

دراسة
نفسية
لعلاقات
مؤذية

ك: آية النجادات

للشفاقة

Rakuten Bobo

لا تَكُن مَحَطَّةً لِلشَّفَقَةِ

تأليف: آية النجادات

اسم الكتاب: لا تكن محطة للشفقه

الناشر: Rakuten kobo

تاريخ الكتاب: 21/4/2024



كاتب: . آية النجادات

العناوين:

- كُن عزيز النفس {5} صفحة
- لا تصنع من نفسك محطة للشفقه {6} صفحة
- من قوانين نزار القباني {7} صفحة
- لا تنظر الى قمامة الماضي {8} صفحة
- لا تعيش للانتقام {9} صفحة
- الثقة بالنفس وما حولها {11&10} صفحة

المقدمة...

يذكر هذا الكتاب بعض اهم المشاكل النفسية الواقعية التي يعيشها افراد مجتمعنا نتيجة الفكر المتخلف وقلّة الثقافة في هذه البيئة،

ويسلط الضوء على أهمية توعية الناس وتعزيز ثقافة الاحترام المتبادل والتسامح. يشدد الكتاب على أن التغيير يبدأ من الداخل، ويحث على تعزيز الوعي الذاتي والعمل على تطوير الذات. يقدم الكتاب أيضاً استراتيجيات عملية للتغلب على تلك المشاكل النفسية وتحقيق التوازن النفسي والعقلي.

خلق الله الأنسان في فطرته عزيز النفس، لكن ظروف حياته تقول غير ذلك تماماً، ربما تجبرك على التعامل مع أشخاص لا ترغبُ حتا أن تصافحهم او الذهاب الى اماكن لا ترغبها، لكن لو نظرت من منظور آخر ستجد أن الدبلوماسية تغير هذا الواقع، تقتصر عليك الكثير من التفاصيل المزعجه والطاقات السلبية وربما ايضاً النزاعات والمضايقات النفسية لكنني سأحدث اليوم بغير ذلك، اقصد أن تعيش حرًا طليقًا وذلك:

- بأن تعتمد على عقلك في إختيار العلاقات وليس قلبك!
- أن تتحكم في تفاصيل حياتك وأسلوب عيشك وتلوّن حياتك بيدك
- أن تضع كل شيء ضدك تحت الأمر الواقع لا العكس
- أن تُطقن مهارة الأمبالاة في بعض الأحيان
- أن تضع نفسك في الأولويه دائماً.

تعيش حياة طويلة بلا إرهاق نفسي أو تعب جسدي، تُشرق بالإيجابية والسعادة. تخلو من العلاقات السامة والظروف الضارة، وتسعى دومًا لتحقيق التوازن والرضا الداخلي. يعيش الإنسان حياته بكل حُرية واطمئنان عندما يعيش وفق مبادئ الحكمة والتفكير الإيجابي، وعندما يضع نفسه وسعادته في مقدمة أولوياته.

قد يُصاب الأنسان في بعض الأحيان بالاكتئاب او الحزن على شيءٍ حدث له او شيء أخذ منه، او ربما يُصاب بنوبات الخذلان نتيجة الثقة والاختيار الخاطئاً، لكن لا يوجد من هو معصوم عن هذه الاعراض وفي نفس الآن يوجد احد مليءٌ بالكذب والنفاق والغدر .

لكن لا تصنع من نفسك محطةً للشفقه

لا تكن محطةً حزن لتجني عاطفة الآخرين مهما كانت صلابةً ظروفك، لا تكن ضعيف الكيان، كثير الوجدان لا تكن فاشلاً من اجل احدهم، عندما تظهر ضعفك امام الآخرين ستبدو بنظرهم شخص فاشل مليء بالتعب النفسي والجسدي، فسوف تكون بالنسبة لهم مجرد فاشل!

عندما تعجز عن الكلام، سوف تصبح كاتباً أو رساماً أو شاعراً أو كليهما في آن واحد.

ربما لا يمكنك تصديق هذه الكتابات وأخذها على محمل الجد إلا إذا كانت من شخص يبلغ عمراً طويلاً، لكنني كبرت في السابعة عشر من عمري فقط! خُذلت، لكنني أقوى من كل ظروفي، وها أنا اليوم كاتبة بفضل ما حدث لي.

اثناء قرائتي لأحدِ كُتب نزار القباني رأيتَه يقول في قانون عزة النفس:

لا تُجبر أحدًا على الاهتمام بك والسؤال عنك، فمن يُحبُّك حقًا يبحث عنك كما لو كان يبحث عن شيءٍ ثمين ضاع منه. الاهتمام صفة لا يمكن لأحد أن يتصنعها. فلا تحاول أن تُجبر أحدًا على الاهتمام بك، فتصبح كمن يسقي شجرة صناعية وينتظر منها أن تثمر.

فلا تُرخص نفسك من أجل أحدهم.

لا تنظر إلى قمامة الماضي وتحملها في قلبك، لا تمش بخطواتك إلى الخلف فذلك ليس سوى الفشل.

انظر إلى الأمام بثقة، وامح ماضيك بالكامل بالعفو والتسامح. ركز على بناء حاضرِك بإيجابية وتفاؤل وحذر، فالحياة تستمر والفرص متاحة لمن يسعى وراءها.

قم بتعلم الدروس من ماضيك واستخدمها كمحفز لتحقيق أحلامك وأهدافك في المستقبل. لا تدع الألم السابق يعيق مسيرتك، بل استخدمه كدافع لتكون أقوى وأكثر إيجابية. اكتب قصة حياتك وكن فخورًا بجميع تطوراتك.

لكنني لا أقصد بحروفي أن تصبح عديم الإحساس ومؤذيًا، لا ترد
الإساءة بإساءة أو بمعنى آخر، لا تعش للانتقام لا تُضيع وقتك وأنت
تحاول أن تنتقم، كن على يقين أن الله لا ينسى حين أنت تُنسى.
أعلم أنه من الصعب مسامحة من قصد إذيتك، لكن حاول، ليس من
أجلهم بل من أجلك أنت حتى لا تعيش في قلق ومشقة، استثمر
وقتك في بناء نفسك، زود عقلك بالمعلومات وأشغله في أمور أنفع من
ذلك...مثلاً:

استغل وقتك في تعلم مهارات جديدة، اقرأ الكتب التي تثري روحك،
قم بممارسة الرياضة التي تجعل جسدك قويًا وعقلك منتعشًا، تواصل
مع الأصدقاء الذين يساندونك ويشجعونك على التطور، وتذكر دائماً
أن الغفران يخفف عنك من أعباء الضغط النفسي. اجعل عملية النمو
الشخصي والتطوير الذاتي هدفاً يومياً، وسترى كيف تبني حياة أكثر
سعادة وإيجابية.

تمثل الثقة بالنفس نظرة الشخص الإيجابية اتجاه مهاراته وقدراته
ونفسه، وهي تعني تقبل الذات والاعتقاد بالقدرة على التحكم
والسيطرة على الحياة الشخصية.

أن أيمان الشخص بنفسه و أهدافه وقراراته والتحلي بشخصية مستقلة لا
تتبع احد أمر رائع جداً فأن الثقة بالذات هي العمود الفقري لشخصية
الانسان

وخصوصاً أن عدم تواجد هذه الثقة بالفرد يفقده احترامه لذاته
ويصبح عرضة للانتقاد والاستغلال من حوله، على عكس الذي يتمتع
بثقة فيجده محط احترام الجميع ونظراته للحياة متفائلة.
لكن في بعض الأحيان يكون انعدام الثقة بالنفس ليس ذنباً على
صاحبه، إليه أنه يوجد عوامل تؤثر على ثقته بذاته بشكل سلبي
مثل: البيئة، العائلة، العمل، وإلى آخره.

وفي زمننا هذا أصبحنا نشاهد الكثير من هذه المشاكل خصوصاً لدى
الفتيات لكونها كائن عاطفي وحساس، وأيضاً مشاهدة حياة المشاهير
ومقارنة طريقة العيش، حتى تصبح الفتاة غير مقتنعة في ملامحها
ومظهرها وبالتالي تلجأ إلى عمليات التجميل والقص والتكميم.

حتى تتشوه وتصبح كائن بشع! وبذلك يزداد انعدام الثقة بالنفس وذلك بسبب تصديق كل شيء تتم مشاهدته عبر شبكة الإنترنت.

لكن يتعرض بعض الشباب أيضاً إلى انعدام الثقة بالذات وذلك بسبب ظروف حياته ومعيشتة وماديتة، فبالتالي يتعرض للانتقاد والتهاون في قدراته والسخرية منه. لكن من المهم أن تعطي نفسك فرصة وتعزز ثقتك بنفسك وذلك من خلال:

- عدم مقارنة نفسك او حياتك بأي شخص آخر
- مواجهة المخاوف وعدم تجنبها
- الاهتمام بالمظهر الخارجي والجسد
- تجاهل النقد والكلام المؤذي
- كن انت ذاتك ولا تتبع احد
- أحب ميزاتك وعيوبك دون ان تتصنع