ماقدمة لك .  
اشكرك من قلب قلبي.

عمار: الان ساعود الى البيت باكرا اعتذر منكم فلدي  
الكثير لا افعله هذا الاسبوع.

جاسر: حسنا عمار الى اللقاء

بينما اسلام وفخر وجاسر يتحدثون في المقهى:

إسلام: هل حقا سيتركنا عمار ويدرس في الخارج  
وهل للامر اسباب اخرى ام انه اراد دراسة ومستقبل  
افضل ؟

جاسر: هذا لا يعلمه سوى عمار وحده وانت تعلم انه لن  
يخبرنا حقيقة اتخاذه لهذا الامر.

فخر: لماذا تاخذكم افكاركم بعيدا هل تحسبون انه قد  
حدث شيئا ما اجبر عمار على الرحيل؟

إسلام: حتما هنالك امرا ما وإلا لماذا يتخذ هذا القرار  
المفاجيء .

لقد احب هذه الجامعة ووجد فيها اصدقاء ووجد حبة  
لقد كان سعيدا للغاية بانه قد حصل على كل شيء تمناه

بنية صادقة هنا كيف سيترك كل هذا ويرحل؟

فخر: دقيقة واحده هل عمار يحب شخص هنا؟

جاسر: الا تدري قصته مع ميس

فخر: من قلت هل تقصد ميس ميس التي تدرس معنا  
هل هي نفسها ؟

إسلام: لماذا انت مصروع هكذا عندما سمعت الحديث  
ولما تردد اسم ميس بتلعتهم  
فخر: الآن قد فهمت

إسلام: ماذا فهمت ما خطبك ولما انقلب كيانك هكذا  
فجأة؟

انتظر فخر الى اين ولما العجله لا تركض هكذا فخر  
فخر.....

جاسر: ما بال الصبية اليوم جميعهم انقلب حالهم ؟  
إسلام: انا ايضا لا ادري

اتمنى ان يكون كل شيء على مايرام  
جاسر: اتمنى ذلك

ندا: ما بال فخر اليوم؟

إسلام: نحن ايضا لا ندري لكنه قد علم لتوه قصة ميس  
وعمار فجرى مسرعا وكأنه قد لقي مصرعية

ندا: ماذا من اخبره بهذا

إسلام: نحن اخبرناه بهذا لما السؤال؟

ندا: لقد اقترفتهم خطأ فادحا بهذا الفعل

جاسر: هل يمكنك اخبارنا بما يجري فنحن حقا لانعلم

ندا: انتم لاتعلمون سبب رحيل عمار من هنا اليس كذلك؟

إسلام:وانت من اين عرفتي السبب الحقيقي لرحيل عمار  
ندا:انت تعلم انني صديقة ميس المقربة  
لقد اخبرتني منذ يومين بما جرىء بينها وبين عمار من  
نقاش حول فخر

لقد قرر عمار ان ينفصل عن ميس لان فخر يحبها  
جاسر:الان فهمت سبب تصرف عمار بهذا الشكل  
أسلام:وما رد فعل ميس الان واين هي؟  
هي الان في بيتها لقد اصابتها وعكة صحيه وحالتها  
مزرية

إسلام:حزنت لا اجلها ولاجل عمار ايضا  
جاسر:كيف لعمار ان يفعل هذا واين العقلانيه الان فيما  
قرر فعلة.

إسلام:علينا الا نتسرع في الحكم على عمار حتى نستمع  
اليه ولماذا فعل هذا  
فالقرار الذي اتخذه قد يكون صعب ولكنه يهدف الى امر  
ما

فالعروف عن عمار انه دائما يؤثر الآخرين على نفسه  
ندا:قرار صائب ويجب علينا ان نقوم باصلاح الامر والان  
جاسر:اتصلت به ولكنه لا يجيب  
إسلام:هيا نذهب اليه يا جاسر  
ندا:انا قادمة معكم



جاسر: اذهبي الى ميس وعند اصلاحنا الامور سناتي الى ميس ومعنا عمار

ندا: حسنا ساكون بانتظاركم.

جاسر: مرحبا عمار برفقتي اسلام الان ونحن بالقرب من منزلك نصف ساعة وسنصل اليك نريد التحدث إليك عمار: خير ما الامر هل هناك خطب ما؟

جاسر: الامر ضروري فقط انت اسبقنا الى المقهي القريب من منزلكم

عمار: حاضر بانتظاركم

اسلام: ها هو عمار جالس هناك ويبدو لي شارذ الزهن

جاسر: لا تتفوه امامه بشيء

عمار: مرحبا جاسر واسلام

جاسر: كيف لك ان تفعل هذا

عمار: افعل ماذا انا لا افهم

جاسر: توقف عن التصرف وكانك لم تقم بشيء

اسلام: لماذا لم تخبرني ان سبب رحيلك كان بسبب ان

فخر يحب ميس

عمار: اتمنى الا تختلط الامور لديكم لقد فعلت هذا بكامل

ارادتي وقواي العقلية

جاسر: انت بهذا اثبت لي انه ليس لديك عقل

عمار: افهمني ارجوك

انت الان علمت نصف القصة فقط ولهذا انت منزعج  
إسلام: اذا اخبرنا القصة باكملها  
عمار:

إن حقيقة الامر ان فخر يحب ميس ودائما كان يحدثني  
عنها واخبرني بانها امله الوحيد للخروج من قرارة البئر  
السحيق الذي اوقعته الايام بها.

جاسر: هل فعلت هذا لطيفة قلبك مثلا

تعطي لشخص الامل وتاخذه من شخص آخر

ماذا عن ميس الم تأمل ان تكون انت مستقبلا

عمار: الامر مختلف بالنسبة لي ولميس فنحن نستطيع

مواجهة مصاعبنا واعلم والله انها لايام صعبه ولكنها

ستزول .

إسلام: لا تتظاهر بالقوة امامنا يا عمار فانا اعرفك اكثر

من نفسي

اعلم ان قلبك محطم الان.

عمار: اجل ولكن ماذا عساني ان افعل؟

جاسر: دع الامر لنا سنصلح ماقتت انت بيعثرته

عمار: ماذا ستفعل

واين فخر

إسلام: منذ ان علم بخبر حبك لميس ركض مسرعا نحو

الخارج والان لاندري اين هو

جاسر:سنعيد فخر ونعيدك لميس لا تقلق  
عمار:اخشى على فخر ان يفقد ما حصل عليه  
جاسر:لا تقلق دع الامر علينا  
عمار:لا تقلقني الا هذه العبارة ههههه  
إسلام:نعم هكذا ابتسم دوما يا عمار ولا تجعل الايام  
تسرق منك هذه الابتسامة.

عمار:اشكركم على كل شيء  
جاسر:نحن اصدقاء في السراء والضراء  
عمار:بما ان فخر خرج غاضبا فانا اعلم اين هو الان  
فهو عادة عندما يغضب يذهب الى الجسر المقابل  
للجامعه.

جاسر:اذا هيا نذهب اليه ونصلح الامر بسرعة  
عند الجسر كان فخر يبكي بحرقة وينظر الى مياة البحر  
وهي تنساب ما بين هدوء مره واهتياج  
عمار:انتظروني هنا اريد التحدث اليه بمفردتي  
إسلام:حاول ان تهديء من روعه.  
عمار:لا تقلق.

فخر:مالذي اتىء بك الى هنا  
عمار:اتيت لرؤيتك  
فخر:لماذا فعلت هذا بي ولماذا لم تخبرني من البداية  
بمشاعرك نحو ميس؟

عمار:خشيت ان اكسر قلبك

فخر:كان الامر سيختلف حينها

لدي سؤال واحد

عمار : اسمعك

كيف ضحيت بحبك من اجلي؟

عمار:هل يمكنني. الا اجاوب على هذا

فخر:فقط قل لي

عمار:لقد علمت بصدق مشاعرك لميس وانا وانا لم اشأ

ان تفقد الامل مره اخرى

فخر:وماذا عنك انت لماذا لم تفكر بنفسك؟

إسلام:انت تعلم يا فخر ان عمار لرحابة صدره وقلبه

وصدق نيته وحبه لك اراد لك الخير

فهو عادة يؤثرنا على نفسه.

فخر:لم اجد شخص بكل هذا الايثار من قبل

جاسر:لذلك هو مختلف وهذا مايميزه عنا.

فخر:لو كنت مكانك لكنت قد فكرت في نفسي فقط ولن

اعيرك اهتمام.

انت حقا كما قال عنك جاسر فانت شخص مختلف

إسلام:الآن ماذا قررت ان تفعل يا فخر

فخر:بعض ان رائيت الحقيقة بام عيني وصدق مشاعر

عمار اني الان اعيد إليك حبك ولا اريد ان تناقشني في

الامر

عمار: ولكن هل انت محق ام قلت هذا فقط لتهدى من سير الامور

فخر: انا اسف حقا واعتذر منك لن استطيع ان اكون انانيا وقاسي القلب بان آخذ حبك منك  
عمار: ماذا عن علاقتك بميس؟

فخر: ستظل الصديقة التي علمتني الحياة بسببها صدق مشاعر الاصدقاء وترابطهم

جاسر: الصداقة حبل متين ونحن كما قال عمار متصلين بقلبنا فلن ولم يوجد شيء ليفرقنا

عمار: اشعر بان السعادة عادت إلي الان  
جاسر: سعادتك ميس وستكتمل برؤيتها

عمار: ماذا انا. انا لا لن استطيع مواجهتها بعد ذلك الكلام القاسي الذي وجهته لها

إسلام: هبي تشجع يا رجل هيا اذهب إليها واعتذر عما فعلت.

عمار: وانتم الم تاتو معي

جاسر: لا فهذه معركتك ويجب عليك ان تقا تل حتى تنتصر

فخر: لا تخشي شيء فقط عبر عن مشاعرك بصدق ومهما قالت لك او بدت غاضبة عليك ان تعلم ان

الفتيات كالفراشات لا يمكنها ان تؤذي احد واينما تجد  
الزهور تحلق حولها في سعادة.

عمار:اصبحت حكيم وشاعري يا فخر

جاسر:يفعل الحب الالفاعيل ههههههه

إسلام:اذهب واتمى لك عودة حميده

عمار:الووو ندا مرحبا كيف حالك لقد اتصلت بميس عدة

مرات ولكنها لا تجيب والان هاتفها مغلق

هل تعلمي اين هي الان؟

ندا:ماذا تريد منها بعد ان حطمت قلبها

عمار: اريد ان اصلح ما فعلت

ندا: حسنا هي الان في المكان الذي انت دائما تاخذها

اليه

عمار:اشكرك الى اللقاء.

ندا:اتمى لك حظا موفقا

ندا:اهلا ميس كيف حالك الان

ميس:لست بخير

ندا:ان عمار يبحث عنك

ميس:ماذا يريد مني بعد فعلتة تلك

ندا:اعلم انك الان تتالمين بسببه ولكن لاتنسي انه فعل

هذا لانه باعتقاده انه يساعد شخص آخر

ميس:على حسابنا نحن؟اين الانصاف هنا

ندا: انه الايثار

ان نؤثر انفسنا لاجل الاخرين

ميس: وماذا افعل انا الان

ندا: امنحيه فرصه اخرى

ميس:

.  
ماذا أقول له لو جاء يسألني..  
إن كنت أكرهه أو كنت أهواه؟  
ماذا أقول ، إذا راحت أصابعه  
تلملم الليل عن شعري وترعاه؟  
وكيف أسمح أن يدنو بمقعده؟  
وأن تنام على خصري ذراعاه؟  
غدا إذا جاء .. أعطيه رسائله  
ونطعم النار أحلى ما كتبناه  
حببتي! هل أنا حقا حببته؟  
وهل أصدق بعد الهجر دعواه؟  
أما انتهت من سنين قصتي معه؟  
ألم تمت كخيوط الشمس ذكراه؟  
أما كسرنا كؤوس الحب من زمن  
فكيف نبكي على كأس كسرناه؟  
رباه.. أشياءه الصغرى تعذبني  
فكيف أنجو من الأشياء رباه؟

هنا جريدته في الركن مهمة  
هنا كتاب معا .. كنا قرأناه  
على المقاعد بعض من سجائره  
وفي الزوايا .. بقايا من بقاياها..  
ما لي أحقد في المرأة .. أسأله  
بأي ثوب من الأثواب ألقاه  
أدعي أنني أصبحت أكرهه؟  
وكيف أكره من في الجفن سكناه؟  
وكيف أهرب منه؟ إنه قدري  
هل يملك النهر تغييرا لمجراه؟  
أحبه .. لست أدري ما أحب به  
حتى خطاياها ما عادت خطاياها  
الحب في الأرض . بعض من تخيلنا  
لو لم نجده عليها .. لاخترعناه  
ماذا أقول له لو جاء يسألني  
إن كنت أهواه. إنني ألف أهواه..

ندا: يالك من شاعره مشعررة المشاعر  
ميس: لم تضحكني الا مشعررة هذه  
ندا: حمدلله على عودة ابتسامتك هههخ  
ميس: ائنان في هذا الكون يجعلونني ابتسم  
انتي وهو



ندا:من هو

ميس:لا تتحاذقي هههه.

الان قومي باغلاق الخط ان عمار على اتصال بي

ولكني لن اجيب عليه

ندا:انا لا ارضى فيه اياك وايالمه

ميس:وكيف يألم المرء نفسه

ندا:بالفعل انتما الاثنين شيئا واحد حفظكم الله .

عمار:الوو ميس اجيبي علي لاتبقي صامته الووووو

ميس ميس انا اعلم انني اخطأت بحقك

اخر طلب ويجب عليك ان تسمعيني هذه المره

ميس:هيا قل ماذا تريد مني ايضا

عمار:اريد فقط رؤيتك والتحدث اليك

ميس:انا لا اريد ذلك انتهى كل شيء الان

عمار:فقط امنحيني هذه الفرصة ارجوك

ميس:هذه المره فقط لا اريد ان اظلمك يمكنك ان تاتي

لنتحدث

عمار:انا في طريقي اليكي

ميس:وكيف عرفت اين انا دون ان اخبرك

عمار : قادتني اليك مشاعري

ميس:ما بك تركض هكذا

عمار: من الان فصاعدا ستكونين وجهتي التي ساركض

للوصول اليها

ميس: ما فائده ماتقوله الان وانت تعلم انه لن يؤثر علي  
عمار: انت تكذبين واعلم جيدا انك في قرارة نفسك  
تتمنين البقاء بقربي بعد كل ماجريء

ميس: إن كنت تعلم هذا حقا لماذا فعلت هذا هاااا لماذا  
عمار: لن ننظر للماضي بعد الان

ميس انا احبك حقا ولن استطيع التخلي عنك ولن  
اتخلي عنك بعد اليوم

ميس: ولكنك تخليت عني لقد هان عليك الود الذي بيننا  
انا الان اتسائل كيف هان ودي لك

عمار: هلا توقفتي عن البكاء

ميس: انه ايسر شيء اعبر به عما يحدث بداخلي  
عمار: انا اسف لكل الم تسببت به إليك واسف لكل دقيقة  
وثانيه جعلتك تبكين فيها واسف لنفسي لانني حكمت  
عليها بالموت بفراقك.

ميس: قل ماذا تريد الان

عمار: اريد ان نعود كما كنا

ميس: وهل يمكن اصلاح ماتم كسره

عمار: سنبني علاقة جديدة ابدية خالية من شوائب القلق  
وتشقات الماضي.

ميس: ماذا عن فخر

عمار: لقد قام اصدقائنا بالواجب وشرحوا له سوء الفهم  
وهو الان بانتظارنا مع جاسر واسلام.

ميس: اخشى ان يكون كل مدار الان وهم وخيال

عمار: انها حقيقة وبعد اليوم

لن يكون للماضي سلطان علينا.

والان اريد ان ارى الابتسامة تنير وجهك فالحزن جعلك

تبددين اكبر سنا هههههه

ميس: تكون سبب بكائي وتطلب مني ان ابتسم

عمار: تعزيب الحبيب ذي اكل الزبيب

ميس:

ولكن في الحقيقة إن قربك دائما يجعلني اشعر بشعور

افضل

اكون تائه حتى اراك يا موطني.

عمار: الحمد لله الذي اعاد ليلي لقيس هههههه

ميس: قصتنا فريده ليست كقصص الحب السابقة

عمار: صدقتي يا ام قطب الدين

ميس: من قطب هذا

عمار: إنه اسم ابنا الاول

ميس: اضحككتني لقد تصالحنا للتو وانت ذهبت بنا الى

المستقبل واننا تزوجنا وانجبنا قطب الدين

عمار: انتي المستقبل .

ميس: اسعدتني يا ابا قطب الدين ولكني  
الى الان لا اعلم السحر الذي تملكه وجعلني احبك هكذا  
عمار: سحري هو صدق مشاعري نحوك.

عمار: والان هيا بنا الى اصدقاءنا انهم بانتظارنا وعلى  
احر من الجمر  
ميس: لماذا

عمار: لقد اعتبرو علاقتنا معركة وعلي ان اعود منتصرا  
ميس: انتصارك هذا متوقف علي ولن اجعلك تعود  
منتصرا هههه

عمار: ولكنني انتصرت منذ ان ابتسمتي لي  
احسست كأنني كنت تائه ووجدت وطني  
ميس: في المره القادمة لاتنسى مرشدك السياحي هههه

عمار: وجدت الوجهه ولا انوي الرحيل  
ميس: كف عن حديثك المعسول وهيا بنا نذهب  
عمار: الى الاصدقاء ههههه

ندا: الووو ندا

ميس: كيف حال حالك ندوش

ندا: هيا هيا اخبريني بما جرى بينكما

ميس: لا شيء فقط تصالحننا

ندا: انه اجمل خبر سمعته منذ صباح هذا اليوم

ميس: ليس مثلي لقد كنت حائره ومكتئبه وحالتي لا

حول لها ولا قوة

ولكن علينا ان نترك الامور للاقدار فهي كفيلة باصلاح  
مابعثرته الايام.

ندا: صدقتي .

ميس: انا الان بصحبة عمار سنذهب الى جاسر وإسلام  
وفخر ولكني لا ادري كيف ساقابلهم

ندا: جميعهم بذلو ما في وسعهم لتعودو الى بعضكما  
يعني قصتكم معروفه يا ليلي ههههه

ميس: هذا ما يقلقني

ندا: لا عليك اذهبي ودعي الامر للاقدار

ميس: اراكي هناك

ندا: اعتذر منك فانا ساذهب مع امي الى السوق

ميس: حسنا قومي بجلب الحلوه لي

ندا: كيف الحلوه تاكل حلوه. ههههه

ميس: انتي بخيله ليس ال ههههه

ندا: الى اللقاء وبالتوفيق فانتى ستكونين في مواجهه مع

فخر عليك ان تكونى رزينه

وطيبه كعادتك

إسلام: اين انت يا عمار ؟

عمار: ها قد وصلنا اليكم

جاسر: حمد لله على سلامتكم

عمار: اين فخر

فخر: دائما احضر في الموعد

ابن حلال ههههه

فخر: كيف حالك ياميس

ميس: بافضل حال الان الحمد لله

جاشر: اخبرتنا ندا انك مريضه مابك

ميس: لا تقلق ليس شيئا خطيرا ليس هنالك داعي للقلق

إسلام: حمد لله على سلامتكم.

فخر: اعتذر اليك عما بدر مني وماتسببت به من الم اليك

ميس: لا عليك فانت لم تكن تدري

فخر: لذلك المعلومات تغير المواقف ليس احيانا بل دائما

جاسر: التعاطف دائما يكون الرد الصحيح

عمار: دع الايام تعثر علينا مستعدين ونشطاء

ميس: اخشى ان هذا الامر ان يعكر صفو العلاقه بيننا

فخر: بالنسبة لي ليس هنالك مابدعو للقلق سنظل افضل

اصدقاء ولن تتغير معاملتي لك

ميس: جميل اسعدتني بما قلت

عمار: صافيه لبن هههه

فخر: صافية لبن.

إسلام: ادام الله المحبه بيننا

جاسر:

ومرةً في العمر..

يقفُ الإنسانُ بجوارِ أحدهم

ولا يوذُّ التحرُّك، حتى

لو فاته العالم..»

عمار: ما مناسبة قولك لهذا الحديث

جاسر: شيء في خاطري وارتد التعبير عنه.

عمار: احاسيبك عميقة يارجل

جاسر: العمق الذي في داخلي ليس له نهاية

عمار: اتمنى ان ترى النور في نهاية هذا العمق

إسلام: لاتنسانا عندما تجد الكنز ههههه

جاسر: سامحيك من زاكرتي هههه

ميس: ماذا عن يوم غدا

جاسر: ماذا هنالك

ميس: لقد اتمنا شهر منذ ان تم افتتاح النادي

جاسر: استحضرتني فكره ان نقوم بعمل احتفال لهذا

اليوم

فخر: عليه ان يكون صغيرا

جاسر: سيجتمع الاعضاء وبعض المشرفين على هذا

النادي والاصدقاء الذين يرغبون في المشاركة.

ميس: كيف سيكون الاحتفال والتجهيز له

عمار:لدي فكره

ان يمثل كل شخص منا بعض الفلاسفة العظماء مثل  
ارسطو وديكارت وسقراط  
ونحفظ بعض العباره الواعظه والجميله للحياه عنهم  
ونقوم بالقائها كمناقشة تجمع للعظماء حول طاولة عشاء  
مارائيكم

ميس:فكره رائعه اعجبتني

إسلام:دور من ستودين ياميس هههه

ميس:مارلين مورنو

إسلام:انا ساؤدي دور تشارلي تشابن هههه

جاسر:انه نسخه منك هههه

عمار:انا جاد فيما قلت

إسلام:ونحن كذلك

- الحب أقوى ام التعود ؟!

التعود

جاسر:ماذا عن الوقت الذي يضيع ولا نستطيع الامساك

به؟!

إسلام:انا لا القي للوقت بال كلها سويعات وتنقضي

عمار:ستظل ساذجا يا إسلام طيلة حياتك

دخل أستاذ إلى القاعة وسأل طلابه:



إذا كان معكم 86,400 ريال ، وسرق أحدهم منكم 10 ريال ، هل ستلاحقونه وأنتم تحملون في يدكم 86,390 ريال ، أم ستتركونه و تكملون طريقكم؟

جميع الطلبة أجابوا: بالطبع ستركه ونحتفظ بال 86,390 ريال .

قال: في الواقع معظم الناس يفعلون العكس تماماً، وجميعهم يفقدون الـ 86,390 ريال مقابل الـ 10 ريال ! قالوا: هذا مستحيل !

كيف ومن يفعل ذلك؟

فقال: الـ 86,400 هي في الحقيقة عدد الثواني في اليوم الواحد،

ومقابل كلمة مزعجة يقولها لك أحدهم،

أو موقف أغضبك في 10 ثوانٍ، ستبقى تفكر في ذلك الموقف لبقية اليوم، و تجعل الـ 10 ثواني تضيع الـ

86,390 ثانية !

---

لا تجعل موقفاً أو كلمة تستنزف طاقتك وتفكيرك وتحبط عزيمتك لبقية اليوم..

وأحياناً لبقية حياتك !  
إسلام: من فضلك يادكتور احمد حدثنا عن الاهداف  
وكيف نخطط لحياتنا:

## التخطيط

ماذا أريد؟.. كيف أصل إليه؟.. ينقضي عمرك وأنت تسأل  
هذين السؤالين.. منا من يسأل ويصل.. ومنا من يسأل  
ولا يصل.. ومنا من يكتفي بالسؤال.. إنها الحياة..  
مطالب ومآرب.. ما أن ينتهي مطلب.. يبدأ مطلب.. وكذا  
هو الإنسان خلق طلوباً شغوفاً.. إن بلوغ المرامي رحلة  
تبدأ من داخلك.. بقرار تأخذه وطريق ترسمه.. فإذا  
أحكمت رسمه نلت خيره وأمنت شره.. وفزت فرحاً  
بكأس النجاح.. يا عزيزي إنه التخطيط.. حيث القوة  
وامتلاك الزمام.. حيث النية والقيادة إلى الأمام.. فتعال  
نقضي وقتاً في رحاب التخطيط.

## ◆ أولاً صياغة الأهداف..

- هدفك الذي ترنو إليه يجب أن يكون:
١. إيجابي: ألا تقلق ليس هدفاً.. وإنما الهدف أن تطمئن.
  ٢. محدد: الثراء ليس هدفاً.. الصفقة التي تثيرك هي الهدف.

٣. شخصي: تحت سيطرتك وأنت محققه.. فلا يكن هدفك أن يعاملك زوجك بود.. بل أن تقنعيه أنت بحسن المعامله.

٤. قابل للقياس: هدفي زيادة مبيعاتي 20%.

٥. قابل للتحقيق: كيف يهدف شخص ما إلى مباشرة عمله صباح اليوم التالي من إجراءاته عملية قلب مفتوح؟!

٦. أخلاقي: فلا يكن هدفك على حساب مصالح الآخرين.

٧. مؤقت: أن ترهن إنجازك بتوقيت محدد.. ولكن إنتبه.. فلا يكن ذلك على حساب جودة النتائج.

٨. مدروس: حيث تحدد المخاطر والتأثيرات الجانبية المحتملة وطرق إكتشافها ومواجهتها إبان سيرك نحو الهدف.

٩. منطلق من أرض الواقع: عليك أن تعرف جيدا أين تقف الآن لتعرف أين وكيف ومتى تنطلق.. يقول القائل إذا كنت لا تعرف إلى أين تتجه.. فكيف ستعرف أنك وصلت؟!

١٠. جديد: وأنت تضع هدفك أنظر حولك.. حتى لا تكتشف بعد فوات الأوان أنك حققت هدفا قد عفا عليه الزمان.

◆ ثانيا جدوى الهدف..

بعد أن قمت بتحديد هدفك عليك التحقق من جدواه..  
من خلال:

- (أ) مصفوفة القيم والمشاعر..

قد يحقق الناس أهدافهم ولا يشعرون بالسعادة.. لأنهم لم يدركوا أن أهدافهم لم تكن على وفاق مع قيمهم من الأساس.. عليك بداية أن تحدد مصفوفة قيمك.. وقيمك هي قدر الأشياء وأهميتها في نظرك.. خذ ورقة وأرسم خطا طوليا يقسمها نصفين.. أكتب على النصف الأيمن قائمة من مكتسبات الحياة التي تعنيك مرتبة من الأهم إلى الأقل أهمية بالنسبة إليك.. الحب- المال- الوالدين- السمعة الطيبة- الرضا عن النفس- رضا الناس- الراحة... إلخ.. وأكتب على الجانب الأيسر قائمة من المشاعر المرفوضة التي تكره المرور بها.. الغضب- الإحباط- الرفض- الوحدة- التخلي... إلخ.. بعدها ادرس ملاءمة هدفك المرجو مع مصفوفة القيم والمشاعر لديك.. واعلم أن الناس يعملون لتجنب الألم أكثر مما يفعلون للحصول على المتعة.

- (ب) مصفوفة ديكرت..

أسئلة أربعة تطرحها على نفسك بعد تحديدك الهدف:

١. ماذا سيحدث إذا حققت هدفي؟

(سؤال يكشف لك ما يمكن أن تخسره من مكاسب  
حالية وأنت في طريقك نحو الهدف أو بعد تحقيقه).

٢. ما الذي لن يحدث إذا حققت هدفي؟  
(سيوضح لك هذا الحجم الحقيقي لكل من المكاسب  
المرجوة والمخاطر المتوقعة من تحقيق الهدف).

٣. ماذا سيحدث إذا لم أحقق هدفي؟  
(يحدد حجم التكلفة والألم النهائي الناجمين عن  
استمرارك في نفس الطريق).

٤. ما الذي لن يحدث إذا لم أحقق هدفي؟  
(هذا يربك النصف الأيسر من الدماغ ويدفع النصف  
الأيمن نحو الخروج من الصندوق والتفكير في حلول  
إبداعية).

◆ ثالثا اعمل بذكاء وليس بجهد..

١. تمتع بحس الهدف: وهو تبني حالة من الإختيارية  
للأفكار الخادمة لتحقيق أهدافك.. إن التفكير الإيجابي  
يقتضي عدم تصنيف الأفكار على أنها صحيحة أو  
خاطئة وإنما تصنف فقط من حيث كونها بناءة أو  
هدامة.. والأفكار البناءة هي تلك التي تساهم في نمو  
الشخصي.. فربما تروق لك أفكار سياسية أو رياضية أو  
إجتماعية صحيحة ولكنها ليست ذات صلة بأهدافك

الشخصية.. وهنا يكون إنشغالك بها على حساب وقتك وطاقتك اللذان يجب إستثمارهما خير استثمار لصالح تحقيق هدفك المنشود.. وعليه تصبح هذه الأفكار هدامة بالنسبة لك على الرغم من كونها صحيحة بحد ذاتها.. ولا يعني ذلك ألا يكون لك موقف من الحياة.. ولكن ألا يكون موقفك منها على حساب تحقيق أهدافك فيها.

٢. ابدأ بالمهم وليس بالعاجل: أي حافظ على تركيزك فلا تشغلك المشغلات.. معظمنا لا يطيق أن يترك جرس الهاتف أو رسالة على صندوق المحادثة بلا رد.. كلها عواجل ولكن أغلبها غير مهم.

٣. العقل السليم في الجسم السليم: لا تنس حق بدنك في الراحة والترييض.. إنك إن خسرت بدنك خسرت كل شئ.

٤. طاقتك كلها لحياتك كلها: لا تصرفها لهدفك فحسب.. اعط قدرا لروحك، نفسك، عائلتك، أصدقائك.. إن أطفيت جانبا على آخر تحركت ضدك قوى كونية تفقدك كل شئ.. ماذا تفيدك الملايين التي حصدتها لقاء ولد فاشل لم تحسن تربيته جراء انشغالك بأهدافك.. تذكر الكثير ليس الأفضل.. الأفضل هو الأفضل.

٥. الخطة البديلة: وأنت في طريقك احرص على إعداد

خطة بديلة لكل خطوة تخطوها نحو الهدف.. وتذكر أن  
الفشل ليس نهاية الطريق.. وإنما بداية لمحاولة جديدة  
أكثر صواباً.

◆ رابعا المناطق الخالية من الأهداف..

تحتاج جدا أثناء ساعات عملك اليومي لمناطق ساكنة  
يخلو فيها العقل من أي تفكير أو تخطيط بغية أربع  
غايات:

(١) تجنب الإرهاق..

توصلت الدراسات الى ان البشر يقدمون أفضل أداء  
لديهم خلال فترات النشاط التي تتراوح مدتها بين ٩٠،  
١٢٠ دقيقة.. لذلك اذا اردت تقديم أفضل ما لديك عليك  
أن تأخذ استراحات منتظمة أثناء العمل لتجنب الانهالك  
وسيكون تركيزك افضل عند عودتك إليه.

(٢) استيعاب أن قيمتك ليست انجازاتك..

يعتقد العديد من الناس أن قيمة الإنسان في تحقيق  
الإنجاز والفوز بالجوائز والحصول على كثير من المال..  
عليك أن تدرك أن قيمتك لا تنبع من إنجازك هي  
موجودة في كل الأحوال.



(٣) الحد من آثار حمل المعلومات الزائد عليك..  
البشر غير مهياً للتعامل مع هذا الكم من المعلومات  
والمثيرات والضوضاء غير المتوقعة (جرس هاتف- بريد  
الالكتروني) مما يشعرهم بالتوتر والانهك وسوء الصحة  
ويعانون من عادات الطعام السيئة.

(٤) الإتصال بحدسك..

فترات التوقف تمنحك الفرصة للاتصال بحدسك  
والاستماع لهمس أصواتك الداخلية.. إن أجمل الأفكار لا  
تأتي أثناء العمل.. بل أثناء الاسترخاء.. حيث تزداد قدرة  
عقلك على استقبال الأفكار الإبداعية لتحسين حياتك  
وعملك.

- ماذا تفعل في هذه الفترات؟

١. مارس الأنشطة المفضلة (مشي- كتابة- عزف- دراجة- ركض- قيلولة- تأمل).. ابتعد عن مشاهدة التلفاز فهو يشغل ذهنك ويلهيك عن الإتصال بذاتك الحقيقية.
٢. كل ٩٠ دقيقة عمل استرح ١٥ دقيقة.
٣. تخلص من أي معتقدات سلبية أو أعذار بشأن المناطق الخالية من الأهداف: لا مال / لا وقت / لا طاقة..



تذكر أنك تستطيع إذا أردت.

### ◆ خامسا حلقات الإرتجاع..

تزداد إحتمالية النجاح عندما تعرف جيدا حسنات ومساوئ قراراتك.. فلا تضطر أن تأخذ موقفا دفاعيا على عارض يعترضك.. هنا تبرز أهمية حلقات الإرتجاع وهي نقاط توقف أثناء الرحلة لتقييم ما تم انجازه وما يجب فعله على ضوء ما تم جمعه من معلومات.. هذه هي مرونة الأداء التي كانت سر نجاح العالم المتقدم.. ويقترح عليك عالما النفس ميلر وجلانتر نموذج (إ ع إ م).. وهي حروف تختصر كلمات (إختبار عمل إختبار مخرج).. مثلا تريد الإنتقال من مدينة القاهرة إلى مدينة الإسكندرية.. فيكون النموذج كالتالي:  
إختبار: هل أنا في الإسكندرية؟..... لا  
عمل: استقل سيارتي، اشحنها بالوقود، اتوجه الى الطريق.

إختبار: هل وصلت الإسكندرية؟..... لا  
عمل: أزيد السرعة أو أسلك طريق مختصر.  
إختبار: هل أنا في الإسكندرية؟..... نعم  
مخرج: أوقف السيارة وأعلن انتهاء الرحلة وبلوغ الهدف.

◆ سادسا السيطرة على الإجهاد..

هناك مشكلة شهيرة يواجهها المرء أثناء سيره نحو الهدف ألا وهي الشعور بالإجهاد.. وحقيقة إن هذا الشعور أغلبه غير حقيقي.. ويعود للعامل النفسي.. حيث وجدت علاقة طردية بين الشعور بعدم السيطرة والإجهاد.. أنظر الى التلميذ المجتهد.. تجده لا يبالي إن سهر الليالي يراجع دروسه قبيل الإمتحان.. بينما زميله اللعوب سريعا ما يمل ويشعر بالإجهاد رغم حاجته الأشد للمراجعة والاستذكار.. والفرق بين التلميذين هو فقط الشعور بالسيطرة.. فالإجهاد مرتبط بالنظرة إلى الموقف.. هو يظهر فور تقدير الخطورة والشعور باليأس والضعف.. كما أنه مستأسد على أولئك الذين تنقصهم مهارة التكيف مع المستجدات مما يدفعهم إلى الشعور بأن لا حول لهم ولا قوة.. ولكن السؤال هل الناس حقا عاجزون عن السيطرة.. تشير الدراسات إلى أن أغلب الذين أعادوا تعريفهم للموقف استعادوا السيطرة.. إن الذين يظنون عدم السيطرة ينظرون دائما إلى العائق على أنه متعلق بنقص فيهم.. شخصي ودائم.. أي أن المشكلة على مستوى الهوية ولا بد من تحريكها الى مستوى البيئه أو السلوك أو حتى المهارة.. وللسيطرة على الإجهاد ينصحك خبراء التخطيط بالتالي:

١. قدر حالتك العاطفيه دائما وقيمها.. لا تتجاهل مشاعرك.

٢. قرر كيف تستطيع الاستمتاع أكثر بالحياة.

٣. أوعد نفسك بأنك ستنجز المهمة و نفذ ما ألزمت نفسك به.

٤. قيم إذا كانت الأعمال التي قمت بها تأتي بنتائج.

٥. قسم هدفك الكبير إلى أهداف صغيرة واندمج فيها..

يمكنك تصميم نموذج (إ ع إ م) لكل واحد منهم على حدا.. ثم كافئ نفسك ولو بقطعة حلوى على كل مرحلة تنجزها وانت في طريقك نحو الهدف.. هذا يحفزك ويزيد من شعورك بالسيطرة.

◆ سابعاً جراحة استبدال الأهداف..

هل هذه أهدافك حقا؟.. هل تريد أن تفعل شيئاً مختلفاً في حياتك ولكنك لست متأكد من هذا الشيء كيف تفعله؟.. أو ربما تسعى وراء شيء لم تعد تريده على الإطلاق... ربما تحتاج فقط لأن تفهم سبب سعيك وراء ما تسعى إليه.. قد تكون بحاجة إلى إجراء ما أسماه نواه سانت جون بجراحة استبدال الأهداف.

أهداف تتطلب جراحة استبدالها:

١. الأهداف المستحيلة: مثل أن تجعل الجميع سعداء/  
أن تكون كاملا ولا تقترف أخطاءا/ أن تتم ١٠٠ % من  
صفقاتك بنجاح.. ولكن انتبه.. الأهداف المستحيلة  
ليست واعية.. لا تدركها ولكن تعبر عن نفسها عندما  
نعاقب انفسنا على عدم تحقيقها.. هي قابعة في عقلك  
الباطن وتستجيب لها دون وعي وتأتي جراحة استبدال  
الأهداف لتخرج الأهداف من اللاواعي الى الوعي  
ليتسنى لك فحصها والبت في أمرها.
٢. أهداف بالية لشخص آخر ( الوالدين مثلا ).
٣. أهداف لم تعد تريدها ربما طول سعيك وراء هدف ما  
يجعلك تظن أنك لا تزال تريده.

ماذا تفعل؟.. إسأل نفسك:

١. ما أهدافي الحالية التي تحتاج استبدال.
٢. لماذا علي أن أحققها ومن الذي أملى علي هذا.
٣. هل هي مستحيلة، لشخص آخر، هل مازلت إريدها  
حقا.
٤. ما المبادئ والقيم التي اخترت أن أحيا بموجبها (   
الكسل- الراحة - النزاهة- المال- الخير... )
٥. ما الخطوات الفعلية التي يمكن اتخاذها لاستبدال  
الأهداف الخاصة بمبادئ الحقيقة.

عزيزي.. إن ربك كريم وهاب.. خلق الكون على الوفرة  
والثراء.. ولكن نظمه أيضا بالحكمة والأقدار.. وقانون  
الحياة يقضي إما معك وإما عليك.. وأنت تملك حرية  
الإختيار.. إن صندوق العطايا قريب.. فتعلم كيف تفتحه.

فخر:ماذا عن الاستسلام الذي يعترينا في منتصف  
الطريق نحو تحقيق اهدافنا؟  
عمار:قراءت ذات يوم في كتاب ذكر فيه بعض الاسباب  
التي لاتجعلك تستسلم لي اي عائق من العوائق  
جاسر:وكما قيل ان العقبات طريق للنجاح.

أسباب تجعلك لا تستسلم أبدًا

\_ طالما أنك على قيد الحياة ، كل شيء ممكن.

العذر الوحيد الذي يجب أن تتخلى عنه هو أنك ميت.  
طالما أنك على قيد الحياة (وبصحة جيدة وحررة) ،  
ف لديك خيار الاستمرار في المحاولة حتى تنجح في  
النهاية.

\_كن واقعيًا.

فرصة إتقان شيء ما في المرة الأولى التي تفعله فيها تكاد تكون معدومة.

كل شيء يستغرق وقتًا للتعلم وسترتكب أخطاء. تعلم منهم.

\_كن قويًا مثل البلوط

صدقني أنت أقوى مما تعتقد.

1 ، 2 أو حتى 3 إخفاقات صغيرة ليست كافية لمنعك من تحقيق أهدافك.

أهدافك أكبر بكثير من كل الشكوك.

تخيل شجرة بلوط صغيرة. هل توقفت عن النمو في كل مرة كانت تواجه رياحًا قاسية؟ لا. فلماذا تتوقف؟ انت على قيد الحياة أليس كذلك؟ لذلك ليس لديك سبب وجيه للاستسلام.

لن يكون النجاح أبدًا خطوة كبيرة في المستقبل ،  
النجاح خطوة صغيرة تم اتخاذها الآن.

\_ أثبت نفسك.

أنت لا تريد أن تُعرف كشخص ضعيف ويستسلم.

انطلق إلى هناك وأثبت نفسك للعالم ولنفسك.

يمكنك وستحقق ما تريد القيام به.

المرّة الوحيدة التي تفشل فيها هي عندما تستسلم.

\_ آمن بأحلامك.

لا تبيع نفسك على المكشوف.

في الحياة ، سيكون هناك الكثير من الأشخاص الذين  
سيحاولون إحباطك وإخبارك بأن ما تريد تحقيقه غير  
ممکن.

\_ عائلتك وأصدقائك.

دع الأشخاص الذين تحبهم والذين يقصدون العالم  
بالنسبة لك هم مصدر إلهامك للمثابرة .

ربما تحتاج إلى تجربة زاوية مختلفة ، أو الدراسة أكثر  
أو ممارسة المزيد ولكن لا تستسلم!

\_ هناك أناس أسوأ حالاً.

يوجد الآن العديد من الأشخاص في وضع وبيئة أسوأ  
منك.

هل تفكر في التخلي عن الجري لمسافة 5 أميال في  
الأسبوع؟ فكر في الأشخاص غير القادرين حتى على  
المشي وكم سيعطون حتى يتمكنوا من الجري لمسافة  
5 أميال كل يوم.

\_ أنت تستحق أن تكون سعيداً.



لا تدع أي شخص يخبرك بخلاف ذلك.

أنت تستحق أن تكون سعيدًا وتستحق النجاح.

حافظ على هذه العقلية ولا تستسلم أبدًا حتى تصل إلى  
وجهتك!

\_ إلهام الآخرين.

كن مصدر إلهام للآخرين من خلال رفض الاستسلام.

من يدري ما يمكن أن يحققه شخص آخر لأنك لم  
تستسلم أبدًا وبدوره ألهامته ألا يستسلم.

\_ أنت قريب جدًا.

غالبًا عندما تشعر برغبة في الاستسلام ، تكون قريبًا  
جدًا من تحقيق تقدم كبير.

#احلام بخيت الساير

اشكرك لقراءتك هذا الكتاب واود ابلاغك انها ليست

النهاية سنلتقي في الجزء الاخر من الروايه لنكمل قصة  
عمار وميس



