

the end

the end

Welcome to my head

writer

jwad faras

- الناشر: دار الحدائفة للطباعة والنشر – بغداد
- جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلف
- الطبعة الأولى 2023
- المؤلف: جواد فراس
- عنوان الكتاب: the end
- القياس: A5
- عدد الصفحات: 128

الأخراج الفني: المهندس سامر هشام محمد

لا يجوز نشر أي جزء من هذا كتاب أو تخزين مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو أو بأي طريقة كانت (اللكترونية) أو (ميكانيكية) أو بالتصوير أو بالتسجيل أو بخلاف ذلك إلا بموافقة كتابية من المؤلف أو الناشر.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form by any means, Electronic, Mechanic photocopying, recording or otherwise without prior permission in writing of the writer or of the publisher.



www.alhadatha.site123.me
krmalbtat371@gmail.com

رقم الموبايل: 07704310541 – 07505601552

أهداء الى:

المقدمة

لا يخفى على أحد مدى صعوبة الحياة و كيف تبرهن لنا جميعاً أنها شاقة بطريقة أو بأخرى و بمواقف متعددة لكن المرونة العقلية التي يستطيع الشخص تحكيمها و السيطرة عليها هي الكفيلة بتحقيق السلاسة في الحياة ، المغريات كثيرة و واهم جداً من يظن أن الإغراء يتبع القلب فقط او يغويه هذا شيء جزئي الحياة بطابعها قادرة على اغراء العقل و هذا هو الشيء الأكثر تعقيداً كون العقل إذا فسد فسد الجسد و القلب و البقية ، فالعقل السليم اليوم كنزاً في ظل كل المغريات و من تحكم به بعقلانية و هدوء سيطر على مكامن الخلل في نفسه و هذا الأمر مهم جداً جداً للأشخاص فالتعامل مع الأشياء بعقل مع عاطفة منطقية يمكن أن تصنع منه رجلاً قوياً أو امرأة متمكنة غير هشة ابدا ، و مع صعوبة الحياة يبدأ عامل الإثارة و التشويق و هو كيف يمكن أن تخرج من هذه الحياة و أنت حاملاً لوسام العقل السليم غير الملوث فهل أنت قادر على ذلك!

أنا واحدٌ من هؤلاء البشر، الذين يفضلون البقاء بلا رفقة ، ولكي أكون أكثر دقة ، أنا شخص لا أجد في الوحدة أي ألم أو عناء. ولا أجد في قضاء ساعة أو ساعتين يومياً في الركض وحيداً بدون التحدُّث مع أحد ، وقضاء أربع أو خمس ساعات أُخرى في مكتبي وحيداً ، شيء صعب أو مُمل. حيثُ إنني لدي هذه النزعة مُنذ طفولتي ، فمثلاً عندما يكون لدي خيار ، كُنْتُ دائماً ما أُفضل قراءة الكتب في عُزلة تامة أو الإستغراق في الإستماع الى الموسيقى ، عن تواجدي مع أي شخص آخر. فأنا دائماً لدى أشياء لفعليها وحيداً.

إذا أغلقت الشتاء أبواب بيتك.. وحاصرتك تلال الجليد
من كل مكان.. فانتظر قدوم الربيع وافتح نوافذك لنسمات
الهواء النقي.. وانظر بعيدا فسوف ترى أسراب الطيور وقد
عادت تغني.. وسوف ترى الشمس وهي تلقي خيوطها الذهبية
فوق أغصان الشجر لتصنع لك عمراً جديداً وحلماً جديداً وقلباً
جديداً.

لا تحاول أن تعيد حساب الأمس.. وما خسرت فيه .. فالعمر
حين تسقط أوراقه لن تعود مرة أخرى.. ولكن مع كل ربيع جديد
سوف تنبت أوراق أخرى.. فانظر إلى تلك الأوراق التي تغطي وجه
السماء ودعك مما سقط على الأرض فقد صارت جزءًا منها.

إننا أحياناً قد نعتاد الحزن حتى يصبح جزءاً منا ونصير
جزءاً منه.. وفي بعض الأحيان نعتاد عين الإنسان على بعض
الألوان ويفقد القدرة على أن يرى غيرها .. ولو أنه حاول أن يرى
ما حوله لاكتشف أن اللون الأسود جميل .. ولكن الأبيض أجمل
منه وأن لون السماء الرمادي يحرك المشاعر والخيال ولكن لون
السماء أصفى في زرقته .. فابحث عن الصفاء ولو كان لحظة ..
وابحث عن الوفاء ولو كان متعباً وشاقاً.. وتمسك بخيوط
الشمس حتى ولو كانت بعيدة.. ولا تترك قلبك ومشاعرك وأيامك
لأشياء ضاع زمانها.

العقل:

هو القدرة الذهنية التي يملكها الإنسان ويتميز به عن غيره من المخلوقات الأخرى، ومن مهام ووظائف العقل التفكير في جميع الأمور المختارة، وتخزين المعلومات عبر الذاكرة، وتحليل المعلومات المطروحة وتحديدتها، وأيضاً يُعنى العقل بالتحكم بالمشاعر، والعواطف، والسيطرة عليها. من وظائفه الأساسية تحديد الشخصية، وتطويرها، وتحسين الطباع والعادات الخاصة.

ينقسم العقل الى قسمين وهما:

العقل الواعي:

فالعقل الواعي يتميز بخصائص كثيرة، حيث إنّ العقل الواعي يعتبر ذا تركيز محدود، وفكر منطقي وعملي، يبحث في المشكلة ويحدد أسبابها ويحللها للحصول على نتائج وحلول، ويخزن المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد أو قصيرة الأمد، ويستجيب بسرعة، فالعقل الواعي يعطي ردة فعل مناسبة للمؤثرات الخارجية.

العقل اللاواعي:

(العقل الباطن) يختلف العقل الباطن غير الواعي عن العقل الواعي بالخصائص والتصرفات، حيث إنّ العقل الباطن تركيزه غير محدود، فيستطيع تخزين وملاحظة الملايين من المعلومات في الثانية الواحدة، كما يربط المعلومات ليشكل سلسلة أفكار مترابطة، ويؤثر على تصرفات الإنسان، فمن خلال تهذيب عقلك الباطن يمكنك الحصول على نتائج ممتازة، والعكس صحيح في حال إساءة استخدامه.

لعقل الباطن:

العقل الباطن سلاح ذو حدين، يمكنك ترويضه لخدمتك من خلال تخزين المعلومات المطلوبة، فسوف يكتسب الإنسان استجابات سلبية أو إيجابية من خلال ترجمات العقل الباطن لسلسلة الأفكار المخزنة مسبقاً والمكتسبة من جميع مراحل الحياة والأحداث التي مر بها الإنسان.

الحياه :

لا تيأس مهما حصل لك في هذه الحياة، ولا تغلق جميع الأبواب
بوجهك لظرف أو حدث مر معك شعرت حينها بإنهاء كل شيء
جميل، فعليك أن تتيقن أن الحياة كلها تجارب ولكل تجربة مهما
كانت صعبة ومؤلمة فهي وجدت لهدف، فتقبل كل ما يمر معك
برحابة صدر وشكر، ولا تنسى كل ما هو جميل، وإجعل نظرتك
لكل ما حولك نظرة تفاؤل وأمل، لهذا أردنا هنا كتاب أجمل
وأروع الكلمات عن الحياة التي قد تُحيي فينا الأمل من جديد:

the end—————*jwad faras*

دع الأيام تفعل ما تشاء وطب نفساً إذا حكم القضاء، ولا
تجزع لحادثة الليالي فما لحواث الدنّيا بقاء، وكن رجلاً على
الأهوال جلدأ وشيمتك السّماحة والوفاء.

احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك، حتى إذا لم تكن تشعر
أنك تريد أن تبسم فتظاهر بالإبتسامة، حيث إن العقل الباطن
لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي،
وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبسم باستمرار.

لا تضع كل أحلامك في شخص واحد ولا تجعل رحلة عمرك
وجه شخص تحبه مهما كانت صفاته ولا تعتقد أن نهاية الأشياء
هي نهاية العالم فليس الكون هو ما ترى عيناك.

علّمتني الحياة أن أجعل قلبي مدينةً بيوتها المحبّة، وطرقها
التّسامح والعفو، وأن أعطي ولا أنتظر الرد على العطاء، وأن
أصدق مع نفسي قبل أن أطلب من أحد أن يفهمني، وعلّمتني
أن لا أندم على شيءٍ، وأن أجعل الأمل مصباحاً يرافقني في كلّ
مكان.

عندما نعيش لذواتنا فحسب، تبدو لنا الحياة قصيرة
ضئيلة، تبدأ من حيث بدأنا نعي، وتنتهي بانتهاء عمرنا المحدود..
أما عندما نعيش لغيرنا، أي عندما نعيش لفكرة، فإن الحياة
تبدو طويلة عميقة، تبدأ من حيث بدأت الإنسانية، وتمتد بعد
مفارقتنا لوجه هذه الأرض.

أنا أعشق المصعد، لا أستعمله بدافع الكسل، وإنما من
أجل التأمّل، تضع إصبعك على الزرّ دون أيّ جهد، تصعد إلى
الأعلى أو تنزل إلى الأسفل، قد يتعطل وأنت قابع فيه، إنّه
كالحيّاة تماماً لا يخلو من العطب، تارة أنت في الأعلى، وتارة أنت
في الأسفل.

الفقدان:

اتدرون ما هو أصعب من الموت، هو فراق الاحباب حيث يصاب المحب بحالة هستيريا من جراء ذلك لا توصف ولا يمكن أن يحس بها إلا من جربها، وهنا لكم في هذا المقال عبارات عن فقدان .

غادرت هذه الدنيا وعدت طفل حديث العهد يبكي بصوت ويضحك دون صوت يصرخ إذا ما جاع ويتألم إذا ما مرض يناغي الحياة دون علم لا يعرف شيء عن الموت والميلاد مجرد إنسان خالي من الكره والحقد والإيذاء كل ما في فكرة أمه والبقاء.

في اللحظات التي كانت ينتقدني فيها الناس ويزعجونني بقولهم إن ما أفعله لا يجوز كان يقف بجانبني ويشجعني لعمل كل ما أقتنع به ولكن ما النفع الآن.

أخاف إن تمطر الدنيا ولست معي فمئذ رحمت وعندي
عقدة المطر كيف أمحوك من أوراق ذاكرتي وأنت فالقلب مثل
النقشي في الحجري أنا أحبك يا من تسكن دمي إن كنت في
الصين أو أن كنت في القمر.

الوداع أصعب كلمة ينطقها العشاق.. كلمة تحمل في طياتها
دموع وآلام وأهات.. هي بمعناها جرح وجرح.. ولكن ليس أي
جرح.. أنه كبير وعميق عجز الطب عن مداواته.

قمة الحزن إن تبتسم وفي عينيك الف دمة.. قمة الألم
إن تسكت وفي قلبك جرح يتكلم.. قمة الإستغراب إن تنجرح
ممن تحب قمة التحدي إن تعشق من ليس لك.. قمة الوفاء إن
تنسى جرح من تحب.. قمة الحب إن يجبرك الصمت على الكلام
فيعجز الكلام عن التعبير فتصمت.

يتسللون داخلنا ويمتلكوا قلوبنا فأتنفس بهم ونرى بأعينهم
وننبض بقلوبهم ونشعر بأجسادهم ونتكلم بحروفهم ودون إن
ندري يصبحوا لنا الحياة ونكتشف أننا لهم مجرد أداة لإسعاد
قلوبهم.

هل للوداع مكان ام أنه سفينه بلا شراع يا ليت الزمان
يعود واللقاء يبقى للأبد ولكن مهما مضينا من سنين سيبقى
الموت هو الأنين وستبقى الذكريات قاموس تتردد عليه لمسات
الوداع والفرق.. والموت هو البقاء.

شاق هو الفراق الأبدي ولكن علينا أن نتدرب على النسيان
لنستطيع العيش.

من لي برؤية من قد كنتُ آلفهُم.. وبالزمن الذي ولى فلم
يعد لا فارق الحزن قلبي بعدهم أبداً.. حتى يفرق بين الروح
والجسد.

اليأس:

من يقرأ التاريخ لا يدخل اليأس إلى قلبه أبداً، وسوف يرى الدنيا أياماً يداولها الله بين الناس.. الأغنياء يصبحون فقراء، والفقراء ينقلبون أغنياء، وضعفاء أمس أقوياء اليوم، وحكام أمس مشردو اليوم، والقضاة متهمون، والغالبون مغلوبون والفلك دوار والحياة لا تقف.. والحوادث لا تكف عن الجريان.. والناس يتبادلون الكراسي، لا حزن يستمر.. ولا فرح يدوم.

لماذا اليأس وصورة الكون البديع بما فيها من جمال ونظام وحكمة وتخطيط موزون توحى بإله عادل لا يخطئ ميزانه.. كريم لا يكف عن العطاء، لماذا لا نخرج من جحورنا.. ونكسر قوقعاتنا ونطل برؤوسنا لنتفرج على الدنيا و.. نتأمل.

إنها حماقة أن يسيطر اليأس على الإنسان، وفي اعتقادي أن اليأس نفسه خطيئة.. ولست واثقاً أنني أفكر باليأس أو أوأمّن به.. هناك في الحياة أفراد يعيشون للتفكير في اليأس.. دعهم يفكروا فيه هم، أما أنت أيها العجوز فلقد خلقت لتكون صياداً عظيماً.

في كل إنسان هناك ضعف وقوة.. شجاعة وجبن.. صمود واستسلام.. فالمخلص يقاوم.. والغادر يخون.. والضعيف يتهاوى تحت اليأس.. والبطل يقاتل.

إذا اشتملت على اليأس القلوب.. وضاق لما به الصدر الرحيب.. وأوطنت المكاره واستقرت.. وأرست في أماكنها الخطوب.. ولم تر لانكشاف الضروجهما.. ولا أغنى بحيلته الأريب.. أتاك على قنوط منك غوث.. يمن به اللطيف المستجيب.. وكل الحادثات إذا تناهت.. فموصول بها فرج قريب.

خيبه الأمل:

كثيراً ما نصاب بخيبة الأمل في الحياة من أشخاص كانوا قريبين منا وأعطيناهم كل ثقتنا، وأعطيناهم من الخير والحب ولكن لم يعاملونا بالمثل وتعرضنا منهم للأذى والخيبة، خيبة أمل عندما تخسر ثقة الناس بك لتحاول جاهداً بكل الوسائل أن تعيدها وعندما تعود تفقد ثقتك بنفسك.

ولكن لن نجعل كل خيبة أمل تمر بنا تكون هي بداية ضعفنا كما أنّ هنالك خيبة هنالك أمل مشرق ينتظر كل من يحاول الوصول إليه.

عندما تبني وتبني وتبني، تبني أحلامك وأمنياتك تشيدها قصوراً وقلاعاً وتحلم بأن تقطف من جناها أطيب الثمار فتستفيق من حلمك بعد أن بلّلتك مياه البحر لتجد أنّك كنت تبني على رمال الشاطئ حتماً ستصاب بخيبة أمل.

عندما تضع شخصاً عزيزاً أخذ مكانه في قلبك واستحوذ
على اهتمامك تملك مشاعرك حتى صار جزء منك تضعه في
بداية قائمة أولوياتك وتكشف لك الأيام أنّك لست حتى من
أولوياته حتماً ستصيبك خيبة أمل.

عندما تمزقك الحياة وتستسلم لرياح اليأس وتتلقت
محاولاً البحث عن صديقك الحميم لتبث له شكواك ويثلج
صدرك بكلماته الرقيقة فلا ترى إلا يداً غريبة تمتد إليك حتماً
ستصيبك خيبة أمل.

عندما تبحث في داخلك عن نفسك محاولاً إيجاد ما
أفقدتك إياه الأيام فلا تجدها حتماً ستصيبك خيبة أمل.

ما أصعب خيبة الأمل حين تنثر قمح محبتك في أرض
تعتقدها صالحة وتتفاجأ بأنّها قاحلة كصحراء، وحين تمد إلى
الآخرين يديك ملؤهما الورد والشوق والقبلات فتتلقى بالمقابل
مخالب وأنياباً، ما أصعبها وأنت تقف على شرفة النشيد تلون
معالم الأفق باللهفة ويدهمك الصقيع.

ما أصعبها الخيبة وأنت تركض إلى الآخرين بصدر مفتوح
فتصدمك الجدران الشاحبة وأنت تمتد خيطاً في شرايين الفؤاد
لتعقد صداقة مع الجميع.

كنت أصاب بالدهشة من حولي حين أرى الكره وأعتقد أنني
لا أستطيع أن أكون كذلك إلا أن صفعت من الحياة وأخذتني
أمواجها وبدأت تتلاعب بي حينها أدركت سذاجتي في السابق.

لغة الجسد :

إن لغة الجسد هي لغة تواصل لا تستخدم الكلمات، وتعني قيام الإنسان بأي فعل يقوم شخص آخر باستقاء معنى محددٍ منه. والسلوك غير اللفظي من الأمور الدقيقة والمعقدة، إلا إنه من الممكن فهمه وإدارته في حال استخدام عدد من القواعد والمهارات. ويحتوي الاتصال غير اللفظي على الإشارات والعلامات المتعلّقة بكلٍ من الاستماع، والإبصار، والإحساس، وتستخدم الأفعال غير اللفظية من أجل تعزيز أو استبدال الرسائل أو التناقض المتعمّد مع تلك الرسائل.

ويمثل التواصل غير اللفظي ما يُقارب من ٦٠% من المعاني خلال عملية التواصل بين الناس، حيث يساعد على فهم لغة الجسد وتقريب العلاقات مع الآخرين.

طريقة قراءة الانفعالات

تنقسم الانفعالات إلى عدة أقسام هي:

البكاء : وهو دلالة على الحزن أو انفجار المشاعر، ومن الممكن أن يكون تعبيراً عن الفرح، وقد يكون البكاء مفتعلاً من أجل الحصول على تعاطف الآخرين .

الغضب : في هذه الحالة يكون الوجه موجهاً للأسفل، والعيون واسعة، والفم مفتوح، والذراعان مضمومتان بشكل مُحكم، وهو إشارة على التهديد .

التوتر : يُظهر الإنسان العديد من الحركات في منطقة الوجه عندما يتعرض للتوتر، حيث يتمدد الفم وتتحرك اليدين بشكل متململ، ويبدأ الإنسان بتحريك القدمين دون وعي .

الشعور بالارتباك والحيرة : تظهر تلك العلامات عند تحويل الرأس والعيون بعيداً، مع الابتسام بشكل مصطنع .

الفخر والكبرياء : تظهر تلك العلامات عن طريق الابتسام مع إمالة الرأس للخلف، ووضع اليدين على القدمين.

إشارات العلاقات :

هناك عدة إشارات تكشف لنا بعض الحقائق حول العلاقات، وهي كما يأتي :

التلامس والتباعد: وتعني طبيعة العلاقة بين الأشخاص، حيث إن الملامسة والقرب الجسدي هي إشارة على وجود الحب .

العيون : أثبتت الدراسات بأن مشاركة العينين في المحادثة، بحيث تكون مركزة على منطقة الوجه بنسبة ٨٠%، كما أن التركيز لا يكون على العينين فقط، بل تنتقل النظرات ما بين الشفاه، والأنف ثم تعود مجدداً للعينين .

وضعية الجسم : تدل الأطراف المضمومة على المقاومة، في حين يدل وضع الفرد لذراعيه خلف منطقة الرقبة على الاسترخاء.

إشارات الإعجاب:

هناك عدة إشارات تدل على الإعجاب، وهي كما يأتي:

التواصل البصري : وهو دليل على وجود الإعجاب خصوصاً إن رمشت العينان بشكل أكثر من المعدل الطبيعي .

الغمزات : هي دلالة على الانجذاب والمغازلة .

تعبيرات الوجه: تُعدّ الابتسامة من أكثر علامات الإعجاب وضوحاً .

وضعية الجسد والإيماءات: يدل الوقوف بالقرب من الإنسان أو الميل إليه قليلاً، أو محاولة لمس أو تمسيد الذراع.

الضغط النفسي :

يُعرف الضغط النفسيّ أو الإجهاد على أنّه استجابة الجسم لأي مطالب تُفرض عليه، وقد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة، أو الوضع المالي، أو العلاقات، أو الجوع، أو المرض، وما شابه، ويُعتبر الضغط النفسي إحدى التجارب التي تُمكن الإنسان من التعامل مع المواقف الصعبة، وقد يكون مُحفزاً لتخطي العقبات والبقاء على قيد الحياة، ويكون أداء الإنسان أفضل إذا كانت شدة الضغوط النفسية متوسطة، أما إذا ازدادت لتصبح شديدة أو في حال تعرّض الإنسان للعديد من الضغوط النفسية في الوقت ذاته فإنّ ذلك يؤثر في أدائه بشكلٍ سلبي وقد يكون ذلك سبباً في التأثير في صحة الإنسان العقلية والجسدية.

علامات الضغط النفسي :

فقدان حس الدعابة .

عدم الاهتمام بأمور الحياة .

الاكتئاب .

فقدان القدرة على إمتاع النفس .

الشعور بالوحدة والإهمال .

نفاد الصبر، أو الاضطراب، أو العدوانية .

الشعور بالقلق، أو الخوف، أو العصبية .

الشعور بالقلق تجاه الصحة .

التفكير المبالغ به بعدة أمور في الوقت ذاته، مع فقدان القدرة

على التوقف عن التفكير بتلك الأمور.

الخوف :

يحدث الخوف نتيجةً لحدثٍ غير معرّفٍ، أو احتماليّة الشعور بالألم؛ حيث تقوم اللوزة في الجهاز الحوفيّ بالكشف عن الاحتمالات وإرسال الإشارات التي تولّد الشعور بالخوف؛ الأمر الذي يُسبب إيقاف أنشطة الإبطال أو التهرّب، وما يلي بعض الحقائق الخاصّة بأسباب الخوف:

يُثار الخوف عن طريق اللوزة، ويعتبر من التقنيّات الطبيعيّة القديمة للبقاء على قيد الحياة.

إنّ الجزء الأكبر من الخوف هو استجابة لتجارب الحياة المؤلمة أو المخيفة .

يصنع الخوف سلسلةً من الأحداث البيولوجيّة في الجسم، مما يؤدّي إلى اكتساح الدماغ .

تؤدّي الإصابة بنوبات الخوف المستمرة التعرّض إلى حدوث مشاكل صحيّة .

يبدأ الخوف الناتج عن الأحداث المؤدّيّة، والخبرات المؤلمة، والأحداث غير المعرّفة برد فعلٍ مفاجيء .

يعتبر الخوف استجابةً أساسيةً قديمةً في العالم الحديث .
يقود الخوف العديد من السلوكيات في العقل اللاواعي .
تساعد توعية الذات على مواجهة الخوف .
اخترع العلماء بعض المواد الكيميائية التي تساعد على تقليل آثار
الخوف الشديدة.

أنواع الخوف :

يوجد نوعان من الخوف وهما :

الخوف الغير صحيّ، والخوف الصحيّ، كما يمكن تقسيم هذه الأنواع إلى الخوف من الأمور المحتومة، والخوف من الأمور الغير محتومة، وما يلي بعض

أشكال الخوف:

الخوف من الموت .

الخوف من الرفض .

الخوف من المحاصرة.

الخوف:

يعتبر الخوف استجابةً حيويةً للأخطار الجسديّة أو النفسيّة؛ ففي حالة عدم الإحساس بالخوف لن يتمكن الإنسان حماية نفسه من التهديدات المحيطة به، ولكن قد يشعر الإنسان بالخوف من المواقف التي لا تهدد الحياة، والتي لا تعود لأسباب مقنعة، حيث يُثير المرور بالصدّات والخبرات السيئة في الحياة استجابة الخوف في جسم الإنسان؛ وهو أمراً من الصعب منعه، إلّا أنّ التعرّض للأمور التي تُسبب الخوف لدى الإنسان هو أفضل طريقة للتخلّص منها.

الإِنجاز :

نسعى جميعنا إلى تحقيق النجاح والإِنجاز والتغيير في حياتنا، ألا نبقى في محطة واحدة ثابتة، بل نكلل سعيينا بنجاح نستحقه، وهذا هو الإِنجاز؛ الدليل لتشكيل النجاح وبناء شعور إيجابي بأنفسنا وسير حياتنا، كما يساعدنا الإِنجاز على أن نكون قادرين على تجربة أعمال مثيرة للاهتمام وتلبي رغباتنا وتبعث فينا الشعور بالسعادة والفخر، بالإضافة إلى تمتعنا بالحرية والاستقلالية وبناء ملامح واضحة لحياتنا ومستقبلنا.

الحاجة إلى الإنجاز:

وهي السعي المستمر للابتكار وتحسين الأداء، حيث يرغب بعض الأشخاص إلى تكبد المخاطر وتحملها لتحقيق قدر عالٍ من النجاح ويعتبرون من الأفراد الأكثر حاجة للإنجاز، كما أنهم أكثر إصرارًا على تحقيق الأهداف وبذل المزيد من الجهود على خلاف الأشخاص الأقل حاجة للإنجاز وممن يرضون بنجاحات قليلة ولا يرغبون ببذل جهد بدرجة عالية، ومن ناحية مهنية يعتبر الأشخاص ممن يتمتعون بدرجة عالية من الكفاءة المهنية الاختيار الأنسب للوظائف الريادية والتي تهدف إلى تحقيق أهداف مميزة ومُتقنة.

الرحيل :

قد تضطرنا الظروف للإستسلام، والرحيل بصمت دون عودة، قد نتألم وننجرح ولكننا نوقن أن ما نقوم به هو الصواب، وأنه على الرغم من صعوبة الموقف إلا أن هذا سيزيدنا قوة وإستمرار.

حين تكتشف أن المكان ليس مكانك، وأن الإحساس ليس إحساسك، وأن الأشياء حولك لم تعد تشبهك، وأن مُدن أحلامك ما عادت تتسع لك عندها لا تتردد وارحل بلا صوت.

عند الرحيل لا تضيع وقتك في البحث في أحشاء اللغة لإنتقاء كلمات الحب أو الإعتذار أو الوداع، فكل الكلمات التي تولد لحظة الفراق، إنما هي مجرد محاولات فاشلة لتبرير وتفسير هروبك.

لست ضعيف لكن لم أستطع التحمل أكثر، يا دنيا أخبرهم أن لي قلباً ليس من حجر فقررت الرحيل.

عند الرحيل يغلق البعض في وجهك كل أبواب الرحيل، كي يمنعك من الرحيل لأنه يحبك، والبعض يعترف لك بحبه عند الرحيل كي يبقيك معه، ويكتشف البعض الآخر أنه يحبك بعد الرحيل فيحترق ويحرقك بإكتشافه المتأخر.

حين تقرر الرحيل لا تدفن رأسك في الرمال كما النعامة، كي لا تلمح وجوه أولئك الذين أحبوك بصدق، وراهنوا على بقائك معهم فخذلتهم برحيلك ولا تبكي بصوت مرتفع كالأطفال كي يصل صوتك لأولئك الذين أحببتهم بالصدق ذاته فخذلوك، وأترك المساحات خلفك بيضاء وشاسعة لهؤلاء وهؤلاء، كي يمارس كل منهم طقوس حنينه إليك بطريقته الخاصة، وتؤكد مهما كان لون أو شكل حجم صمتك عند الرحيل، فلرحيلك صوت قد تسمعه كل الكائنات، لكنه لن يؤلم أبداً ولن يصل إلا لأولئك الذين يشكل لهم وجودك شيئاً من الوجود.

صمت الرحيل، أصعب من الكلام الذي يقال، نظرات الصمت المليئة بالدموع أصعب من الكلام النظرات التائهة والحائرة في وجوه الأشخاص الذين سوف يتركونا أصعب، وبعد ذلك يبقى لي أن أقول أن صخب الهدوء وضجيج الصمت سوف يظلان هما رفيقا الهدوء.

الصمت ورفض الحديث أو الإشارة إليه قد يكون هو الرد المناسب، على بعض الأفعال أو التصرفات التي لا رد لها، وربما كان أيضاً رداً على بعض الأقوال التي يعجز اللسان عن الرد عنها، وقد لا يعبر عن ضعف بل قد يكون منتهى القوة بالنسبة إلينا، فحين نرى ما لا نستطيع تجاهله لأنه بكل بساطه واقع سيء وباطل مريع، لا نستطيع تغييره أو الرد عليه رداً مناسباً ورداً حاسماً.

عذراً يا حبيبي ربما لن أنساك ولكن سأمهّل قلبي بعض الوقت ليندمل جراحه، وليستعيد نشاطه من جديد حتى يقوى على محاولة نسيانك والرحيل بصمت دون عودة.

نرحل بصمت أحياناً ليس لضعف فينا، حتى لو فسره الآخرون كذلك، نحن نرحل بصمت لأن كل شيء إنتهى ولن يعود، نرحل بصمت لأننا نعلم أن الجرح أكبر من الكلام الذي يقال، فما فائدة الحديث لقلوب صماء لا ترى سوى نفسها فقط.

عندما تجلس لوحده وتتذكر من كان يونسك على قارعة الطريق، الآن بعد الرحيل تجلس لوحده مع ذكريات مضت تجلس بصمت متأمل ما حدث وما يمكن أن يحدث، لحظات لا نجها ومن الصعب تجاهلها، إنها لحظات صعبة وذكريات مؤلمة جداً تسرق منا أجمل اللحظات، لحظات السعادة تمضي كلمح البصر وتنتهي كي تفسح مجال للحزن ليحتل قلوبنا، تمضي الأيام بنا ونسير مع الحياة، تبتعد خطواتنا ونقترب من اللحظات الأخيرة.

لقد قررت الرحيل، سأرحل وأنا أحمل الحب بين ضلوعي، سأهجرك سأترك قوافل حبك تسلك طريقها وحدها، لقد كانت تقودني إلى الضياع، لكنني لم أياس منها، كنت ألملم خطواتي وأخطوا إليك تبعثرت وتبعثرت، لكنني أكملت طريقي إليك، أحسست بأنها لعبة من الأعياب، لكن الحب والشوق واللهفة شغلني عن الحقيقة، وأنت للأسف كنت مجرد كاذب، تدعي الحب والغرام والصدق، لكنك كنت مجرد إنسان فاشل إنسان بلا مشاعر بلا أحاسيس، فأنا لا أعاتبك ولا أهينك لكنني حزينة جداً، حزينة لأنني سأرحل من حياتك وأتركك، سأرحل لأنني لم أعد أحتمل كل هذا الألم والعذاب قررت الرحيل، الرحيل بصمت، لكن ماذا بي أن أفعل بالحب الذي يحويني أعلم بأنني سأتعذب بفراقك وسأحتاجك لكنني سأرحل.

نحن عندما نكتب لا نكتب بحبر القلم، بل نكتب بدماء
القلوب، فعذراً إن ظهرت بعض الجراح على السطور، سئمت
واكتفيت من الكلام فأثرت الصمت ولغة العيون، سأصمت،
نعم سأصمت، وأدع الحبر يتكلم عني لأننا نتقن الصمت.

عندما نختار الرحيل بصمت هذا لا يعني بالضرورة سداجتنا أو
أننا لا نعي ما يدور من حولنا، بل في ذلك إرضاء لرغبتنا في
استكشاف الآخر والعمق في أغوار شخصيته لإدراك خفاياها.

عندما تشعر بأنك أصبحت غريباً بين من تنتهي إليهم،
وعندما تشعر بأنك غير مرغوب فيك، وعندما ينسون إحسانك
إليهم ولا يتذكروا ويضخمون أي خطأ منك، شعور صعب عندما
لا يشعر بمعاناتك الآخرين وتصطدم بالواقع المر ويطوه منك
الكلام وتذرف الدمع حسرة وتكاد أن تصرخ، أنا منكم كيف
تتركوني، لماذا أصبحت القلوب ضيقة والمفاهيم مغلوطة والظلم
سائد والحقيقة مرة ومهزومة؟ بكل ما أعطيتهم من جهدك
وحبك تجرح كرامتك الثمينة من بشر غطت على قلوبهم غشاوة
الحقد والطمع ودخلوا إلى عالمك فانتكوها، فهل تقرر الرحيل؟

الرحيل فقط بدون أن تودعهم، مع كل ما تملك لهم من الحب، تعلم أنك ضائع ولكن ربما تجد مكاناً في الأرض تقضي ما تبقى فيه من عمرك، وربما تجد أناس كانوا مطرودين قد ضمدوا جراحهم، ولكن مهما ضمدت جراح الغربة فإنها ستنزف مع كل ذكرى من الذكريات، مع ذكرى أحباء رحلوا وأرض زرعت فيها جذورك ولكنها ستبقى ذكرى الرحيل بلا صوت.

لقد قررت الرحيل لا تسألني إلى أين، ولكن إسأل قلبك لماذا رحلت عنه، إسأله لماذا تخلى عن قلب هواه؟ لماذا ألمني وجرحني، لماذا سقاني الداء بدلاً من الدواء، قررت الرحيل إلى طريق بلاعودة إلى ذلك المكان الذي كنت أسكن فيه قُرب أهاتي وزفرات قلبي فالسعادة لم تكن أبداً لتعرف طريقها إليّ طالما مشاعري مجنونة ومتهورة، سأعود من حيث أتيت، سألملم أحاسيسي التي تبعثرت بقربك، سأزرع أشواكاً في ممرحبك، حتى لا تستغفني مشاعري وتتوجه إليك، سأحكم قبضتها وأغتالها لأصبح إنسانة بلا مشاعر، إنسانة دمرتها أحلامها خانها أحاسيسها، إنسانة أعيها البحث عن اللا شيء، لهذا قررت الرحيل بصمت.

خواطر عن الصمت او سكوت :

عندما نحس بأنّ من كانوا يفهموننا من نظرات عيوننا
وجمعتنا معهم ذكريات جميلة قد باعوا كلّ اللحظات يبقى
الصمت هو مخرج هذه الرواية الكئيبة.

نحن عندما نكتب لا نكتب بحبر القلم، بل نكتب بدماء
القلوب فعذراً إن ظهرت بعض الجراح على السطور، سئمت
واكتفيت من الكلام، فأثرت الصمت ولغة العيون سأصمت،
نعم سأصمت وأدع الحبر يتكلم عني لأننا نتقن الصمت حملونا
وزر النوايا.

عندما نجرح ممن نحب ونضحى من أجل من لا يضحى من
أجلنا وفي النهاية نصبح في قفص الاتهام يبقى الصمت هو
ما يستر الأحداث.

كتب رجل لحكيم يقول: لم تبخل على الناس بالكلام؟ فقال
الحكيم: إن الخالق سبحانه وتعالى قد خلق لك أذنين ولساناً
واحداً لتسمع أكثر مما تقول، لا لتقول أكثر مما تسمع.

حين يكون الزمان ليس زماننا، والاشياء من حولنا لم تعد
تشبهنا، حين نشعر بأن كلماتنا لا تصل، وأن مدن أحلامنا ما
عادت تتسع، هنا يكون الرحيل بصمت هو أجمل هدية نقدمها
لأنفسنا، كي نختصر بها مسافات الألم والإحباط وال فشل.

لا تحسبن صمتي جهلاً أو نسياناً فالأرض صامته وفي جوفها
بركان، فالصمت لغتي فاعذروني لقلّة كلامي فربّما ما يدور حولي
لا يستحق الكلام.

يابني إياك إذا سئل غيرك أن تكون المجيب، كأنك أصبحت
غنيمة أو ظفرت بعطية فإنك إن فعلت ذلك أزريت بالمسؤول
وعنّفت السائل ودلّلت السفهاء على سفاهة صمتك وسوء
أدبك.

اختر كلامك قبل أن تتحدث، وأعط للاختيار وقتاً كافياً
لنضج الكلام، فالكلمات كالثمار تحتاج لوقت كاف حتى تنضج.

لقاء :

عندما تبتهج الوجوه بلقاء من لهم الوجدان يُسرّ، تكفي
الابتسامة في التعبير عمّا يدخر القلب من حب لهم، وفي بعض
الأوقات تسبق الابتسامات دمعة الفرح لترقص على خد كاد أن
يجف ويذبل من طول الفراق، وتتصادم الأجساد ببعضها لتولد
حرارة الشوق وتلمس الكفوف بالأيدي لتنقل أحاسيس الجوف
ومشاعر الروح.

ما أجمل العيون ونظراتها وما أجمل الأحاسيس
وتصويراتها، لحظة لقاء الحبيب، فهي إبحار في فضاء الدفء
والحنان في أجمل مراكبها، مراكب الدموع السعيدة، دموع الفرح
وبسمة السعادة وشعور القلوب.

نحن لا نستطيع أن نقدر أو نتصور مدى السعادة واللهفة
التي تحدث عند لقاء الأحباب بعد الفراق والغياب، دون أن
نشعر بمدى الألم والحزن والعذاب عند الفراق.

الفراق :

إذا جلست يوماً وحيداً تحاول أن تجمع حولك ظلال أيام
جميلة عشتها مع من تحب، أترك بعيداً كل مشاعر الألم
والوحشة التي فرقت بينكما حاول أن تجمع في دفاتر أوراقك كل
الكلمات الجميلة التي سمعتها ممن تحب، وكل الكلمات
الصادقة التي قلتها لمن تحب.

بعد الفراق.. لا تنتظر بزوغ القمر لتشكوا له ألم البعاد..
لأنه سيغيب ليرمي ما حمله ويعود لنا قمراً جديداً.. ولا تقف أمام
البحر لتهيج أمواجه وتزيد على مائه من دموعك لأنه سيرمي
بهمك في قاع ليس له قرار ويعود لنا بحر هادئ من جديد.. وهذا
هي سنة الكون.. يوم يحملك ويوم تحمله.

يا ليت الزمان يعود، واللقاء يبقى للأبد، ولكن مهما مضينا
من سنين سيبقى الموت هو الأنين، وستبقى الذكريات قاموساً
تتردد عليه لمسات الوداع والفراق، والوداع والموت هو البقاء.

كنا معاً دائماً نتقاسم الأفراح والأحزان، كنا دائماً نحاول أن نسرق من أيامنا لحظات جميلة، نحاول أن تكون هذه اللحظات طويلة، نحاول أن نحقق سعادةً وحباً دائماً، حاولنا دائماً أن نبقى معاً لآخر العمر، لكن لم يخطر ببالنا أن اللقاء لا يدوم، وأن القضاء والقدر هو سيّد الموقف، وأنه ليس بيدنا حيلة أمام تصاريف القدر، وتقلباته .

إذا شاءت الأقدار واجتمع الشمل يوماً فلا تبدأ بالعتاب والهجاء والشجن، وحاول أن تتذكر آخر لحظة حب بينكما لكي تصل الماضي بالحاضر ولا تفتش عن أشياء مضت لأن الذي ضاع قد ضاع، والحاضر أهم كثيراً من الماضي، ولحظة اللقاء أجمل بكثير من ذكريات وداع موحش وإذا اجتمع الشمل مرة أخرى حاول أن تتجنب أخطاء الأمس التي فرقت بينكما لأن الإنسان لا بد أن يستفيد من تجاربه.

القلق :

تؤثر كثرة التفكير على جميع نواحي الحياة، لأنها تُسبب القلق وعدم التركيز وقلة النوم؛ وهذه الأسباب كلّها من شأنها التأثير على الدراسة والعمل وحتى العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، ولكثرة التفكير أضرار أخرى وهي

لا يُمكن القول بأنّ كثرة التفكير هي مُشكلة مرضية؛ فقد تكون هذه الحالة عابرة ناتجة عن تعرّض الشخص لانتكاسة كبيرة في حياته، ولكن هناك حالات تصل إلى مرحلة الوسواس القهري التي تستدعي تدخّل الطبيب النفسي لوصف أدوية تُحفّز الدماغ على التقليل من التفكير.

تضخيم الأمور وتهويلها، وهذا يتمثّل من خلال شعوره بالغضب من أقلّ المواقف؛ فالعصبية هي أكثر الأمور شيوعاً للمُصابين بكثرة التفكير.

علاج كثرة التفكير :

يجب أن يكون الشخص قوي الإرادة وقادراً على التقليل من التفكير بجميع الأمور والمواقف التي يتعرض لها، وأن يرضى بقضاء الله عندما يتعرض للمواقف الصعبة، كأن يفقد شخصاً عزيزاً على قلبه.

الانشغال بأمور مفيدة تجعل الشخص يُوجّه تفكيره نحو الأمور الإيجابية، مثل قراءة الكتب، والأفضل البحث عن روايات تُدخل البهجة للقلب، خاصّةً إذا ترافقت مُشكلة كثرة التفكير مع الحُزن والاكتئاب.

عدم الاهتمام بجميع المواقف التي يمرّ بها الشخص، وإهمال الأمور الصغيرة؛ فهي ليست ذات أهمية، لأنها تزيد التفكير وهي لا تستحقّ كلّ هذا العناء.

عدم الكبت والبوح عمّا بداخل الشخص أمر مهم للتقليل من التفكير أيضاً، ويُمكن الاستعانة بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء لذلك، أو الكتابة على الورق للتعبير عمّا بداخل الشخص.

خلاصة:

هناك حالات كما سبق وأشرنا يجب فيها استشارة الطبيب أو الاختصاصي النفسي، خاصةً إن كانت مسألة كثرة التفكير تُرافق الشخص منذ بداية حياته؛ فهذه الحالة تتطلب خطةً علاجية يشرف الطبيب عليها، وقد تتضمن الخطة استخدام بعض أنواع المهدئات البسيطة، أو مُضادات الاكتئاب.

نسيان الماضي:

لا يمكن إعادة الماضي أو تغيير ما حدث في ذلك الوقت، ولكن يمكن للفرد أن يتخلى عن المشاعر السلبية التي يشعر بها تجاهه مراراً وتكراراً مثل الألم وخيبة الأمل والحزن والغضب وذلك لكي ينساه وينسى ما حدث فيه، ويجب عليه عدم جعله عائقاً أمامه بحيث يبقى واقفاً على عتباته لا يستطيع بسببه التقدم إلى الأمام، كما ويجب أن يكون درساً لتعلم الأخطاء منه وبالتالي تجنب تكرارها.

قد تأخذنا الظروف بعيداً، وإلى حيث لا نعلم، وتشغلنا زحمة الحياة، وكل منا يبحث فيها عن الاستقرار والطمأنينة، ولكن رغم هذا وذاك تبقى لكم ذكرى طيبة في النفس، وتبقى الأرواح متعلقة ببعضها.

أيتها الطيور المسافرة، والمهاجرة، والمحلقة في الفضاء الواسع، والمرفرفة بجناحيك، احلمي على متن هذين الجناحين بعض الكلمات، كلمات صادقة من ذهب، إلى ذلك الإنسان، إلى ذلك القريب في البلاد البعيدة، وأخبريه بأنّ الصدق، والصراحة، والوفاء بالوعد هي الأساس الحقيقي لبناء الذكريات.

مهما بعد الزمان، واندثرت أيامه، يبقى له طابعه الخاص،
واللهفة إلى أشخاصه، كزهرة مجففة كزجاجة عطر فوّاح لم
تحتفظ بداخلها سوى بذكرى رائعة، وهنا في هذا المقال جمعتُ
لكم بعض الحكم الجميلة عن الماضي.

بين الماضي والحاضر والمستقبل ليس هناك سوى وهم في
تفكير العقل البشري.. إذا لاحظتم إن الأوقات الحزينة نشعر بها
أنها طويلة بينما الأيام الفرحة تمر كالدقيقة وهذه هي النسبية.
في الماضي كانت تُمارس علينا سياسات التجهيل، الآن
نمارس على أنفسنا سياسة تصديق كل الخداع الإعلامي..
النتيجة واحدة.

الذكريات:

الذكريات قد تثير فينا الشجن، قد تثير فينا الحزن، قد تعود بنا إلى الماضي الذي نرفض نسيانه، أو الذي نريد نسيانه، ولكن إلا يكفي تذكرنا لها أنها ما زالت باقية فينا، وأن أصحابها ما زالوا معنا في قلوبنا وأرواحنا.

في خارطة الحياة سقطت في مدينة العشق.. وسكنت مدينة الأنتظار وعبرت بحور الحنين.. لأصل لهاوية النسيان وما زلت تائه في طرق الذكريات.

وقفت أمام ذلك الطريق وذلك الدرب الذي شهد تاريخ حبنا وذكرياتنا فلم أجد إلا أطلال زائله ومتهالكه وبقايا عمر رحلت نحو المجهول وذكريات باليه لن تعود وأحلام ضائعة بين الأيام والشهور.

كم من الصعب أن تكون ذكرى مفرحة لك.. كل شيء فيها مفرح عندما تتذكرها تحس بأنك تعيشها من جديد.. بكل فرحها ومرها ومن ثم تكتشف أن تلك الذكريات كانت مجرد أكاذيب.

ذكريات محطمة تقف على حدود الماضي ل تمنعنا حتى من
أسترجاع الفرحة التي كانت فيه لكي لا نذكر منه إلا حزنه
وأحساه ذكريات تحطمت بعد أن كانت لنا هي كل شيء كنا
نطمح أن تكون هي الحاضر وهي المستقبل كنا نطمح أن تبقى
مستمرة معنا تساعدنا على إكمال رحلتنا تمدنا بالأمل تمنحنا
الثقة بأنفسنا وبمن حولنا ذكريات كانت أشبه بضوء الشمس
الذي يجلي ظلمة الليل كانت هي أجمل أيام العمر عشناها
بفرحة حتى ولو مضى فيها أيام حزينة لكن طعم الفرح فيها غلب
كل شيء لكنه لم يستطع أن يغلب مرارة هذه الأيام طعم الفرح
الذي ذقناه لم ينسنا شيء من طعم الحزن الذي نذوقه بل هذا
الفرح كان هو أساس هذا الحزن لربما لو لم يكن موجود في
حياتنا لما حزننا كل هذا الحزن فأن يكون فرح ماضيك هو نفسه
حزن حاضرك ومستقبلك.

عندما تصبح ذكرياتك محطمة تحتاج إلى إعادة ترميم رغم أنها ستهدم مرة أخرى حينها ستدرك أن الفرح هو أساس الحزن وأن كل شيء سعيد لا بد أن يكون له شيء يقلب تلك السعادة إلى حزن فلكل شيء في حياتنا حتى الحب بل أصبحت أدرك أن الحب بات محمل بالأحزان أصبح ذكريات محطمة.. حتى ذكرياته الفرحة تبكيها تبكيها لأنها رحلت.. أو لأنها كانت بالأحرى مجرد أوهام أو أنه كان خداع.. فأصبحنا حتى نكره أن نتذكرها لكن أمور كثيرة تذكرنا بها.. حتى أبسط الأشياء لا تغيب عن بالنا نود لو أنها شيء ملموس نحرقه ونرمي رماده لكن للأسف ليس كل ما يتمناه المرء يدركه فالذكريات لا يمكن أن تنسى أو يمحيها العمر حتى ولو أحرقت قلوبنا.. يبقى لها أثر يسكن الألم بالقلوب نحاول أن نحرقها بذكريات أجمل منها.. نبنينا من جديد لكن عبثاً فرمادها ما زال له أثر ولا يستطيع أحد أن يميحه أثر يعيد كل تلك الذكريات التي تسكن قلوبنا.. وكأنها لم تحرق.. كأنها الآن كانت.. حطمت تلك الذكريات.. لكن بات هدم أثرها مستحيل وأعمارها أيضاً مستحيل.. حتى نسيانها أو تجاهلها أصبح من المستحيلات.

بعد وفاة ساعي البريد

وجدوا رسالة في جيبه كتب فيها :

بعد كل هذا الركض المستمر وتوصيل الرسائل الى هنا وهناك

ارى من بعيد فرحة اولئك

الناس بتلك الرسائل كم تمنيت ان يرسل لي

رسالة واعيش هذا الشيء لمرة

، الم استحق واحدة؟!

الاشتياق :

قد تأخذنا الظروف بعيداً، وإلى حيث لا نعلم، وتشغلنا
زحمة الحياة، وكل منا يبحث فيها عن الاستقرار والطمأنينة،
ولكن رغم هذا وذاك تبقى لكم ذكري طيبة بالنفس وتبقى
الأرواح متعلقة ببعضها.

يدقّ ناقوس الحزن المرير، والاشتياق الضرير، لأنه اشتياق
كُتب عليه أن لا يرى الأحبة، دنيا من الوله، دنيا من الاغتراب،
دنيا تختصر ذاتها لتكون عبارة عن محطات لنا، نقف فيها
لننتظر عودتهم، ويقفون فيها ينتظرون عودتنا، وبين محطات
الحياة تتلاشى الحياة، لنبقى مجرد حروف سطرتها الحياة.

كم نحتاج لتلك الذكريات حينما تأتي من بعيد، بعد وقت
طويل من يذكرنا بها، ويسترجعها معنا ومن يرمز إليها، ومن يقول
لنا اطمئن فلست وحدك الباقي على الود، ولست وحدك من
يتذكر اللحظات الجميلة والمواقف الجميلة ويحن إليها ويتمنى
إسترجاعها معك.

the end _____ *jwad faras*

أحياناً يغرقنا الحزن حتى نعتاد عليه .. وننسى أن في الحياة
أشياء كثيرة يمكن أن تسعدنا، وأن حولنا وجوهًا كثيرة يمكن
أن تضيء في ظلام أيامنا شمعة.. فابحث عن قلب يمنحك
الضوء ولا تترك نفسك رهينة لأحزان الليالي المظلمة.

علم النفس:

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

يعاني ٦٨٪ من الأشخاص من "متلازمة الاهتزازات الوهمية" (بالإنجليزية Phantom Vibration Syndrome)، وهي إحساس الشخص، واعتقاده باهتزاز هاتفه المحمول، بينما ينفي الواقع حدوث ذلك.

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

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

لغة الجسد:

إن لغة الجسد هي لغة تواصل لا تستخدم الكلمات، وتعني قيام الإنسان بأي فعل يقوم شخص آخر باستقاء معنى محددٍ منه. والسلوك غير اللفظي من الأمور الدقيقة والمعقدة، إلا إنه من الممكن فهمه وإدارته في حال استخدام عدد من القواعد والمهارات. ويحتوي الاتصال غير اللفظي على الإشارات والعلامات المتعلّقة بكلٍ من الاستماع، والإبصار، والإحساس، وتستخدم الأفعال غير اللفظية من أجل تعزيز أو استبدال الرسائل أو التناقض المتعمّد مع تلك الرسائل.

ويمثل التواصل غير اللفظي ما يُقارب من ٦٠% من المعاني خلال عملية التواصل بين الناس، حيث يساعد على فهم لغة الجسد وتقريب العلاقات مع الآخرين.

حركات لا إرادية لها معاني نفسية يصدر عن الإنسان بعضاً من الإيماءات والإيحاءات بشكلٍ يومي دون أن يُدرك معنى هذه الحركات، أو ماهي أبعادها وتأثيراتها النفسية، والأسباب التي أدت إلى وجودها، ويرى علماء النفس أنّ ٦٠% من حالات التواصل والتخاطب بين الأشخاص تتمّ بطريقة الإيماءات، والإيحاءات، والرموز الجسدية، وليس بالصورة الشفهية كما يظن الكثير من الناس (أي بطريقة الكلام واللسان)، ويرون أيضاً أنّ هذه الإيماءات لها تأثيرها القوي الذي يفوق تأثير الكلمات بخمس مرات، ومن الأخطاء الكبيرة التي يقع فيها معظم الناس، أنّهم يتجاهلون حركات الجسد ولغاته ومدلولاته، ويركزون على فهم ما يتحدثّه الذي أمامهم؛ جاهدين أنفسهم في قراءة الأفكار وتحليل الكلمات التي قيلت أمامهم، ومن هذه الإيماءات والإيحاءات الجسدية التي لها دلالة ومغزى ما يلي.

لمس الإنسان لوجهه أثناء الحديث، فهذا الفعل يرتبط بالكذب، وكذلك الأمر عند لمس الأنف.

فرك أصابع اليد دلالة على عدم الراحة، فإذا كان شخص يحاور شخصاً آخر ولاحظ أنّه يفرك أصابعه أو يشبكها، فهذا يدل على أنّه غير مرتاح، أو متوتر، أو قلق لأيّ سبب من

الأسباب، وحركة اليد هذه التي صدرت منه -والتي يُسميها علماء النفس بالملامسة الذاتية- هي وضعيّة تصدُر من الشخص للحصول على بعض الراحة، وإذا صدرت هذه الحركة من المتحدّث فهي دليل على ارتبائه، ويجب عليه تجنبها والبعد عنها في المواقف التي تتطلّب منه الثقة بالنفس.

لمس الأذن أو حكّها دلالة على تشكيك المستمع بكلام المتحدث وبطبيعة الشيء الذي يُقال أمامه، وحكّ الأذن أو الأنف أو الذقن أثناء الحديث مع قول عبارة لقد فهمتك تدلّ على عدم الفهم.

تشابك الذراعين وتباطؤ حركة العينين يدلّ على ملل المستمع لما يُعرض أمامه، أو قد يدلّ على عدم الموافقة.

تشبيك المرأة لأصابع يديها وبشكل ليّن دلالةً على انفتاح هذه المرأة على الجوّ المحيط بها.

إذا كان الإيهامان متلاصقان للمتحدث، فإنّ ذلك يدل على أنّه يتصف بصفات العقلانية والكرم والثقافة، وباستطاعته التأقلم مع الظروف العامة.

فتح اليدين، فهذا النوع من الإيماءات يدل على الصدق والخضوع.

إيماءات العيون، وهي من أهم ما يعتمد عليه خبراء علم النفس في قراءة وتحليل لغة الجسد؛ لأنّه من الصعب على الإنسان التحكم فيها إرادياً، وخصوصاً عند التقاء الأعين ورؤيتها بشكلٍ مباشرٍ، ومن هذه الإيحاءات اتّساع بؤبؤ العين الذي يدل على سعادة الشخص بالذي يراه أو يسمعه، والعكس صحيح؛ فضيق بؤبؤ العين يدل على حزنه وتعاسته.

مدّ الخصى وانتصاب القامة أثناء المشي ورفع الرأس عند المشي، فكلها علامات تدل على قوة الشخصية والعظمة والجازبية وثقة الشخص بنفسه.

وضع الشخص اليدين أو إحداهما على رقبتّه أثناء الحوار، فيدل هذا على أنّ الشخص بدأ يقتنع بكلام الذي أمامه، وبدأ بالتخلّي عن موقفه.

الأسرة:

العائلة أو الأسرة هي الانتماء الأول للإنسان وهي أساس وجوده وهي الملجئ الدافئ والحضن الحنون له، ولتعرف أكثر عن العائلة إليكم في هذا المقال كلام جميل عن العائلة.

اللحظات الأسعد في حياتي هي تلك القليلة التي أقضيها في المنزل في أحضان عائلتي.

العائلة التي أتيت منها ليست بأهمية العائلة التي ستؤسسها.

وجوه العائلة عبارة عن مرايا سحرية، بالنظر إلى أوجه الأشخاص الذين ينتمون إلينا، يمكننا معرفة ماضيينا وحاضرنا ومستقبلنا.

يضر بعض الآباء عائلاتهم وأطفالهم، الشباب كالزجاج النقي، تؤثر عليه أية طبعة وتعكر صفوة، ويدمر بعض الآباء أطفالهم بطريقة جنونية، كالزجاج المحطم إلى قطع صغيرة التي لا يمكن إصلاحها.

هناك أشخاص لا تربطهم أي صلة بأشخاص آخرين،
ويعتبرونهم ضمن أفراد العائلة، لما يفعلون لبعضهم البعض من
أشياء جميلة ورائعة، بالمقابل هناك أشخاص من أفراد العائلة
تربطهم ببعضهم البعض صلة قرابة ولكنهم لا يهتمون لأمر
بعضهم البعض نهائياً.

الأطمئنان:

الاطمئنان واحدٌ من أهمّ الأمور التي تؤدّي إلى السعادة والراحة في الحياة، وهو في كثيرٍ من الأحيان من الأمور المكتسبة التي يُمكن استجلابها بمعرفة أهمّ أسبابها والتمرّس عليها، فإن حرص الإنسان على معرفتها وتطبيقها نالَ بها هذا الكنز العظيم.

كما أنّ اطمئنان النفس الداخلية لا يعود بالفائدة على الفرد نفسه وحسب بل على كلّ من حوله أيضاً؛ فالمُطمئن يسعى على الدوام إلى عكس هذا الشعور على الآخرين، وسيتمّ فيما يأتي ذكر أهمّ الطرق التي تُعين الإنسان على الشعور بالطمأنينة والسعادة النفسية في الحياة.

الوسواس القهري:

اضطراب الوسواس القهري يعني سيطرة فكرة معينة على ذهن الشخص المريض، وملازمتها له خلال صحوته على الرغم من أنه قد فكرَ فيها بعناية، واتخذ قراراته بخصوصها، إلا أنها لا تفارق ذهنه ومع اقتناعه التام أنه لا يجب أن يفكر فيها، مثل تفقد الغاز في المطبخ عدة مرات متتالية، أو غسل اليدين باستمرار.

قد تراود الأفكار الوسواسية أي شخص خلال حياته، إلا أنها تزول سريعاً على عكس المرضى، حيثُ إنها تلازمهم ويشعرون بالقلق حيالها، وأحياناً بالألم إن حاولوا إبعاد الفكرة عن أذهانهم، كما يعيقهم هذا المرض عن أداء الكثير من نشاطات حياتهم، وقد يقوم بعض مرضى الوسواس القهري بإيذاء أنفسهم بدون أي وعي منهم.

اعراض الأصابه الوسواس قهري:

تحدث الإصابة بمرض الوسواس القهري عادة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة المراهقة، أي قبل بلوغ العشرين من العمر، وتصيب الذكور والإناث بنفس النسبة تقريباً. ويتأخر تشخيصه في أغلب الحالات؛ لأن المرضى لا يعرفون أنهم مصابون به، ولا يعرفون ما هي الأعراض المرافقة لهذا المرض، مما يعمل على تأخر التشخيص، وتطور مضاعفاته، وتأثيرها على حياة المريض ونفسيته، وفيما يلي بعض من الأعراض المرافقة للوسواس:

أعراض مرتبطة بالأفكار القهرية: وهي عبارة عن أفكار وشكوك تراود الشخص باستمرار، مثل الأفكار المرتبطة بالنظافة، واستحواذ فكرة جمع الأشياء، وتناسق الملابس أو الأثاث، واستحواذ أفكار العنف وأفكار دينية وغيرها الكثير.

أعراض مرتبطة بالسلوكيات القهرية: تأتي هذه السلوكيات عندما يحاول المصابون بمرض الوسواس التخلص من الأفكار القهرية عن طريق القيام بسلوكيات مختلفة مثل غسل الأطباق بشكل متكرر، والمراجعة، والتدقيق في الأمور عدة مرات، والقيام بجمع الأشياء وغيرها من السلوكيات المختلفة.

علاج الوسواس القهري :

الكثير من الأشخاص لا يعلمون أنّ الوسواس القهري هو مرض حقيقي مرتبط باختلالات كيميائية، تحصل في الدماغ وقد تكون في بعض الأحيان وراثية، حيثُ إن هناك اضطراباً في الاتصال بين الأجزاء الأمامية في المخ وبين الأجزاء الأكثر عمقاً، والتي تفقد المرء قدرته على التحكم في بدء وتوقف الأفكار.

يكون استخدام الناقل العصبي سيروتونين في هذا الاتصال بنسبة أقل عند هؤلاء المرضى، لهذا يجب رفع مستواه لديهم للتخلص من هذا المرض، وليكون العلاج فعالاً ومفيداً يجب اتباع عدة أمور منها:

اعتراف الشخص بمرضه والتحدث مع الأطباء المسؤولين من أجل تشخيصه بشكل صحيح.

خضوع المريض للعلاج النفسي السلوكي للتخلص من هذا المرض.

الالتزام بتناول الأدوية الموصوفة، والتي تحتاج أحياناً إلى وقت طويل حتى يظهر مفعولها.

الشخصية الانطوائية:

إنَّ الأشخاص الذين يُعانونَ من اضطراب الشخصية الانطوائية يتَّسمونَ بصفة الخجل الشديد كنمطٍ لمدى الحياة، كما أنَّهم يشعرون بأنَّهم غير مؤهلين وهم أشد حساسية للرفض، وهذا الاضطراب من شأنه أن يُسبب أعراضاً نفسية؛ تخلق العديد من المشاكل الخطيرة في العلاقة والعمل، وهناك أعراضٌ تترافق مع هذا الاضطراب ومنها ما يأتي

الشعور بالرفض .

الشعور بالاستنكار. الخجل .

الخوف من النقد .

الخوف من التعرف على أشخاص جدد .

الخوف من العلاقات الحميمة .

الخوف من السخرية.

الإصابة بالاكتئاب :

الاكتئاب هو اضطرابٌ مزاجي يُسبب الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام، وهو يؤثر على شعور الشخص وتفكيره وسلوكه، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل عاطفية وجسدية متنوعة، وقد يواجه أيضاً صعوبة في القيام بالأنشطة اليومية المعتادة، وفي بعض الأحيان قد يشعر أحياناً بأن الحياة لا تستحق العيش، وبجانب الأعراض النفسية التي يواجهها الشخص يحتاج إلى مدة طويلة من العلاج النفسي أو بتناول الأدوية أو بكلا العلاجين معاً، وفيما يأتي بعض أعراض الاكتئاب: شعور بالحزن والفراغ واليأس .

إحباط، وإصابة بنوبات من الغضب حتى على المسائل الصغيرة. فقدان الاهتمام أو المتعة بمُعظم الأنشطة العادية أو كلها .

اضطرابات النوم كالأرق أو النوم أكثر من اللازم .

تعب، وقلة الطاقة حتى بالنسبة لأصغر المهام .

فقدان الشهية، وانخفاض شديد في الوزن، أو الرغبة الشديدة في تناول الطعام وزيادة الوزن .

قلق وتوتر .

مشاكل في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

العاطفه في الحياة:

تُساعد العواطف الإنسان على معرفة القيم التي يهتم بها وتحديد أهدافه وما يحتاج إليه، وإنّ هذا النوع من المعرفة يوجّه حياة الإنسان ويجعل خياراته وقراراته أكثر انتقائيةً وصحّةً، وبالمقابل، فإنّ تجنّب العواطف أو تخديرها يمنع الفرد من معرفة ما يحتاجه بوضوح؛ فيصعب عليه اتخاذ القرارات في حياته.

كما أنّ العاطفة تحفز الإنسان على بذل المزيد من الجهد لتحقيق النجاح، سواءً على مستوى الحياة الشخصية أو في الدراسة أو في العمل، فعند اقتراب موعد اختبار أكاديمي صعب، يؤدي الإحساس بالقلق حول القدرة على الحصول على درجة جيدة إلى تحفيز الطالب على الدراسة، لمعرفته بمدى تأثير هذا الاختبار على الدرجة النهائية.

تجربة المشاعر الإيجابية:

يُمكن للإنسان الإحساس بالمشاعر الإيجابية من خلال العاطفة، والتقليل من احتمالية عيش التجارب التي تنطوي على مشاعر سلبية، فمثلاً يلجأ الإنسان لممارسة الهوايات والأنشطة الاجتماعية التي تمنحه الشعور بالسعادة والرضا والحماس، وفي المقابل يبتعد عن التجارب التي تنطوي على الملل أو القلق أو الحزن.

وكذلك فإنّ الشعور بالغضب يدفع الشخص لمواجهة مصدر الإزعاج للتخلص منه، والشعور بالحب يدفع الإنسان للبحث عن شريكٍ وهكذا.

تجنب الخطر :

تُهيئ العواطف الجسد لاتخاذ الإجراءات اللازمة للتعامل مع مصادر الخطر عن طريق الإحساس بالخوف أو الغضب مثلاً، فعند الشعور بالخوف سيستجيب الجسد إمّا للبقاء ومواجهة الخطر بالقتال، أو بالهروب إلى مكان آمن.

وعلى الرغم من ذلك فإنّ العواطف ليست منطقيةً دائماً، إذ يعمل الدماغ بطريقةٍ تهدف إلى الحفاظ على السلامة والبقاء دائماً، فيُمكن أن يستجيب العقل لمشاعر الخوف الناتجة عن رؤية شيءٍ انزلق على الأرض فجأةً أثناء عبور الطريق، فيستجيب الجسد ويقفز بعيداً باعتقاده أن هذا الشيء -بشكلٍ عاطفي وغير عقلائي- هو ثعبانٌ مفترس، ليكتشف لاحقاً أنّه مجرد كيسٍ ورقي.

لا تكن لطيفاً أكثر من اللازم:

إذا كان الشخص دائماً يحرص على مشاعر الآخرين ويسعى
لإسعادهم وإدخال السرور إلى قلوبهم، ولا يتأخر في مد يد
المساعدة للجميع سواء للأقارب والأصدقاء والمعارف أو حتى
للغرباء، وكان لا يتفوه بأي كلمات جارحة لغيره، فهو إنسان
لطيف جداً.

محاولتك أن تكون كاملاً:

السعي لنزعة الكمال هي من أكثر الأخطاء التي يقع بها الأشخاص اللطيفون، في سبيل الحصول على الإطراء والثناء من الآخرين مما يجعلهم يقومون بمجهود أكبر من طاقتهم وإضاعة الوقت والمال وغير ذلك الضغط النفسي فالخطوة الأولى للتخلص من هذا الخطأ هو الإيمان بأن لا أحد يمكنه أن يصل لمرحلة الكمال، ولكل شخص أوجه نقص أو عيوب.

القيام بالتزامات أكثر من طاقتك:

الأشخاص اللطيفون لا يستطيعون قول "لا" إذا طلب منهم شخص آخر مساعدة أو خدمة ما، حتى وإن كان على حساب وقتهم أو كان يعيقهم عن القيام بالمهام المطلوبة منهم، الحل هنا التأكد أن قول "لا" في بعض الأحيان لا يستدعي الشعور بالذنب، ولا بأس من قولها بطريقة لطيفة حتى لا يتم الإجبار على القيام في التزامات أكبر من طاقة الشخص.

عدم قول ما تريد:

يجب عدم كتمان ما يراد قوله فقط بسبب الخوف من الظهور ضعيفاً أمام الآخرين، أو خوفاً من جرحهم أو بسبب الاعتقاد أنه من الخطأ قول كل ما في داخل النفس، فهذا الخطأ من الممكن أن يتسبب بمشاكل نفسية وعضوية على أثر الكتمان المستمر، فيجب قول كل ما في داخلك بطريقة صحيحة وغير مؤذية.

التعقل لحظة الاندفاع:

يقع الكثير من الأشخاص اللطيفين في خطأ التصرف بعقلانية والصمت عند التعرض لهجوم من أشخاص آخرين أو عند الاختلاف معهم، خوفاً من الظهور كشخص فظّ وغير لطيف، وهذا خطأ لأن عدم الإفصاح عما في داخل النفس سيجعل الطرف الأخرى يظن أن كل شيء على ما يرام.

حماية من يشعرون بالظلم أو بالحزن:

قد يمر بعض الأشخاص بمواقف تشعرهم بالحزن كفقدان شخص عزيز مثلاً، ويقوم الشخص اللطيف بمحاولة حمايتهم مما يشعرون به، وللحزن مراحل عديدة يجب أن يمر الشخص بها ليتمكن من تجاوزه بشكل صحيح، وأي تدخل خارجي قد يحدث نتائج عكسية، لذا الحل الصحيح هنا هو دعمهم والوقوف بجانبهم.

اقتباسات:

لا شيء في الدنيا يخفف عنا مصائب الفراق، إننا نحملهم
في قلوبنا ونظلّ نتذكرهم حتى ونحن أموات في قبورنا .

حزنك لن يغير الماضي، ابتسامتك أيضًا لن تغير الماضي،
لكنها على أقل تقدير قد تجعل يومك أفضل .

الحب بالنسبة للمرأة هو أهم معركة في حياتها، والمرأة
بطبعها العنيد لا تنسحب أبدًا من معاركها حتى وإن كانت
خسارتها مؤكدة .

في هذه الحياة ستواجه الكثير من المعارك اليومية، ولكن
معركتك الأهم ستكون تلك التي تخوضها مع ذاتك، لتبقي فيها
قلبك سليمًا وسط كلّ الدمار الذي يحدث من حولك .

كلّ شيءٍ سيمضي عليك فقط أن تصمد لبعض الوقت،
أن تقا تل من أجل الوقوف مهما اهتزل الأرض من تحت قدميك .

الشخصية الحساسة:

تتميز الشخصية الحساسة بالتفكير المستمر والحساسية المفرطة تجاه المؤثرات الخارجية، فهذه الشخصية غير قابلة للتشخيص، وتأتي هذه الحساسية نتيجة سرعة استجابة الجهاز العصبي للشخص نحو التأثيرات الإيجابية والسلبية حوله، وتوضح النقاط الآتية بعضاً من الصفات والعادات التي يُمكن أن تتحلى بها الشخصية الحساسة تتجنب هذه الشخصية مشاهدة الأفلام أو البرامج التليفزيونية التي تحتوي على مشاهد عنيفة؛ لأنها تُسبب لها الشعور بالحدة المفرطة وعدم الاستقرار.

تتأثر هذه الشخصية بالجمال العميق في الفن، أو الطبيعة، أو الروح البشرية.

تشعر هذه الشخصية بالإرهاق عند تعرضها للمحفزات الحسية كالأصوات الصاخبة، أو الأضواء الساطعة، أو الملابس غير المريحة.

عندما تمر هذه الشخصية بأيام عصيبة تلجأ إلى الجلوس في غرفة مظلمة وهادئة.

تتمتع هذه الشخصيات بحياة داخلية معقدة وتمتاز بأفكارها العميقة ومشاعرها القوية.

الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي ثقة الإنسان في صفاته وقدراته وتقييمه للأمور، عرفها الدكتور أكرم رضا بأنها إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته، ويعرف الإنسان الوثائق من نفسه في علم النفس بأنه الشخص الذي يحترم ويقدر ذاته، ويحب نفسه ولا يعرضها للأذى، ويثق بقدراته على اتخاذ القرارات الصائبة ويدرك كفاءاته، كما يتسم الشخص الوثائق بنفسه بالاطمئنان والتفاؤل والقدرة على تحقيق الأهداف، وتقييم الأشخاص والعلاقات بشكل صحيح بناءً على نظرته لنفسه وتقديره لذاته، وتبدأ الثقة بالنفس بالتكون على مدار السنوات ابتداءً من الولادة حتى المرور بأول التجارب والانطباعات وتجارب الحياة في الدوائر الأسرية، والمدرسة، والجامعة، ومع المعلمين والأصدقاء.

اهميه الثقة بالنفس:

إقامة علاقة ايجابية .

تخلص من الشعور بعدم الأمان .

تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات .

تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص، وأداء الأعمال بشكل متقن .

تطور الذات والقدرة الإنتاجية والعزيمة والإصرار. تمنح الشعور بالسعادة.

أسباب انعدام الثقة بالنفس:

كثرة الانتقاد، وبشكل خاص في أول سبع سنوات في حياة
الطفل .

السخرية من الطفل سواءً من الأهل أو الأصدقاء أو
المدرسين وحتى الأعراب .

التعرض للعقاب النفسي أو البدني؛ حيث يعزز العقاب
الشعور بالذل والانكسار والخجل، كما يؤدي تكراره إلى زيادة
البصمة السلبية حتى يصدق الشخص بأنه فاشل أو سيئ أو
غبي أو قبيح .

الإهانة بشكل متكرر. الفقر والحرمان .

الفشل أو التأخر في التحصيل العلمي .

العادات والتقاليد والثقافة؛ فعلى سبيل المثال خروج الفرد عن عادات وتقاليد وثقافة مجتمعه ستعرضه للانتقاد والسخرية بشكل دائم، كما أن كره الشخص للون بشرته أو حجم ملامحه أو صفاته أو شعره أو جسمه تزيد انعدام ثقته بنفسه .

عدم الشعور بالأهمية .

الفشل في بعض المواقف في الماضي. الإهمال. الأوهام والخوف .
عدم التعرف على قدرات النفس وانخفاض تقدير الذات.

طرق تعزيز الثقة بالنفس:

تحديد نقاط الضعف، وتحسينها، وتطوير الذات. البحث عن نقاط القوة، واستغلالها، وإبرازها، وتنميتها.

التحلي بالشجاعة والإقدام على ما هو جديد ونافع، وتشجيع النفس إن أخطأت، ومكافأتها إن نجحت. الاهتمام بالمظهر الخارجي، وارتداء الملابس الأنيقة، وعدم إهمال النظافة الشخصية.

الاطلاع على كل ما هو جديد، والمداومة على القراءة لاكتساب المعرفة، والقدرة على التفكير بشكل أفضل.

الابتعاد عن الأصدقاء السلبيين المنتقدين، والبحث عن أصدقاء إيجابيين في الدعم والثناء. ممارسة الهوايات أو الإقبال على ممارسة هوايات جديدة.

المشاركة في المناقشات والحوارات العائلية وبين الأصدقاء، ومبادلة الآراء بشجاعة، والحرص على اكتساب مهارات الحديث.

تشجيع النفس وتذكيرها بنقاط قوتها والخطوات
الإيجابية، واستبدال الكلمات السيئة بكلمات تشجيعية تزيد
القوة وتحسن النفسية .

التواجد في مكان هادئ بين الطبيعة، والتأمل للتحرر من
الانفعالات وتصفية الذهن من الأفكار والطاقة السلبية .

حب الذات وعدم الانتقاص منها أو كرهها، وعدم التفكير
في الماضي والأحداث المزعجة .
الحرص على مساعدة الآخرين.

التربية:

إليها ترجع طبيعة الفرد وقدرته على التعامل مع ذاته ومن حوله، ومن أساليب التربية التي تؤدي إلى فقدان.

الإنسان للثقة بنفسه: الحماية الزائدة، ومراقبة كل ما يقوم به الأطفال، ومنعهم من أي خطأ، ومحاولة جعل الأطفال نسخة طبق الأصل عن آبائهم، واستمرار الضغط على الطفل وتأنيبه المستمر.

السعي إلى الكمال :

فعلى الإنسان أن يسعى إلى تحسين نفسه باستمرار مع الإدراك بأنه لن يصل إلى الكمال أبدًا، وللكمالية وجوه كثيرة أهمها: كمالية الآخرين، الكمالية لإرضاء الآخرين، والكمالية المرتبطة بالنفس.

المعتقدات الراسخة :

هي المعتقدات التي كوّنّها الإنسان عن نفسه، وترسخت على مدار السنين، وهذه المعتقدات لا مجال للتشكيك فيها عند أغلب الأشخاص رغم أنها ليست دائماً صحيحة، وهنا ينبغي مراجعة الأحكام التي تم إطلاقها على النفس، وعدم الاستسلام للأوهام التي تراكمت في اللاواعي.

الخوف من رفض الآخرين:

هنالك مجموعة من الدوافع والأسباب التي تدفع الإنسان نحو الخوف من رفض الآخرين، وتنحصر هذه الدوافع في أسباب ثلاثة، هي كالآتي.

الأنماط العقلية، أو أساليب الفكر المشوهة لإرضاء الآخرين، فالمرء يسعى إلى إرضاء الآخرين بدافع فكرة محددة مفادها أن الإنسان يحتاج إلى نيل حب كل الأشخاص، لذا هو يقيس مدى احترامه لذاته، ويحدد ذاته في إطار ما يقدمه من صنيع للآخرين، وهذا ما يسبب ضررًا بالغًا في ذات الإنسان.

عادات إرضاء الآخرين والسلوكيات القهرية .

المشاعر المرتبطة بإرضاء الآخرين، أو عواطف الخوف.

العقدة النفسية :

ظهر مصطلح العقدة النفسية في بداياته في مدرسة التحليل النفسي؛ حيث كان سيجموند فرويد يرى في مصطلح العقدة نوعاً من أنواع الكلمات السهلة التي لا يمكن التخلي عنها في العديد من المواقف، وذلك لدورها في جمع الحقائق النفسية في إطار وصفي. وأشارت الدراسات النفسية السابقة لفرويد إلى كلمة عقدة ضمن دراسة الهستيريا التجريبية، وعموماً يعرف مصطلح العقدة النفسية بأنه مجموعة من الأفكار والاتجاهات والتصورات التي تمتلك قيمة وجدانية كبيرة، وتتميز بأنها لا شعورية في جزء منها أو في جميع أجزائها. وتتكون العقدة النفسية غالباً خلال فترات ومراحل النمو التي يمر بها الإنسان في طفولته، كما تُعرف العقدة النفسية بأنها ظاهرة سلوكية تمتلك وجودها المستقل وتتولد نتيجة لممارسات الكبت. ومن التعريفات الأخرى للعقدة النفسية أنها أنظمة وأنماط سلوكية موجودة بشكلٍ مستمر ودائم، ومن الأمثلة عليها فهم اللغات وامتلاك مهارات موسيقية، وتظل هذه الأنماط أو التصرفات مستمرةً ومستعدةً للانطلاق دائماً.

دلالات وجود العقدة النفسية:

يملك كلّ سلوكٍ نفسيٍّ مجموعةً من المميّزات والخصائص، ويتميّز السلوك النفسيّ المعقد بوجود دلالات تدلُّ على وجوده عند الشخص، وتُمثّل هذه الدلالات ميزتين أساسيتين، وهما:

سلوكٍ مبالغ فيه وزائد عن الحدّ: وهو ظهور السلوك المعقد من العدم دون وجود أيّ مثير أو تفصيلات بسيطة، وينتج عن ذلك ردود فعل حادة ومبالغ فيها وتهويل للمواقف التي لا تحتاج للتهويل، كما تظهر مجموعة من ردود الأفعال التعويضيّة للعقدة التي يُعاني منها الفرد.

سلوكٍ تافه ومتكرّر وذاتي: هو ظهور السلوك المعقد مع وجود تغييرٍ في ردود الأفعال وفقاً للمواقف والمناسبات، فيظهر الخجل من الجانب النفسيّ مع تزامن ظهور الذاتيّة بجميع حدودها، أمّا الفرد الذي يعاني من عقدة الاستعلاء تبقى الآلية السلوكيّة لردود الأفعال الخاصة به ثابتة وتؤدي الدور نفسه، ويظهر هذا في حال التركيز على المحتوى الحسي المتغيّر.

اقتباسات:

الإنسان الذي يعيش في مجتمع متحرك لا يستطيع أن يحصل على الطمأنينة وراحة البال التي يحصل عليها الإنسان في المجتمع الراكد، إنه يجابه في كل يوم مشكلة ولا يكاد ينتهي منها حتى تباغته مشكلة أخرى، وهو في دأب متواصل لا يستريح إلا عند الموت .

يقول الإمام علي-رضي الله عنه- لا تعلموا أبناءكم على عاداتكم فإنهم مخلوقون لزمان غير زمانكم .

يبكي أحدهم على الحسين في مجلس التعزية، ثم لا يبالي بعد ذلك أن يسير في الناس سيرة يزيد .

إن من العقل أن تكون مجنونًا أحيانًا .

الله أعدل من أن يختار لنفسه فريقًا من الناس دون فريق .

الإنسان مجبول أن ينسى مساوئه ويتذكر محاسنه تذكراً لا يخلو من مبالغة.

قصة جميل وبثينة (قصة حب):

من هو جميل وبثينة؟ هو جميل بن عبد الله بن معمر العذري القضاعي، ويكنى أبو عمرو، كان في بداية حياته راوياً لشعر هذبة بن الخشرم، ولقب بجميل بثينة نسبة إلى بثينة التي أحبها، وفتنته منذ صغره، وكتب لها الشعر طوال حياته، ويعتبر من شعراء العصر الأموي الذين اشتهروا بكتابة الشعر العذري، بل كان أحد رموزه المشهورة، فكان من أشهر عشاق العرب، بالإضافة لكل ذلك كان جميلاً حسن الخلق، رقيق المشاعر، ومرهف الحس.

اللقاء الأول بين جميل وبثينة:

كان جميل يرعى إبله في وادي بغيض، وهو وادي قريب من مساكن أهل بثينة، فأرسل إبله، واضطجع جانباً، وفي هذه الأثناء مرت بثينة وصديقة لها بجوار إبله، فضربت بثينة إحدى الإبل وأوجعته عابثةً، فرآها جميل فسيبها، فردت عليه شتيمته، وما كان من الشاعر إلا أن استملح سبابها ووصفه قائلاً:

وأول ما قاد المودّة بيننا

بوادي بغيضٍ يا بُثينَ سبابُ

فقلنا لها قولاً فجاءت بمثله

لكلّ كلامٍ يا بُثينَ جوابُ

ومن يومها خطفت بثينة لبّه، وأصبح يكتب الشعر لها، فتارةً يذكر اسمها، وتارةً يكتفي باسم غيره، حتى ذاع صيتهما في القبيلة، وانتقلت أخبارهما خارج القبيلة، وما زال الخبر ينتشر، والشعر ينتشر، حتى ارتبط اسمه بها، واسمها به، وكني بها.

تقدّمه لخطبتها وزواجها عندما تملك حبُّ بثينة قلبه تقدّم لخطبتها من أبيها، وكان يعتقد أنّ أهلها لن يعارضوا هذا الزواج لدرجة القرابة التي تجمعهما، وكونه ابن عمها، وحسب أعرافهم يعتبر الأحق بها، لكنّ والدها رفض بشدة خوفاً من أن يلحق بهم عار ابنتهم التي خالفت أعرافهم وأحبت شاباً قد شبب بها، وذكرها في شعره، فخافوا أن يقال أنّهم ستروا عيباً بتزويجهم، وهو ما اعتادت العرب عليه، من منع تزويج العشاق تأديباً لهم، ولصدّ ألسنة الناس عنهم.

أصرّ والدها على تزويجها من شابٍ غنيٍّ من قبيلة عذرة تقدم لخطبتها، وذلك كان السبب في كسر قلب العاشقين، يقال له نُبيّه بن الأسود، ولقد ذكره جميل في أحد أشعاره فقال:

لقد أنكحوا جهلاً نُبيهاً ظعينةً

لطيفةً طيّ الكشح ذات شوى خدلٍ

ولم يزده زواجها إلا تعلقاً بها، وحباً لها، فازداد ذكره لها في أشعاره، وكان يتحين غياب زوجها ليزورها ويلقاها، ولم تكن تتمنع عن لقائه، وكانت صويحباتها يساعدها في التستر على لقاءهما، وكثيراً ما كان يتعرض له أهلها، وأنسابؤها كلما رأوه قريباً من بيوتهم، وكان يدافع عن نفسه بشجاعة وقوة، الأمر الذي دفعهم إلى شكواه إلى الوالي، الذي طلبه بشدة، وأهدر دمه إن هو دخل بيوتهم، ولقد أنشد في ذلك أبياتاً قال فيها.

فَلَيْتَ رِجَالاً فِيكَ قَدْ نَذَرُوا دَمِي

وَهَمُّوا بِقَتْلِي يَا بُثَيْنَ لَقُونِي

إِذَا مَا رَأُونِي طَالِعاً مِنْ ثَنِيَّةٍ

يقولون: من هذا؟ وقد عرفوني

نهاية القصة بعد كل المحاولات الفاشلة التي قام بها قوم
بثينة ليحولوا دون لقاءهما، لم يجدوا غير تشويه سمعة جميل،
وإطلاق الشائعات التي تقول إنه يحب فتاةً أخرى من قبيلتهم
غير بثينة، الأمر الذي أثار غيظ جميل، وجعله يفكر في الانتقام،
ففكر في خدعة، حيث دبر لقاءً مع بثينة، وظلّ يسامرها طوال
الليل حتى نامت، فتركها وانسلّ خفيةً، وعندما جاء الصباح ظنّ
القوم أنها تنام عند مبرك ناقة جميل، فأدركت أنها كانت خدعة
وهجرته من يومها.

بعد تلك الحادثة حاول جميل كثيراً أن يعيد أواصر المحبة،
والتواصل مع بثينة، لكنّه فشل في ذلك، وحين أصابه اليأس
سافر إلى مصر، وبقي فيها حتى وفاته، وحين كان يحتضر دعا
برجلاً، وقال له هل أعطيك كل ما أملك على أن تفعل ما أطلب
منك، فقبل، فقال له تأخذ كل مالي وتركب حصاني وتذهب إلى
ديار بثينة، فتقف على سطح بيتٍ مرتفع وسط القوم، وتنشد
هذه الأبيات.

صدعَ النعيُّ وما كني بجميلٍ

وثوى بمصرَ ثواءَ غيرِ قفولٍ

ولقد أجرّ الذيلَ في وادي القرى

نَشْوَانِ بَيْنَ مَزَارِعِ وَنَخِيلِ
بَكَرَ النَّعْيُ بِفَارِسِ ذِي هِمَّةٍ
بَطَلٍ إِذَا حُمَّ اللَّقَاءُ مُذِيلِ
قُومِي بُثِينَةٌ فَاذْبُي بِعَوِيلِ
وَأَبِكِي خَلِيلِكَ دُونَ كُلِّ خَلِيلِ

وعندَ سماعِ بثينةِ لأبياتِ جميلٍ قامتِ تندبه مع نساءِ
حيّها، وظلت تبكي وتندب حتى وقعت مغشياً عليها، وعندما
صحت أنشدت أبياتاً تقولُ فيها:

وَإِنْ سُلُوِي عَنْ جَمِيلٍ لِسَاعَةٍ
مِنَ الدَّهْرِ مَا حَانَتْ وَلَا حَانَ حِينُهَا
سَوَاءٌ عَلَيْنَا، يَا جَمِيلُ بْنُ مُعَمَّرٍ
إِذَا مَتَّ بِأَسَاءِ الحَيَاةِ وَلِينُهَا

وعندَ سماعِ بثينةَ لأبياتِ جميلٍ قامتِ تندبه مع نساءِ
حيّها، وظلت تبكي وتندب حتى وقعت مغشياً عليها، وعندما
صحت أنشدت أبياتاً تقولُ فيها:

وَإِنْ سُلَّوِي عَنْ جَمِيلٍ لِسَاعَةٍ

مِنَ الدَّهْرِ مَا حَانَتْ وَلَا حَانَ حَيْثُهَا

سَوَاءً عَلَيْنَا، يَا جَمِيلُ بْنُ مُعَمَّرٍ

إِذَا مَتَّ بِأَسَاءِ الحَيَاةِ وَلَيْثُهَا

وبقيت قصة الحبّ الخالدة، تحكى وتدرس وتروى في
المجالس، وبقيت شاهداً على الحب العذري النقي، وخلدّ التاريخ
قصتهم، وظلّ جميل ممهوراً باسم بثينة، يحملها في اسمه بعد
وفاته، كما حملها في قلبه طيلة حياته، وكأنّ ثمرة إخلاصه
أنبتت قصةً خالدة تعيش إلى الأبد.

كن أنت:

يسعى الأفراد بشكل عام إلى التفرد الذاتي والتميز عن الآخرين عن طريق صقل وإتقان المهارات والخبرات الجديدة التي تساعد في تدعيم رغباتهم في الوصول إلى الحالة المطلوبة من التكامل الذاتي بالارتقاء بالقدرات، والاستعدادات، والمهارات المختلفة، وعلى النقيض من ذلك فإن الأشخاص الذين يسعون بشكل مستمر على إظهار شخصياتهم ومشاعرهم أمام الآخرين بطريقة مغايرة عن حقيقتها الداخلية هم أشخاص يعانون من الضغط، والإرهاق الجسدي والعاطفي، أي إنه قد يستعمل بعض الأفراد ما يُسمى بالأقنعة المعنوية لإخفاء ما يمرون به من آلام، ومشاعر، وانفعالات، مما يزيد الضغوطات التي يقع الأفراد تحت وطأتها، وبالتالي فينتج عن كل ما سبق فرد يعاني من حالة من فقدان الهوية الذاتية، والتوكيد الذاتي، وبناء الدفاعات تجاه جميع المؤثرات بشكل مستمر، ومن الممكن وضع وتحديد بعض الطرق والأفكار المفيدة والتي تساعد على تدعيم الذات، وفهمها، وتقبلها وعدم السعي إلى تقمص الشخصيات الأخرى، ومن بعض هذه الأفكار ما يأتي:

التغلب على الاتجاهات السلبية:

إن وجود الأفكار والاتجاهات السلبية من أكثر الأدلة على انعدام الشعور بالذات وفقدان السعادة، حيث إن تكوين الفرد للمفهوم الذاتي السلبي تجاه نفسه يجعله يعاني من انعدام الثقة بالنفس، وقلة الكفاءة، والشعور بالدونية، مما يجعله يواجه صعوبات كبيرة في تكيفه مع محيطه بالإضافة إلى عدم التوافق النفسي، فيظهر على الأفراد الذين يبنون التصورات السلبية تجاه ذواتهم افتقاد الشعور بالثقة والخوف الدائم من التحدث والتعبير عن الأفكار والآراء غير المألوفة وغير الاعتيادية، بالإضافة إلى تفضيل التفاعل مع المجريات الحياتية عن طريق الآخرين ضمن الجماعات المختلفة وتحت إطارها وفي ظل بعض الأشخاص أي الميل إلى التبعية، والعزلة، والانسحاب. وبذلك يظهر على النقيض مما سبق أن تكوين المفهوم الإيجابي تجاه الذات يساعد الفرد على توكيده لذاته وتقبلها كما هي، بالإضافة إلى الإدراك المحفز المطلوب لمستوى الطموحات، والإنجازات، والقدرات، والسعي المستمر لاستثمار هذه القدرات للوصول إلى أقصى درجات النجاح وفق الإمكانيات الشخصية.

الابتعاد عن مقارنة الذات بالآخرين:

إن اعتماد الفرد على تقييم ذاته عن طريق مقارنتها مع الآخرين هي من أشد الأساليب فتكاً بالذات وبثقتة بنفسه وعدم إحساسه بها، فالمقارنة تدخل الفرد في دائرة من هدم الذات ومحاولة بنائها من جديد، ومن الممكن أن يقارن الفرد ذاته مع النماذج العظيمة وتعلمه منها الإنجازات، والقوة، والإقدام، والسعادة، أي من الممكن أن تكون مصدراً للتحفيز الذاتي.

السعي لإسعاد الذات:

من المعروف أن الفرد هو من يعيش حياته ولن يعيشها أحد غيره، لذا فإن المحاولات المستمرة لإسعاد الذات عن طريق إرضاء الآخرين لن تكون مجدية وكافية لاكتساب رضا الآخرين ولا الرضا الذاتي، أي إنها لن تؤدي غرضها ولن تؤدي إلى السعادة المنشودة، حيث إنه من الممكن أن تُقابل هذه المحاولات بالاستياء والرفض حتى ولو كانت بدافع حب الآخرين والرغبة في تحقيق سعادتهم. ومن المؤكد أن رفض الآخرين يؤدي إلى استياء الفرد وتعرضه إلى خيبات الأمل حتى يجد نفسه في مرحلة ما يفتقد إلى الشعور بالسعادة والبهجة، لذا فإن السعادة المبنية على سعادة ورضا الآخرين هي سعادة مزيفة لا وجود لها، وبمعنى آخر فإنه لا أحد قادر على إسعاد ذاته بقدره هو ولا أحد يدرك طريق سعادته إلا هو ذاته.

خواطر عن الخذلان :

الخدلان من أصعب المواقف التي قد تمرّ علينا، فمن وهبناهم قلوبنا وأرواحنا قدمولنا الغدر والخيانة، من جعلناهم سندا وقوتنا غدرو بنا، فانكسرت قلوبنا وضعفت أجسادنا، لم نتوقع هذا منهم، فقد قدّمنا لهم كلّ ما نملك من أجلهم ولكنهم خذلونا، خيبتنا بهم لا يمكن وصفها فقد قابلوا كلّ هذا القدر من الحب بالابتعاد والهجر.

خذلوني أولئك الذين ظننت الحياة معهم ستكون أفضل، فليتهم اصطفوا ضدي، ولم يصطفوا خلفي ليتقاسموا ظهري بخناجر غدرهم المسمومة، تركت لهم ظلي ورحلت، لأنني لا أحمل رغبة الانتقام من أحد، والأيام كفيلة برد اعتباري.

قمة الخذلان، أن أحفظ عهدك، وأصون ودك وأذكر نفسي بأنني يجب أن أراعي ما بيني وبينك، وفجأة يضيع في لحظة كل شيء.

صغيراً تجرعت مرارة الحرمان والغربة، وكأنما تكوّنت روي
وشكّلت لتنسجم مع بيئتهما وقسوتيهما، لم أتحمس ملمس
الطفولة التي عاشها أقراني، فالظروف جعلتني أحرق المراحل
التي تفصل بين الطفل والرجل، وأرمي طفولتي جانباً وأتقمص
صورة الرجل في سن مبكرة، لتطبع السنين بصمتها على ملامح
وجهي .

ما بين صدري والمقابر، علاقات بالاسم والمعنى ودفن
الضحية، الفرق بأنّ المقبرة تدفن أموات، وأنا دفنت أشياء
بالصدر حيّة.

قمة الخذلان أن أعلمك أول دروس الوفاء، وتلقيني أنتِ
أقسى دروس الغدر، أن أوفيك كل حقوق العشق، وتسلبيني
أنتِ كل حقوقي الإنسانية لأدور حول نفسي في حلقة مفرغة،
أبحث عن الأسباب والمسببات.

أحتاج إلى الهدوء جداً، ففي داخلي ضجيج مدينة من
الحنين، وفي قلبي أشلاء حكاية ممزقة، وفي عيني ملح بكاء ألف
ليلة وليلة.

قمة الخذلان أن أحدثك عن غدر الأحبة، فتصبحي أنتِ
أول الغادرين في سجل عمري، أن أحدثك عن خيبات العشاق،
فأصاب منكِ بأكبر الخيبات في جل حياتي، أن أشكو لكِ ظلم
المقربين، فتكوني أنتِ سيدة الظالمين لقلبي، فبعد هذا لمن أشكو
جورك وظلمك.

لا يُوجَد أَحَدٌ مَضْمُونٌ فِي هَذِهِ الدُنْيَا، فَحَتَّى قُلُوبِنَا الَّتِي هِيَ
لَنَا سَتَخْذِلُنَا يَوْمًا مَا وَتَتَوَقَّفُ عَنِ النَّبْضِ .

قمة الخذلان أن أسكنك عيني، فتصبي الرمدم بعيني
وتذهبي، أن أسكنك روعي فتحرقها بلهب جحودك وترحلين،
أن أسكنك قلبي فتركلين القلب بكل قسوة وتمضين، فمن الذي
علمك كل هذا الجفاء.

كي لا نسمح لِلخُذْلانِ بِالتسرُّبِ إلينا، علينا ألا نرفع سقوف
توقعاتنا بأحد .

الحياة همست في مسامعي يوماً، وأوصتني ألا أعوّل على
الآخرين، وأن لا أعقد خط آمالي على سبل السراب .

نحاول الاحتفاظ بهم قدر استطاعتنا، لكنهم يتسربون منها
ويتساقطون، كقطرات الماء كحبات المطر، نحاول جمعها ولا
نستطيع، نحاول التقاطها ونفشل.

لن أنسى من كان بجانبني عندما احتجته، ولن أنسى من
تخلّى عني وخذلني، ففي الحالتين هناك بصمة لن تُنس أبداً .

قمة الخذلان أن أهبك الثقة فتضيعها، أن أنشد في ظلك
الأمان فتسلبني أمني واستقراري، وتتركيني هائم على وجهي
وقد فقدت ثقتي بكِ وبنفسي وبكل من حولي، فأني خذلانٍ هذا
الذي ألبستيني إياه، حتى صار الخذلان لباسي ووسادتي وغطائي .

خسرت كل شيء، ولم أعد أحلم بأي شيء، الهدوء هو كل
ما أطمح إليه بعد أن احتفظت بمبادئ روعي في ضياع كل شيء .

إن كان الفراق ما تصبو إليه، فهو لك نفعه لا تتردد،
اجلديني بسياط بكل قوتك، فلن يكون سياط الفراق، أقسى من
سياط الخذلان .

قمة الخذلان أن أنهض من نومي متألماً، أتحسس ظهري
فإذا بطعنك قاتلة، وجرحي منك ينزف والظهر مشطور
لنصفين، أو ما كفاني ظلم الأيام لتكوني أنتِ والأيام ضدي.

أصعب شيء أن يموت في عينيك إنسان وهو حي .
قمة الخذلان أن أبقى معك شهوراً وشهوراً، أنتظر بلهفة
اكتمال سعادتي معك، وعندما سنحت الظروف وهبتني كل تلك
السعادة لرجل سواي وكأنه هو الأجدر مني بتلك السعادة
المنشودة والمترقبة منذ شهر.

انكسرت الكأس بقبضة قسوتك، وانسكبت الأحلام، وبلل
ماء الأمانى أرض الواقع القاحلة، فاجمعه الآن إن استطعت .
أكداس الكآبة تجثم على صدري بقسوة، والحزن يسترخي
في ممرات روحي، والليل يرسم لشحوبته ألف وطن تبدأ حدودها
من عيناى .

يتحدثون عنهم في غيابهم، يستلذون بطعم لحومهم الميتة،
يمضغون ولا يباليون، فحتى الأموات لم يسلموا من طعنة الغدر
والخذلان .

الخذلان أن أكتب عنك وأكتب وأكتب، فتجمعين حروفي،
تزخرفينها وتزينينها وتهدينها لرجلٍ آخر وتتفاخرين أمامه بأنك
سيدة العشاق لديه .

وحيداً في هذه اللحظة، تحيطني أوراقى وأقلامي وسفر من الرتم
الدامع، والإحباط يعصف بي من كل جانب.

الإقناع:

يكمن نجاح الفرد وتقدمه في حياته الشخصية والعملية بقدرته على إتقان مهارة إقناع الآخرين بما يريد، والذي يحتاج منه إلى درجة عالية من الذكاء؛ فالإقناع فن لا يُتقنه الكثيرون، الناجحون فقط هم من يُجيدون هذه المهارة، ويعرفون وسائلها، ويستخدمونها في تحقيق ما يريدون من أهدافٍ وطموحات، فما هو الإقناع؟ وما هي طرقه ووسائله في الحوار.

مفهوم:

الإقناع قد يختلف الأشخاص في رأيٍ ما، أو فكرٍ ما، فلكل واحد منهم الرأي الخاص الذي يتمسك به ويراه صواباً، ورأي الطرف الآخر يكون خاطئاً، ولذلك يلجأ الكثير منهم إلى إقناع الطرف الآخر بما يراه صواباً، أمّا استجابة الإنسان لرسائل الإقناع التي تصدر من الطرف الآخر، فهي تنقسم إلى قسمين؛ القسم الأول عندما ينصت الإنسان إلى كلمات الطرف الثاني بعناية كبيرة، ويرى ما فيها من ميزاتٍ ومساوئ، فقد يقتنع بها، وقد لا تروقه تلك الأفكار فيطرح العديد من الأسئلة حتى يحصل على المزيد من المعلومات، أما القسم الثاني من الناس، فتكون طريقة تلقيهم لعبارات ورسائل الطرف الآخر بلا وعي، فيكون

العقل مغلقاً بصورةٍ تمنع الشخص من أن يُفكر في ما يستمع إليه، فلا يستمع بحرصٍ، أو يُحسن الإنصات؛ ولذلك بدلاً من أن يحكم على الموقف المُختلف فيه بناءً على ما لديه من حقائق ومنطق، يُحكّم الأهواء والغرائز في اتخاذ القرار والحكم على الموقف.

طرق الإقناع في الحوار:

الأشخاص الذين يسعون للفوز بما يريدون يحاولون جاهدين إتقان فن الإقناع، وجعله مهارة من المهارات التي يتميزون بها، ومن أراد أن يُتقن هذا الفن فعليه اتباع الطرق التالية:

يبدأ إقناع الآخرين بالمصداقية الصادرة من المُقنع، فلكي يستطيع الفرد أن يُقنع الآخرين بما يُريد، عليه أن يُثبت لهم صدق الحديث الذي يتحدثُه، ويثبت مصداقية الكلام لدى الأشخاص الآخرين بأن يكون واقعياً.

من الوسائل التي تُساعد الفرد على إقناع الآخرين بما يريد، أن يكون موضوع حديثه بعيداً عن أهواء ورغبات الفرد الشخصية؛ فالأشخاص الذين يتحدث إليهم الفرد عندما يتأكدون أنّ هذا الشخص ليس له فائدةٌ شخصيةٌ يسعى إليها من وراء حديثه، أولاً يسعى من حواره وكلامه إلى أهدافٍ معينة، فإنّه سرعان ما ينال ثقة الآخرين من حوله، ويكون مُصدّقاً في كل ما يصدُرُ عنه.

على الفرد مراعاة المواضيع التي يتم اختيارها والأفكار التي يريد طرحها للآخرين، ويتحرى المصدقية في ذلك؛ فإن كان الموضوع الذي عليه مدار الحوار مُثيراً للجدل، أو فيه نقطةٌ خلافيةٌ، على المحاور في هذه الحالة أن يُقدم بعض الأدلة القوية التي تُثبت صحة كلامه، والتي تستند على معلوماتٍ موثوقةٍ.

الشخص المميز :

تتطلب سعادة المرء واستقراره النفسي وحصوله على مودّة واحترام الآخرين الاجتهاد والعمل الدؤوب على تحسين شخصيته والارتقاء بها، فالشخص المتميّز هو الذي لا يكتفي بالشعور والعطف وحُسن الخلق والطيبة في التعامل والإحسان إلى ذاته ومن هم حوله، وإنما هو إنسان طموح وناضج يُدرك ما يُريده وما يستطيع الحصول عليه، ولا يكتفي بالتمنيّ، بل يمتلك الدافع الداخليّ الذي يُحرّكه ويجعل منه إنساناً أفضل وأكثر إيجابيّةً وإنجازاً كلما استطاع ذلك، إضافةً للعديد من الصفات التي يمتلكها والأساليب التي يجتهد في اتّباعها للوصول للمثاليّة بنسبةٍ عاليةٍ والتميّز بشكلٍ خاص، والتي لا تعني بالضرورة البحث عن الكمال.

كيفية الظهور كشخصٍ مميز:

هُنالِكَ العَدِيد من الصِّفَات والطَّرَق التي تَجْعَل الشَّخْصَ مَتمَيِّزاً أَمَام نَفْسِهِ وَأَمَام الآخَرِينَ، أَبْرَزَهَا ما يَأْتِي:

معاملة الآخرين بلطفٍ يُعتبر اللطف والطيبة والتعامل الخلق والودّيّ مع الآخرين أحد علامات التميّز التي يتصف بها المرء وتجعله مُختلفاً وذو جاذبيّة خاصة لدى الأشخاص المُحيطين به، ويكون ذلك بالمُبادرة الحسنة والابتسامة الجميلة في وجههم دون سبب يُذكر، تعبيراً عن المودّة واللطف والسعادة بالتواصل معهم، مع ضرورة الترفع عن التعامل مع الشخصيّات السليبيّة عديمة الاحترام التي قد تُحاول التقليل من قيمة المرء وهيبته وعدم التقرب منهم وتجنّبهم، وبالمُقابل الإحسان للغير والتعامل معهم بصورةٍ إيجابيّة لَبقة تدل على حسن التربية والأخلاق العالِيّة وتجعل صاحبها محطاً للأنظار، ومثلاً يُضرب ويُقتدى به في الذوق واللطف، والإنسانيّة، والصِّفَات الحسنة الأخرى المميّزة.

فهم مشاعر الآخرين والإحساس بهم:

يرتبط التميّز بشكلٍ كبير في المشاعر الداخليّة والعواطف الجياشة والسمة التي تُجبر صاحبها على مُراعاة ظروف ومشاعر الآخرين والإحسان لهم وتجنّب إزعاجهم بشكلٍ مُتعمّد أياً كان السبب، ويشمل ذلك حفظ الأسرار، وتقديم الدعم للأصدقاء الذين يُشاركونه تفاصيل حياتهم بصدقٍ ومودّة ويثقون به، وبالتالي لا يخون الثقة ولا يستغل نقاط ضعفهم أو مسائلهم الشخصية للوصول لغاياته أو الضغط عليهم تحت أي ظرفٍ، إضافةً لامتلاكه حسّاً عالياً وعطفاً كبيراً يُشعره بأوجاعهم ويجعله يُحاول قدر الإمكان التخفيف عنهم وإن أظهروا له العكس وأخبروه بأنهم بخير، فهو يعلم حقاً إن كانوا بخير ويستشعر ألمهم الداخليّ وإحساسهم العميق دون الحاجة للسؤال أو الإلحاح عليهم للبوح والمُصارحة، وهو ما يُميّزه عن غيره.

منذ سنتين :

وانا اصطحب لبيتنا الاولاد الذين كان يمنعي منهم والدي
اتجاهل دروسي اكسر التلفاز.

اشتم اختي التي كان يدللها ازعج أمي في المطبخ أضرب أولاد
عمومتي

أدخن أمامه احاول ان الفت نظره لمرة واحدة على الأقل
لكي ينزل من الصورة المعلقة على الجدار ويضربني.

الفراق والهجر:

جميعنا نمتلك قلوباً جميلة وقوية، ولكن عندما يتعلق الأمر بالفراق ورحيل من نحبهم تصبح قلوبنا هشة لا تقوى ولا تتحمل ألم البعد والفراق، فليس هناك أصعب من وداع من أحببناهم وامتلكوا جزءاً من قلوبنا، أياً كان سبب الرحيل سواء السفر أو الموت أو لخلافاتٍ بيننا، .

الشوق :

من أصعب المشاعر التي تُسبب الألم، والحزن، والفرح في ذات الوقت لقلوبنا هي اشتياقنا لأشخاص، وأماكن لها مكانة مميزة في نفوسنا، مهما حاولنا نسيانهم إلا أنّ حُبهم بداخلنا يمنعنا، فحنيننا لهم لا يمكن أن يختفي لأنهم رسموا بداخلنا المعنى الحقيقي للحب، والصدقة، ورسموا معنى الوفاء، والصدق.

كلمات عن الفراق والهجر:

ساعاتنا في الحب لها أجنحة، ولها في الفراق مخالب. البعد جفاء .

فراق الأحباب سقام الألباب .

بالآمال الحلوة يصبح الفراق عيداً .

فراق الحبيب يشيب الوليد ويذيب الحديد .

بعد خيبتها العاطفية الأولى، لم تعطِ قط نفسها كلياً خافت الألم والخسارة والفراق، وهي أمور لا مفر منها على طريق الحب، ولاجتناب المعاناة ينبغي التخلي عن الحب، الأمر أشبه بأن نقتلع أعيننا كي نغشي نظرننا عن بشاعات الدنيا .

إذا ما جاء الفراق يوماً، وجاء بعد الفراق العيد فلا تنسَ أن تفرح، ولا تنسَ أن تضحك، ولا تنسَ أن تلبس الجديد .

حين الفراق وقبل أن يقوم لسبيله بعيداً دسّت ورقة في
جيبه خُطّاً عليها شكراً لكم؛ لأنّكم قبل الرحيل نزعتم تلكم
الأقنعة التي كنا نتوهمها لكم، شكراً لأنّكم عرّفتم عن أنفسكم
الحقيقية، شكراً لأنّنا بعد اليوم سنسعد برحيلكم وعن قولكم
بأنّ القدر قد فرقنا فهذا هراء يرضيكم أما نحن يا حبيبي
فيكفينا أنّكم عبثاً ستراكمون الأشخاص خلفنا لعلّ ذلك عن
فقداننا يرضيكم.

موتِي:

- أريد أن أرى موتي من بعيد أن أطيّر نحوه، أتأمله أتفحصه عن قرب، وأريد أن أرى ملامح، وجهي وهي تستقبله، لا أريد موتاً يخطفني دون أن أعرف.
- أريد لو أستطيع أن أعود بعد موتي قليلاً، لا لأرى هل تغيّرت حياة أحد بعدي، ولكن لألقي نظرةً خاطفةً على أشياءي، وهل تقاسمها الأحياء بعدي.
- ماذا سيفعل الناس في عزائي، يشربون القهوة، والشاي، ويتحدثون عن غلاء الأسعار، ربما تسأل امرأة عابرة أية واحدة منهم التي ماتت؟.
- الخوف من الموت غريزة حية لا معابة فيها، وإنّما العيب أن يتغلّب هذا الخوف علينا، ولا نتغلب عليه.
- بيننا الكثير من الموتى يتحرّكون، ويتحدثون، ويأكلون، ويشربون، ويضحكون، لكنهم موتى يمارسون الحياة بلا حياة.
- ليس الموت فقط أن تكون جثةً هامدة قد فارقته الحياة أو أن يتوقف قلبك عن النبض، وإنّما هناك عدّة معاني تعبر عنه.

قصه ما تخبئه لنا النجوم :

تدور القصة حول فتاة تدعى "هايزل غرايس لانكاستر" مصابة بسرطان الغدة الدرقية، وبعد مرحلة طويلة مع العلاج بدأ جسدها يستجيب للمضادات الحيوية، لكنها تدخل باكتئابٍ شديد بسبب المرض، فيجبرها أهلها للذهاب إلى مركز خاص لدعم مصابي السرطان وتحدي هذا المرض الخبيث.

هناك تلتقي هايزل بشاب يُدعى "أوغاستس واترز" مصاب بسرطان العظام، ويتبادلان أطراف الحديث عن الروايات المحببة لكل منهما، ويولد هذا الحبّ الكبير بينهما مقرونًا بالأمل. يُقرّران أن يقتسما هذا الألم الفاجع بالتساوي، وأن يعيشا الأيام القادمة بسعادةٍ وشغف مع بعضهما البعض مهما كانت الظروف والنتائج .

يُسافران معًا إلى أمستردام ويقضيان أجمل الأوقات في التنزه وتجربة الأطعمة الغربية، ويسعيان إلى أمنيات كبيرة جُلّها يتركز في الشفاء من المرض.

تكلّمه:

يستندان إلى بعضهما البعض بعد مرحلة عصيبة من التعب،
وأثناء هذه الرحلة يعترف أوغاستس بحبه لهايزل بشكلٍ صريح،
يذهبان معًا إلى بيت الكاتب الذي تحب أعماله هايزل، وتتمنى
أن تلتقيه، لكنه يطردهما بعد أن أصرت هايزل أن تعرف نهاية
إحدى رواياته.

وعند العودة تتدهور حالة أوغاستس الصحية ويتوقف قلبه
فجأة، ويفارق الحياة وتدخل هايزل بصدمة وحزن كبير على
وفاته، وترى الكاتب بيتر الذي طردها من منزله في جنازة
أوغاستس، يعتذر لها ويخبرها أن بطلة الرواية توفيت بسرطان
الدم وهي ابنته، ويعطيها رسالة تركها لها أوغاستس يخبرها فيها
عن كلمته أثناء جنازتها إن توفيت قبله.

اقتباسات مميزة من قصه ما تخبئه لنا النجوم:

"العالم ليس مصنعًا لتحقيق الأمنيات."

"أحبك وأعرف أن الحب مجرد صرخة في الفراغ وأن النسيان حتمي، وأنا محكومون جميعنا بأن يأتي يوم يتحوّل عملنا كله إلى غبار، وأعرف أن الشمس ستبتلع الأرض الوحيدة التي سنملكها وأنا أحبك."

"كيف يمكن للمرء أن ينكث بوعده؟ أحيانًا لا يفهم الناس الوعود التي يطلقونها حين يطلقونها. لكن على المرء أن يفي بوعده مهما كان الحال، هذا هو الحب!"

"لا يمكننا من دون الألم معرفة الفرح."

"ثم أدركت أن لا أحد أتصل به، وهذا أكثر ما أحنّني، فالشخص الوحيد الذي أردت أن أحدثه عن وفاة (أغسطس) هو (أغسطس)."

لا تنظر إلى الأوراق التي تغير لونها.. وبهتت حروفها .. وتاهت
سطورها بين الألم والوحشة.. سوف تكتشف أن هذه السطور
ليست أجمل ما كتبت.. وأن هذه الأوراق ليست آخر ما سطرت..
ويجب أن تفرق بين من وضع سطورك في عينيه.. ومن ألقى بها
للرياح..لم تكن هذه السطور مجرد كلام جميل عابر.. ولكنها
مشاعر قلب عاشها حرفاً.. ونبض إنسان حملها حلمًا.. واكتوى
بنارها ألمًا.