

نفسياً



د. بدیع القشاعة

نفسياً

د. بديع عبد العزيز القشاعة
دكتوراه في علم النفس

(تم اختيار اللوحات الفنية لفنانين من شبكة الإنترنت)

نفسياً
أقوال وعبارات

دكتور بدیع القشاعة
نسخة الكترونية
(2020)
فلسطين

عنوان المؤلف:
النقب- رهط - 85357 (19/60)
هاتف: 0509316282
Badeea75@gmail.com

هذه النسخة برعاية
مركز السيكولوجي للخدمات النفسية
والتربوية في رهط فلسطين



إهداء إلى:
أبي وأمي، زوجتي،
أبنائي وبناتي



{نفسياً}

لا تدخل في جدال عقيم .. الجدالات تزيد من حالات التوتر والضغط وقد تسبب الأذى .. حاول أن تخرج من أي جدال ترى أنه لا فائدة منه .. لأنك بذلك تتجنب ثقل كبير على جهازك العصبي.

بديع القشاعة



{نفسياً}

لا بد لمن يريد السعى الى التوافق مع ذاته أن تخلو نفسه من

الخبث والكبرياء.

بديع القشاعة



{نفسياً}

لا تكره أحد ولا تحقد على أحد .. مهما كان ... لأنك ببساطة
تتعب نفسك وتبذل طاقة سلبية من شأنها أن تؤذيك.
بديع القشاعة



{نفسياً}

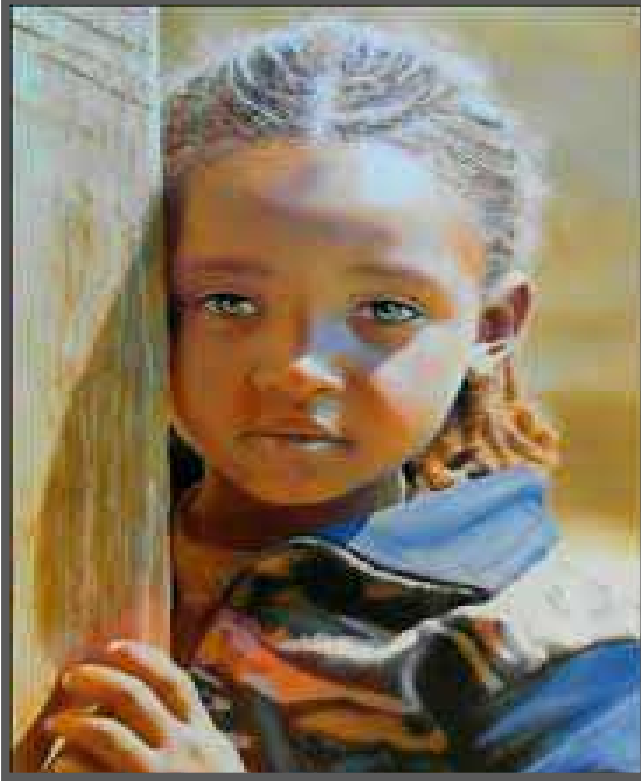
إن محبة الوالدين لأبنائهما هي أمر هام ، وعلى الأهل أن يظهروا
لأطفالهم هذا الحب دون تفرقة بينهم.
بديع القشاعة



{نفسياً}

من توصل إلى فهم ذاته فقد فاز برحمة الله، حيث يجنبه الله
تعالى الاضطرابات والمشاكل في السلوك والنفس.

بديع القشاعلة



{نفسياً}

العقاب بصورة عامة يعلم الطفل ما هو ممنوع، ولا يعلمه ماذا يفعل، لذا وجب علينا دائماً إعطاء البديل وتقديم الشرح والتفسير لأسباب العقاب .

بديع القشاعة



{نفسياً}

لا بد لنا أن نراعي حزمنا مع أطفالنا وأن تكون معاملتنا حنونة
وهي حازمة.

بديع القشاعة



{نفسياً}

لا تدم كل ما تراه وتظن أنه غير صحيح بالنسبة لك.. وقد يكون صحياً ومناسباً لغيرك.. لأنك ببساطه قد تقوم به في المستقبل..

بديع القشاعة

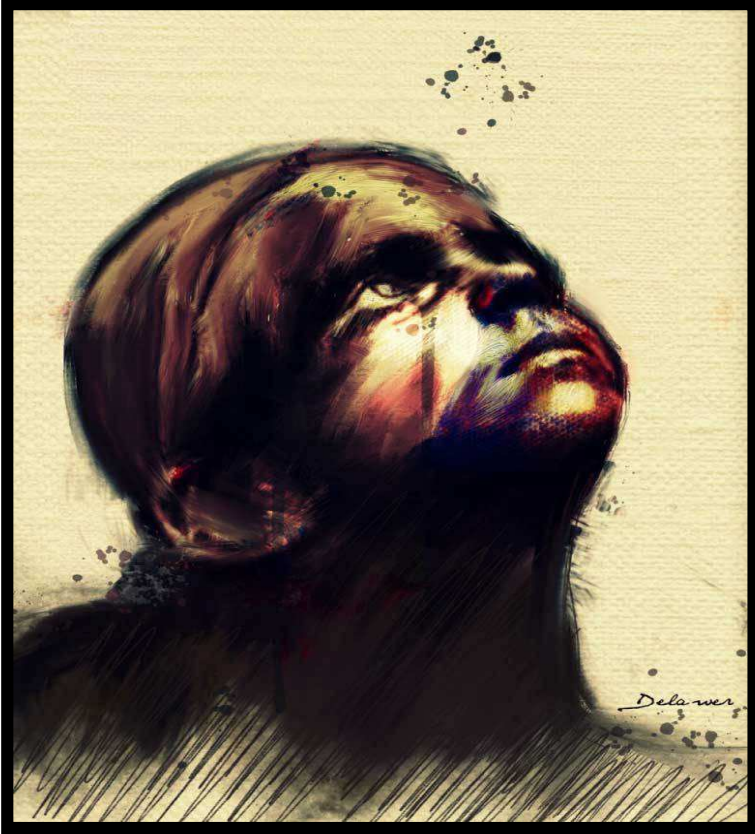


{نفسياً}

كلما عالجتنا القشل بتجربة ناجحة فوراً، كان هذا عامل مساعد في

تجنب وتلاشي الشعور بالإحباط.

بديع القشاعة



{نفسياً}

إذا أردت أن تفهم كلام الآخرين عليك أولاً أن تصمت.
بديع القشاعلة



{نفسياً}

إن الحاجة إلى الحب والمحبة هي من أهم الحاجات النفسية والإفعالية التي يحتاجها الأطفال. فالطفل يسعى إلى أن يشعر أنه محب ومحبوب. فإن هذا الشعور المتبادل بينه وبين أبويه وإخوته مهم جداً لصحته النفسية.

بديع القشاعلة



{نفسياً}

إعترف بخطئك لأنك بذلك حتماً ستصحح مسارك .. إن لم تفعل
ستبقى في نفس الطريق.

بديع القشاعلة



{نفسياً}

إقرأ فالقراءة جميلة وكلما قرأت كتاباً فتحت باباً في هذه الدنيا لتطل
منه على جديد لم تكن تعلمه.

بديع القشاعة



{نفسياً}

أفضل ما يسعى إليه الإنسان حين يُعبر عن ضيقه، هو أن يفهم
الآخر مشاعره، ليس هذا فحسب بل وأن يقبلها.

بديع القشاعة



{نفسياً}

إذا تحكّم الغلُ في سلوك الناس .. فُقِدَت الرحمة والمحبة..
بديع القشاعلة



{نفسياً}

أن القاعدة العلمية الأساسية للنقد الصحيح والسليم والبناء، هي
عدم التعميم.

بديع القشاعلة



{نفسياً}

لعمرك ما الدنيا إلا لحظات عابرة وليل يناع.. من أحب فيها فاز
ومن أحسن فيها فاز ومن اعتبر فيها فاز.. وويل ثم الويل لمن
يقوده الحسد وتفتاله الأحقاد...

بديع القشاعلة



{نفسياً}

لا تتردد في قول الحق .. والحق ليس هو فيما تسمع أو سمعت ..

بل هو ما تعلمه علم اليقين .. وترتاح له نفسك ..

بديع القشاعة



{نفسياً}

وأنا أجلس أمام شخصٍ يعاني من الإعاقة العقلية أفحصه لأقرر
مستوى قدرته العقلية وما هي درجة الإعاقة لديه .. أصدقكم القول
أني أرى في عينيه براءة لم أعهد لها من قبل.

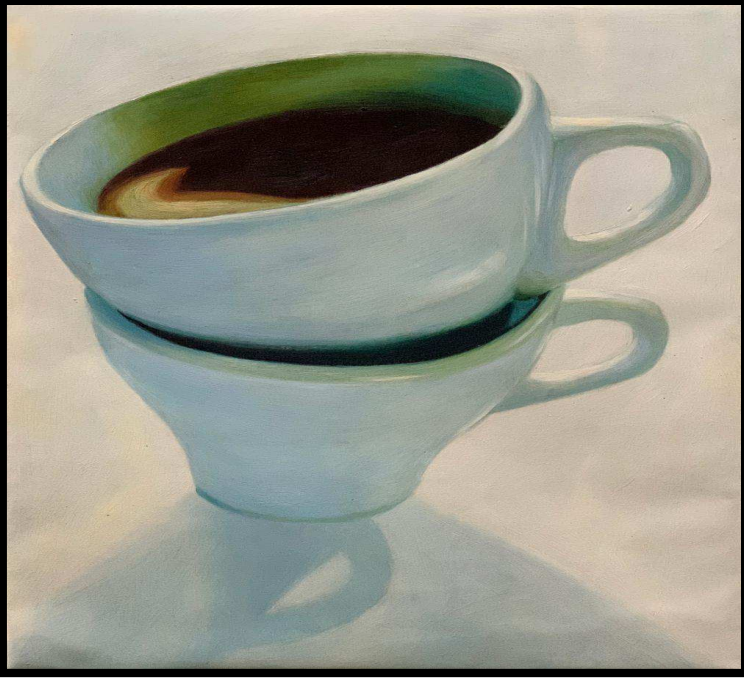
بديع القشاعلة



{نفسياً}

الأشراف الكرام يُعرفون في مواطن الشدة ... وحين إشتعال النار
تلمعُ المعادن الأصيلة..

بديع القشاعلة



{نفسياً}

المنافقون هم أسوأ أصناف البشر ... والتعامل الصحيح معهم هو

أن تنظر في أعينهم بقوة.. حتى يصيبهم الرعب ...

بديع القشاعة



{نفسياً}

قبل أن تتكلم وقبل أن تشير إلى غيرك إسأل نفسك أولاً ماذا
أنجرت لبلدك ؟

بديع القشاعة



{نفسياً}

"لغايه في نفس يعقوب!! " جملة" تصاحب أغلب العلاقات
الموجودة في هذه الأيام ... إلا من رحم ربي..

بديع القشاعلة



{نفسياً}

الفراغ في حياة الإنسان يؤدي إلى وهن العقل وعجز الفكر...

بديع القشاعة



{نفسياً}

قلة القراءة تؤدي إلى هرم الدماغ مبكراً...

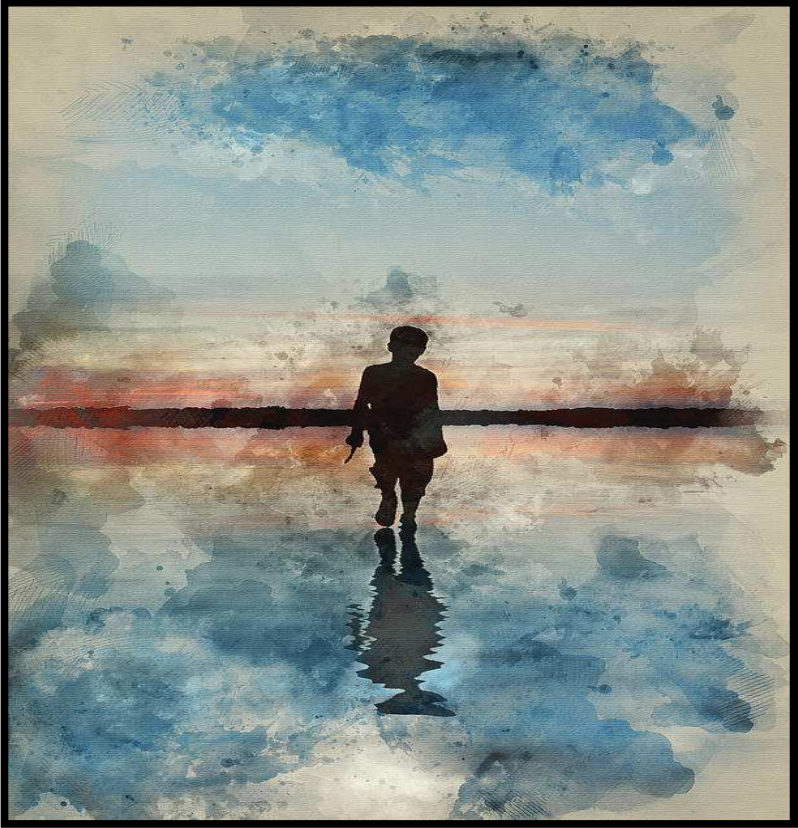
بديع القشاعلة



{نفسياً}

أصعب أنواع الهرم , هو هرم الدماغ...

بديع القشاعة



{نفسياً}

أنين الصمت ... أصعب ما يمر على الإنسان...

بديع القشاعة



{نفسياً}

ليس كل ما تراه صحيح, فالعطشان يرى السراب ماء ..

بديع القشاعة



{نفسياً}

إبحث عما في داخلك من نقاط قوة .. فلكل إنسان نقاط قوة تعينه
على التعامل مع صعوبات الحياة .. لا تقل ليس عندي .. بل
عندك ولكنك لا تبصرها... كن متأكدا.

بديع القشاعة



{نفسياً}

في أغلب الأحيان الخطأ يكمن في إدراكنا لكل ما هو حولنا ...

وأغلب الشعور بالضيق والتعاسة يأتي من هذا الخطأ..

بديع القشاعة



{نفسياً}

ابحث عن كل ما هو قوي فيك.. دعه يكبر لتراه .. حتماً سيمنحك
القدرة على تخطي الصعاب.

بديع القشاعة



{نفسياً}

الفكر السليم هو أن تقبل كل من يدعو إلى الخير .. أما الإعوجاج في الفكر فهو أن تظن نفسك على الحق حصرياً.. وأن تخاف من أن ينسحب البساط من تحت قدميك كداعية إلى الخير ... هنا يكمن الفرق بين الدعوة للخير من أجل الله.. وبين الدعوة إلى الخير المشوبة بمصلحة دنيوية تبدو كأنها تركز على مبادئ الحق.

بديع القشاعلة



{نفسياً}

أكثر المبدعين في الحياة .. خذلهم الناس في بادئ الأمر.

بديع القشاعة



{نفسياً}

الغيبه قتلت مجتمعنا...

بديع القشاعلة



{نفسياً}

إن ما يردع الإنسان عن قتل أخيه الإنسان، هي مخافة الله ... أما
ما دون ذلك فلا يردع أحداً...

بديع القشاعلة



{نفسياً}

في السياسة كلّ يغني على ليلاه ... وكأنه لحب البلد وحيداً..

بديع القشاعة



{نفسياً}

كثرة الفراغ تولد فراغ العقول .. وفراغ العقول ينتج فكراً فارغاً ..
فينشغل الناس بسفاسف الأمور .. ولما كان البشر يعشقون القيل
والقال وترهات الكلام .. صارت العقول مرتعاً خصباً لاشاعة
الفساد بين الناس والاستمتاع بذلك مما يكفي لديهم النزعة السادية
الفطرية ...

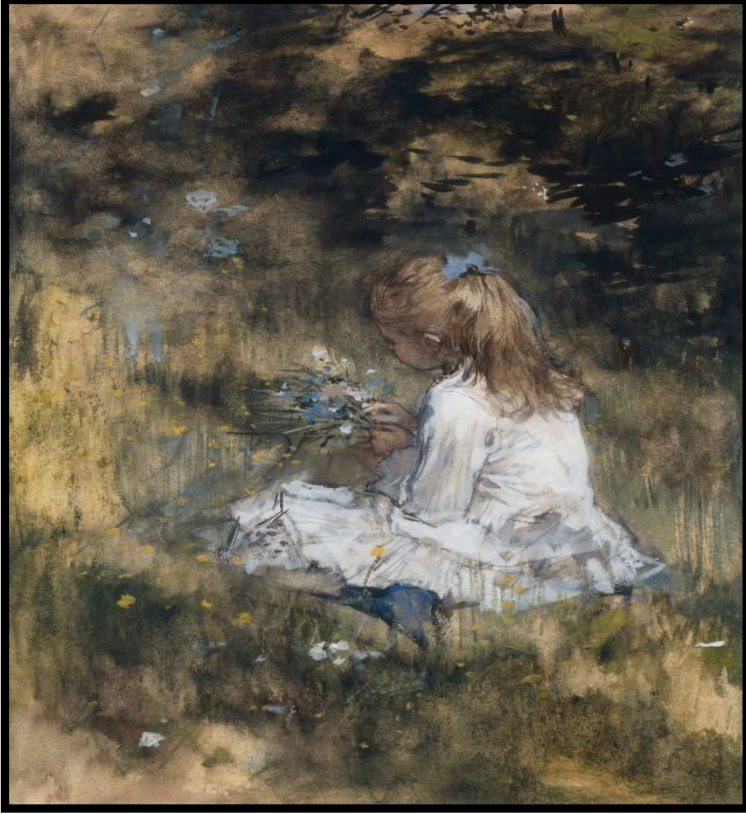
بديع القشاعلة



{نفسياً}

لا تنشر خبراً لا تثق بحقيقته ولا تعلم يقينه.. لأنك بذلك قد تكون
من ينشرون الإشاعة بين الناس فتحدث الفتنة وتسيء إلى
أشخاص أبرياء.. واعلم أن هذا الأمر عظيم عند الله ..

بديع القشاعة



{نفسياً}

لا تبذل طاقة في ملاحظة أفعال الآخرين بل وفر طاقتك
لملاحظة نفسك .. هذا خير وأسلم.

بديع القشاعة



{نفسياً}

يخطئ الإنسان كثيراً .. وهو بطبيعته يخطئ .. فالخطأ لا مناص منه ,
والسعيد هو الذي ينظر إلى الماضي فيرى أخطائه فيتجنبها في
المستقبل ولا يعود إليها ... فلا تحاسب شخصاً على خطأ قام به
لأنك بذلك لا تعطيه حقه من التقييم .. فالإنسان يخطئ حيناً
ويصيب أحياناً .. فننظر إلى الصواب منه ونتجاوز عن الخطأ ...

بديع القشاعلة



{نفسياً}

الفيسبوك واقع افتراضي ... ولكن الواقع الحقيقي يختلف .. على
الواقع الافتراضي يمكنك ان تبني قصوراً .. ولكن هذه القصور
ليست إلا خيام مهترئة في العالم الواقعي ..
في هذه الأيام نجد أن السياسيين يستخدمون العالم الافتراضي
كثيراً....

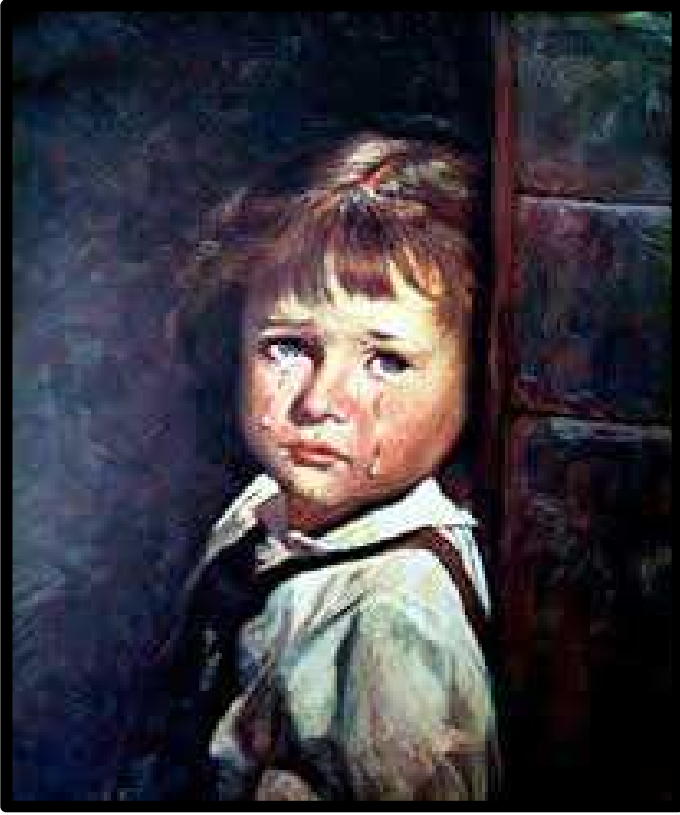
بديع القشاعلة



{نفسياً}

كثيرٌ من الناس لا يعيش حاضره .. وهو يعاني من مرارة ماضيه
وقلق مستقبله .. وحينما تمر الأيام يتوق إلى ذلك الماضي الذي
كان حاضراً .. ولكنه لم يعيشه بروية.

بديع القشاعة



{نفسياً}

لا تقارن نفسك بالآخرين.. بل قارن نفسك بنفسك من حين
للآخر ..

بديع القشاعة

تم بحمد الله

للتواصل مع المؤلف:

Badeea75@gmail.com

00972509316282

نفساً ..

أقوال وعبارات بقلم

المعالج النفسي

د. بديع القشاعة