

الموسوعة الثقافية

مقالات

ديوان العرب للنشر والتوزيع

عنوان الكتاب: الموسوعة الثقافية

اسم المؤلف: د. صالح وهبة

التصنيف الأدبي: مقالات

رقم الإيداع: 15817 / 2024

الترقيم الدولي: 6 - 984 - 998 - 977 - 978



التدقيق اللغوي: د. هبة ماردين

تصميم الغلاف: رانيا السفوت

التنسيق الداخلي: محمد وجيه

رقم الطبعة: الطبعة الأولى

المدير العام: د. فادية محمد هندومة

دار ديوان العرب للنشر والتوزيع - مصر - بورسعيد

تليفون: 00201030502390

dewanalarabegypt@gmail.com

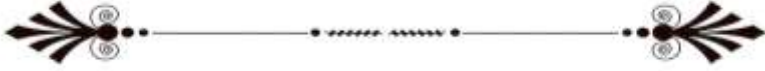


الموسوعة الثقافية

مقالات

د. صالح وهبة

ديوان العرب للنشر والتوزيع



الإهداء

أهدي هذا الكتاب إلى أبنائي:
شريف: طبيب قلب بأمريكا.
المهندسة المعمارية: ميرنا.
بيتر: طبيب جراح.

د. صالح وهبة



المقدمة

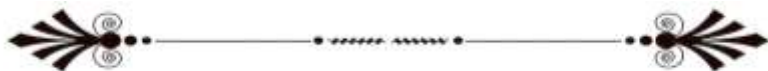
يريد الكاتب توصيل رسالة هامة للقارئ من خلال هذا الكتاب وهي:
تسليط الضوء على معتقدات ونظريات خاطئة تسلطت على عقول البشر
على مر العصور؛ ليكشف الحقيقة برؤية فلسفية حكيمة يرد بها من خلال
إثباتات وبراهين، وهذا ما نراه في الفصل الأول الذي يتحدث عن الوجود
الإلهي...

وفي الفصل الثاني

يصوّب العدسة على الأمراض النفسية والوقاية منها، حتى لا يقع الإنسان
في براثنها وفي حالات أخرى يزيل المقال بروشته علاجية للتخلص منها
مثل حالات الاكتئاب والاحتراق النفسي والوسواس القهري...

وفي الفصل الثالث

يعرض الكاتب موضوعات اجتماعية تهم البشرية مثل الشيكوخة والزواج
وسن الأربعين ولغات الحب والحوار الناجح.



الفصل الأول (أبحاث)

- (1) دراسة حركة دوران الأرض
- (2) علم الله الأزلي
- (3) الكون منذ الأزل.. العلم يحسم الجدل
- (4) الوجود الإلهي.. الطبيعة تتحدث
- (5) ثورة المشاعر وحسابات العقل
- (6) قوة الشخصية
- (7) أرخص موجود وأغلى مفقود.. «الزمرد المذاب»
- (8) (إنكار الذات) حوار مع الطبيعة



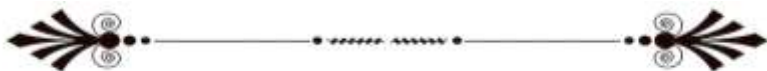
(1) دراسة حركة دوران الأرض

"الكلمات المفتاحية"

الزخم الزاوي.. السرعة النسبية.. Shanghai .. the great attractor..
maglev.. سنة ضوئية.

المراجع

تقرير العالم "جيمس زامبل مان".. قانون الزخم الزاوي... السرعة
النسبية.. كمية الحركة الخطية.



"مقدمة البحث "

يتساءل البعض: إذا كانت الأرض تدور، فلماذا لا نشعر بهذا الدوران؟ ولماذا نحتاج لقطع مسافة لكي نصل لأي بلد؟ كان المفروض أن ننتظر البلد هي التي تأتي إلينا بدل أن نتعب ونذهب إليها!

والآخر يسأل: إذا كنا لا نحس بهذا الدوران.. فما هي الظروف التي تحدث حتى نشعرنا بهذا الدوران؟ وهل سرعة دوران الأرض يمكن أن تتغير على مر العصور والأزمان؟

هذا البحث سيجيب على كل هذه التساؤلات بأسلوب علمي "فيزيائي" وبسيط ويخاطب كل الثقافات.

لكن الأهم يجب أن نعي جيداً أنّ هذه الإجابات ما هي إلا تفسير لهذه الظواهر بطريقة الاستدلال الرياضي من خلال علوم الفيزياء والرياضيات على وتيرة (بما أن... وإذاً)..

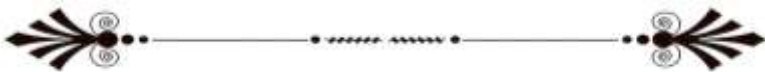
لذا، هذا التفسير لا يعادل واحداً من بليون من ذرة في جزيء من قطرة في بحر العلم المطلق اللا نهائي للعلي القادر المنظم ضابط الكل، الذي خلق وصمم ونفذ وأعطى أوامر للأرض، وكل الأجرام السماوية أن تسير عليها بدقة متناهية..



نبذة مختصرة عن دوران الأرض

من المعروف أنَّ الأرض تدور حول نفسها (حول محورها) بسرعة 1670 كم/س، وتتحرك في مسار دائري حول الشمس بسرعة 107 ألف كم/س، ومجموعتنا الشمسية تدور حول مركز المجرة بسرعة 220 كم/ث، غير أن مجرتنا نفسها تتحرك في اتجاه هيكل يسمى "great attractor" بسرعة 3,6 مليون كم/س، وهذا الهيكل عبارة عن منطقة تبعد عنا بحوالي مليون سنة ضوئية، وكتلته أكبر من كتلة شمسنا "مائة كوادريليون مرة" أي (10 أس 17 مرة) ويمتد لمسافة 500 مليون سنة ضوئية، ومصنوع من مادتين إحداها يمكن رؤيتها والأخرى يستحيل رؤيتها، وكلما نبعد أكثر عن الأرض نجد الهياكل العملاقة (مجموعتنا الشمسية والمجرة بالكامل) سرعتهم تزيد بشكل جنوني، وكل هذا ونحن لا نشعر بأية حركة على الإطلاق.

وفي سياق متصل.. منذ 4,6 مليار سنة (منذ تكوين الأرض) وهي تدور طبقاً لقانون حفظ زخم الحركة الدورانية أو الزخم الزاوي "angular momentum" ومع دوران الأرض يدور معها كل شيء على سطحها ويدور معها الغلاف الجوي (بنفس السرعة وبشكل مستمر)، ولكن تختلف سرعة دوران الأجسام الموجودة على سطحها حسب موقعها الجغرافي فمثلاً.. أعلى سرعة لدوران الأرض يكون على أكبر محيطها (عند خط



الاستواء) وتصل سرعتها إلى **1670 كم/س** وتقل تدريجياً كلما نبعد عن خط الاستواء وصولاً للقطين الشمالي والجنوبي، وهذا هو السبب في اختيارنا للمناطق الموجودة على خط الاستواء في إطلاق الصواريخ والأقمار الصناعية عندها، حتى نستفيد من سرعة دوران الأرض في أن تعطي دفعة إضافية مع دفع المحركات الخاصة بها لتفلت من مجال الجاذبية الأرضية. والجدير بالذكر.. أن أسرع قطار موجود على سطح الأرض وهو (Shanghai maglev) سرعته تعادل خمس سرعة دوران الأرض.

والآن ندخل في موضوع البحث بالتحليل والبرهان لتوضيح الإجابة على الأسئلة.

(1) لماذا لا نشعر بحركة دوران الأرض، ولماذا نرى الأشياء الساكنة تظل ساكنة لا تهتز فمثلاً: لو وضعنا كأساً على مائدة يظل ساكناً ولا يتأثر بدوران الأرض؟

"التحليل بأسلوب بسيط جداً"

نفرض قطار يتحرك بسرعة ثابتة (منتظمة) مقدارها **300 كم/س**، ومصمم بتقنية عالية جداً بحيث لا يحدث داخله أي اهتزاز ناجم عن حركته أو أي صوت مسموع بداخله، وقتها لا نستطيع "ونحن داخل القطار" التمييز بأن القطار ساكن أو متحرك؛ لأننا نتحرك معه بنفس



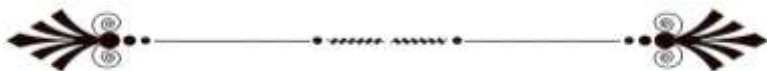
سرعته أي أن السرعة النسبية للقطار = صفر. بمعنى آخر ونحن بالقطار يبدو لنا أنّ القطار ساكن بالرغم أننا نتحرك مع بنفس السرعة. ويمكن إثبات ذلك فيزيائياً..

لو رمزنا لسرعة القطار بالرمز ع (أ) والركاب بداخله بالسرعة ع (ب) والسرعة النسبية للقطار ع (أ ب) وكما ذكرنا الركاب داخل القطار يكتسبون نفس سرعة القطار = 300 كم / س وطبقنا قانون السرعة النسبية:

ع (أ ب) = غ(أ) - ع (ب) = 300 - 300 = صفر، وهذا يثبت أن السرعة النسبية للقطار صفر أي أن الركاب لا يشعرون بحركة القطار وهم بداخله على الإطلاق وهذا القطار سرعته بالنسبة لشخص واقف عند المحطة = 300 كم / س وسرعة القطار بالنسبة لشخص يتحرك بسرعة 100 كم/س (في نفس اتجاه القطار 20 كم/س).

"توضيح "

هذا الشخص يبدو له القطار وكأنه متحرك بسرعة 200 كم/س في نفس الاتجاه وسائق القطار يرى هذا الشخص وكأنه يتقهقر إلى الخلف بسرعة 200 كم/س.



وهذا هو أيضاً السبب الذي يجعلنا "ونحن داخل القطار" يبدو لنا أنّ الأشجار التي نراها من نافذة القطار تبدو لنا متحركة عكس اتجاه القطار بنفس سرعة القطار.

والسؤال: ماذا يحدث لو استخدمت فرامل القطار فجأة؟
مؤكد نجد الركاب كلها تطير داخل القطار بنفس سرعة القطار لأنها (كانت داخل القطار بنفس السرعة قبل استخدام الفرامل) ولو استخدمنا قانون السرعة النسبية في هذه الحالة نحصل على: $E(ب\ أ) = E(ب) - E(أ)$ حيث $E(ب\ أ)$ ترمز للسرعة النسبية للركاب، $E(أ)$ سرعة القطار، $E(ب)$ سرعة الركاب وبالتعويض نحصل على:

$$E(ب\ أ) = E(ب) - E(أ) = 300 - \text{صفر} = 300 \text{ كم/س}$$

وهذا إثبات رياضي لما ذكرناه

أن الركاب يتحركون داخل القطار عند استعمال الفرامل بنفس سرعة القطار بعد استخدام الفرامل.

هيا نطبق هذا الكلام على حركة كوكبنا (اعتبر للتبسيط فقط أن القطار هو الكرة الأرضية والركاب هم البشر، طبعاً مع اختلاف نوع الحركة فالقطار يتحرك حركة خطية والكرة تتحرك حركة زاوية)....

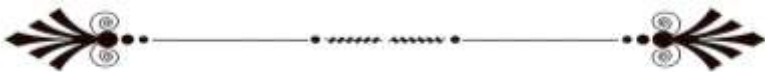


بما أنّ الأرض تدور إذاً كل شيء على سطحها يدور معها بنفس السرعة بمعنى أننا ندور مع الأرض بسرعة الأرض التي تساوي 1670 كم/س لو كنا نعيش عند خط الاستواء، فنحن لا نحس بدوران الأرض بنفس السبب الذي ذكرناه في حالة القطار لأننا ندور معها بنفس السرعة والأهم أن سرعتها ثابتة أي أن سرعتنا بالنسبة للأرض = صفر. والجدير بالذكر أن الأرض تدور حول محورها بسبب قانون حفظ الزخم الزاوي أو حفظ عزم الحركة الزاوية حيث: $L = r * P$ أي P ضرب اتجاهي $L = r$ كمية الحركة الزاوية، P كمية الحركة الخطية التي تساوي $m.v$ أي حاصل ضرب الكتلة في السرعة الخطية، r متجه المسافة من الجسم لمركز الدوران).

(2) لماذا عندما نستقل طائرة نحتاج قطع مسافة للوصول لأي بلد وبمعنى آخر بما أنّ الأرض تدور فلو أردنا السفر للصين مثلاً، ووقفنا فترة زمنية في الجو فالمفروض الصين هي التي تأتي إلينا وليس نحن الذين نسافر إليها.. ولكن هذا لا يحدث.. ما السبب؟

التحليل..

الغلاف الجوي يدور بنفس السرعة التي تدور بها الأرض وبالتالي أي شيء داخل الغلاف الجوي (الي هو احنا) ندور بنفس السرعة التي تدور بها الأرض وكأننا ما زلنا واقفين.



كما ذكرنا في حالة القطار الذي يمثل الأرض والركاب الذين بداخله لا يشعرون بالسرعة وكأن القطار واقف لأن السرعة النسبية للركاب = صفر كما ذكرنا آنفاً.

لكن لو خرجنا من الغلاف الجوي يكون الوضع مختلفاً تماماً.

(3) متى نحس بدوران الأرض؟

الحالة الوحيدة التي نحس بها بدوران الأرض لو توقفت فجأة عن الدوران وتغيرت سرعتها بشكل مفاجئ.

وعلى لسان كبير الجيولوجيين جيمس زامبل مان حيث نشر تقرير على موقع "لايف ساينس" بالمتحف الوطني للطيران والفضاء بواشنطن حيث قال:

لو الأرض توقفت فجأة عن الدوران هذا لا يعني انعدام زخم الحركة الدورانية أو الزخم الزاوي لها عند خط الاستواء، لكن تظل حركة الزخم الزاوي شغالة على كل الأجسام على سطح الأرض بما فيهم الماء والهواء (مثل حالة استخدام فرامل القطار وتطاير الركاب بداخله بنفس سرعة القطار) فتتبخر المياه على سطح الكرة الأرضية بالكامل وحتى الصخور الموجودة على خط الاستواء ستتحرك بنفس سرعة الأرض 1670 كم/س.

هذه الحركة ستقطع سطح الأرض إلى قطع وشظايا أصغر في الحجم وتنتطير إلى الطبقات العليا من الغلاف الجوي ثم تخرج إلى الفضاء الخارجي وفي



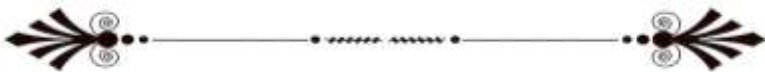
النهاية يتم سحب هالة الشظايا الصغيرة بفعل قوة الجاذبية الأرضية وبعدها تلتصق هذه الشظايا المنصهرة مرة أخرى بالأرض وهذا ما يسمى "بالالتحام".

وبخصوص فكرة توقف الأرض بشكل مفاجئ، طمأننا جيمس زامبل مان حيث قال:

فكرة توقف الأرض عن الدوران بشكل مفاجئ، فكرة نظرية أنّ لا توجد قوة طبيعية تستطيع منع الأرض عن الدوران.
(4) هل سرعة دوران الأرض تتغير على مر العصور؟

التوضيح..

كما ذكرنا سرعة دوران الأرض حالياً عند خط الاستواء 1670 كم/س وهي السرعة التي تجعلها تدور حول محورها دورة كاملة كل ٢٤ ساعة أي كل 86400 ثانية وهذه السرعة ليست ثابتة على مر الزمن بل تقل تدريجياً وطول اليوم يقل في المتوسط بمقدار 1,8 ملي ثانية كل قرن بمعنى من 600 مليون سنة كان طول اليوم 21 ساعة فقط، ولو رجعنا للزمن أكثر نجد الأرض كانت تدور بشكل أسرع وطول اليوم كان أقصر، بمعنى: من 4,6 مليار سنة وبعد تكوين الأرض مباشرة كانت الأرض تدور بسرعة رهيبية وكان طول اليوم 6 ساعات فقط.



والغريب في سنة 2020 توصل العلماء أن الأرض بدأت سرعتها تتزايد عن آخر 50 سنة مضت والسبب في ذلك ذوبان الأنهار الجليدية خلال القرن العشرين، وبسبب تراكم كميات كبيرة من الماء في خزانات الكرة الشمالي، ويعتقد العلماء أن سرعة الدوران هذه مؤقتة وسيبدأ دوران الأرض في التباطؤ في المستقبل.

الجميل في ذلك الموضوع أن سرعة دوران الأرض لا نشعر بها وبدون أي تأثير على حياتنا..

تخيل حالياً وأنت تقرأ هذا المقال وتشرب فنجاناً من القهوة، في هذه اللحظة (أنت تسير في الفضاء بسرعة جبارة (1670 كم/س). يعني أنت في مكان مختلف في الفضاء عما كنت فيه في أول قراءتك للمقال أو في أول شربك للقهوة.

وفي النهاية..

سبحانك ربي الخالق المبدع المنظم المتسق المدبر، ضابط الكل، والإنسان ما هو إلا (بعلمه الصغير)... (يحاول تفسير الظواهر الكونية العجيبة بالاستدلالات والبراهين والقوانين الفيزيائية بقدر ما أعطيته من فهم له في عقله الصغير).

سبحان الله كي القدرة، كل شيء به كان وبغيره لم يكن شيئاً مما كان، به نوجد وبه نحيا وبه نتحرك وبه نفهم.



(2) علم الله الأزلي

الهدف من البحث دعوة للتأمل..

الله خلق كل شيء بحكمة وبحسابات تفوق عقولنا المحدودة وأن علمنا المحدود لا يعادل قطرة في بحر علم الله اللانهائي.

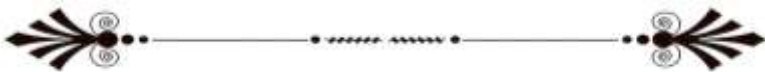
"مقدمة البحث "

ما نلمسه وما نحسه، إعجاز....

فمثلاً عندما نضع قطعة سكر على اللسان نحس بطعمها وعندما نضعها على أية منطقة من الجلد يختلف الوضع (وهذا جلد وذاك جلد)....

ما نراه، وما لا نراه، إعجاز... وجودنا كبشر وتميزنا عن باقي المخلوقات، قمة الإعجاز....

خلقنا الله لنا عقل نفكر به ودب فينا الروح وغرس فينا الضمير الذي يكتبنا عن فعل الشر.. خلق فينا المشاعر والأحاسيس وخلق فينا هرمونات السعادة فجعلنا نفرح ونتهلل... خلق فينا هرمونات الخوف حتى تنبهنا عن المخاطر التي تواجهنا قمة الإعجاز..



خلقنا في أحسن صورة.. وهبنا نعمة العقل لنفسر به الظواهر الطبيعية
"بالاستعانة بالقوانين الفيزيائية" ونتحرك فيها بالاستنتاجات على قدر ما
أعطانا الله لنا من مواهب وإمكانات..

فمثلاً نستطيع رسم وردة ولكن لا نستطيع منحها عطرها الخلاب،
نستطيع معرفة أماكن الزلازل والبراكين ولا نستطيع منع حدوثها..
الطبيب يصف الدواء ولا يمنع الموت.. دوران الأرض حول الشمس بدون
تصادم، أكيد وبدون شك وراء كل ذلك مهندس مبدع خلق كل شيء
بحساب وتخطيط ودقة متناهية تفوق عقولنا المحدودة...

متن البحث

سنتحدث في هذا البحث باستضافة عن أجهزة الجسم والإعجاز العظيم
الذي تتجلى فيه عظمة الخالق وننهي البحث بنتائج مذهلة...
دعنا نتحرك في هذا السياق...



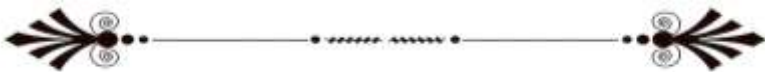
(علم الله الأزلي)

في علم الله الأزلي "أن يخلق إنساناً" فخلق له كل شيء ليعيش فرأى الله أنّ الإنسان لكي يعيش يحتاج طاقة؛ فخلق له الغذاء ليمده بالطاقة، ورأى الله أنّ هذا الغذاء لكي يتحول لطاقة لا بد من احتراقه؛ فخلق له الأكسجين، ورأى أنّ الأكسجين قد ينفد بمرور الوقت؛ فخلق نباتات خضراء تنتج الأكسجين وتحفظ نسبة الأكسجين في الجو.. وكأن يوجد ترموستات في الجو، لأنه لو قلت نسبة الأكسجين في الجو، الإنسان يُهد ولو زادت يحدث اشتعال.

رأى الله هذا الغذاء مادة صلبة لا بد من تحويله لمادة أولية سهلة الهضم والامتصاص فخلق له جهازاً هضماً (فم.. بلعوم.. مرئ.. معدة.. أمعاء دقيقة.. أمعاء غليظة).

"رحلة الغذاء العجيبة"

يدخل الطعام المعدة يستقبله **receptors** تقرأ نوع الأكل ما إذا كان (دهوناً. بروتينات. كربوهيدرات) فتعطي فوراً إشارات وأوامر للجسم لإفراز الأنزيمات الخاصة بكل نوع لإتمام عملية الهضم فمثلاً لو الأكل "دهون" له أنزيم خاص يفرز من العصارة المرارية.



والعجيب أنّ الـ “receptors” ينبه الجسم أيضاً بوجود غذاء نزل المعدة عندما يأكل الإنسان حتى لا تمتلئ المعدة بالأنزيمات في حالة عدم نزول أكل داخلها.

والسؤال: هذه المواد التي تم هضمها، كيف تصل لجميع أجزاء الجسم؟

رأى الله أن يخلق (دورة دموية) دماً يحمل هذه المواد الممتصة ويوزعها على أجزاء الجسم المختلفة، ليمر الدم على الأمعاء الدقيقة فيمتص من الشعيرات الدموية الموجودة بداخلها الغذاء فقط ولا يمتص المواد الضارة ويوزعها على كل خلايا الجسم ليمدها بالطاقة، رأى الله لكي تستفيد الخلية من المواد الغذائية فلا بد من حدوث احتراق؛ فخلق الرئتين، فيمر الدم من الرئتين ليأخذ منها الأكسجين (طبعاً الدم به مكونات كثيرة، مكونات تأخذ الأكسجين ومكونات تأخذ المواد الغذائية من جلوكوز وأحماض أمينية” amino acid وغيرها“).

عندما يذهب الدم للخلية بمكوناته هذه ويحدث احتراق أكيد تنتج عوادم، فيأخذها الدم ليرسلها للرئتين لتخرج مع الزفير وفي الوقت نفسه يمر على الكليتين لتأخذ العوادم وتنزلها في البول.

الكلية شيء عجيب جداً لأنها تغسل الجسم من المواد الضارة، ولذلك المريض الذي يعاني من فشل كلوي يعاني أشد المراتة من الغسيل، والطبيب



يعرفه من شكله بسبب السموم الموجودة بجسمه ومهما يغسل لا يصل للحالة الطبيعية التي تغسل بها الكيتين.

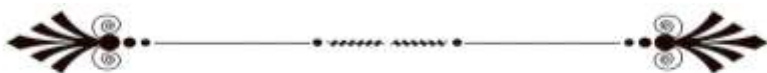
سؤال: لنفرض أكلت كمية من الأكل أكثر من احتياج الجسم.. أين يذهب هذا الأكل؟

رأى الله أن يعمل مخزناً اسمه الكبد، فيمر الدم على الكبد يأخذ منه ما يحتاجه فقط، ويترك له الزيادة، ولو فرض فيه صيام يوم كامل بدون أكل، في هذه الحالة يمر الدم على الكبد ويقول له: أعطني ما خزنته عندك فيأخذه ويوزع على الخلايا.....

"ولتنظيم مستوى السكر في الدم"
خلق الله البنكرياس ليفرز هرموني الأنسولين. وال **Glucagon**..

والجدير بالذكر.. لا يوجد في جسم الإنسان جزء شفاف غير العين ولو العين غير شفافة الضوء لا يدخل والإنسان لا يبصر... ولو البطن شفاف يكون المنظر بشعاً....

لو الجلد تم خدشه بقوة، نجد الأعصاب الحسية التي تحت الجلد تؤلم الشخص حتى لو مرت عليها نسمة هواء خفيفة...
إذاً وراء كل هذا خالق مبدع كلي القدرة.



لو تأملت في كفة اليد تجد فاصلاً بين لونين من حيث طبيعة الجلد (من الداخل لا يوجد شعر لأنّ لو وجد شعر يحدث عرق وعندما نمسك شيئاً يحدث تلوث.

البصمات.. عندنا 20 إصبع كل إصبع له بصمة تختلف عن الأخرى وتوجد بصمة صوت وبصمة عين وبصمة شخصية ولا يمكن أن تتكرر. بلايين البلايين من البشر من آدم حتى آخر الدهر لا توجد بصمة متكررة وتستخدم في تعريف وتحديد الشخصية **identification** “ كيف ونحن واقفون يرتفع لأعلى ضد الجاذبية؟ لأن كل الأوعية الدموية بها صمامات “**valves**” تحدد مسار الدم إذا كان ذاهباً للأطراف أو راجعاً من الأطراف للقلب، ولو حدث خلل في هذه الصمامات الإنسان يشعر بتورم في أرجله ويصاب بمرض الدوالي.

القلب.. العضلة الوحيدة التي تنبض حتى لو نزعنا من الجسم ووضعت في محلول تنبض وتتوقف بعد فترة قليلة، فالقلب لا بد أن ينبض ليرسل الدم إلى جميع أجزاء الجسم، تخيل لو عضلات جسمنا كلها تنبض لكان جسمنا كله يرتعش، ولو حدث لشخص شد عضلي هذا يعني توجد عضلة انقبضت فجأة وبدون سبب.



"موضوع الذكورة والانوثة" إعجاز.. كيف يحدث (male.. female)
موضوع التناسل موضوع عجيب جداً (كل واحد بذره فيه من جنسه)

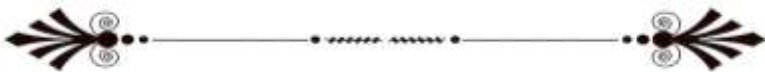
"العين" .. لها حاجب ورموش وغدد دمعية.. الدموع تفرز باستمرار وليس
شرطاً عند البكاء

وهي أشبه بمساحات السيارة، لأنها تغسل العين باستمرار، هذه الدموع
تتحرك في قنوات توصل للأنف، ولذلك عندما يبكي الشخص نجد الدموع
ملأت أنفه، ولو شخص عنده دموع جافة يذهب للطبيب ليصف له (قطرة
دموع) لكي ترطب العين..

كذلك الرموش عندما ترمش لأعلى ولأسفل تغسل العين ولو شخص عنده
شلل في جفونه يحدث له جفاف في عينيه.

كيف يدخل الضوء في العين وكيف تتحول العينان داخلهما صورة واحدة؟
الأذن.. لماذا على شكل قمع؟ طبعاً لكي تجمع الصوت.. لو العين مثل الأذن لها
قمع كان الإنسان يرى نفقاً (tunnel vision)..

الأنف... بها مادة مخاطية تقتل الجراثيم وشعيرات تحجز الأتربة..
لماذا الأنف ليس مرفوعاً لأعلى؟ لأنه لو كان كذلك عندما يدخل الهواء
يجرح الرئتين، لا بد أن يدخل في تمرير (scroll) لتقل سرعته.



العقل.. العقل يلد فكراً ويخرج الفكر منه ويظل بداخله، ويمكن الفكر يعبر قارات ومحيطات ويظل بداخل العقل أيضاً.. وأنت لا تدري ملايين من العمليات الحسابية تعمل داخل عقلك، فعندما تتذكر اسم شخص وتقول: هذا فلان (توجد عمليات حسابية داخل عقلك أخرجت لك هذه المعلومة) كذلك الحال عندما تسمع الكلام وتستوعبه وتحسس بأحاسيس كثيرة في لحظة واحدة ومع بعضها..

الضمير البشري.. (super ego) أو "الأنا الأعلى" دليل على وجود الله، لأنّ لو لم يوجد ضمير لاختلّت المعايير من شخص لآخر، شخص يحلل الحرام وشخص يحرم الحلال.

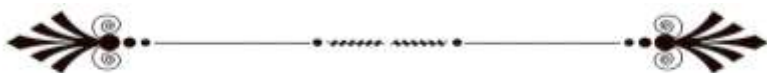
الضمير البشري يميل للبحث عن الله.. كتاب بعنوان "cries of the heart" يقول: كل قلب بشري يبحث عن الله ويصرخ للبحث عنه بحثاً عن (الأمان.. الحب.. الغفران.. الأبدية..) كل هذا قاسم مشترك في قلب كل إنسان، عندما الإنسان يجوع يجد أكلاً، عندما يعطش يجد ماءً، عندما يريد التنفس يجد هواءً..



المشاعر... مثلاً مشاعر الحب تبدأ من المخ، فيدرك المخ التجاذب بين الحبيين ويترجمها إلى إشارات ترسل من المخ لجميع أجزاء الجسم عن طريق أعصاب مركزية وأعصاب طرفية داخل المخ من أول الرأس حتى القدمين، هذه الأعصاب بها ملايين من الخلايا (موزعة بداخلها) لتأخذ الإشارات من المخ وترسلها للقلب أولاً؛ فيبدأ في الخفقان لحظة مقابلة حبيبته بسبب إفراز هرمون الأدرينالين (هرمون التوتر) فيشعر الشخص بتوتر مؤقت وبعد ثوانٍ تهدأ العاصفة ويحس بالراحة والسعادة ليبدأ فوراً إفراز هرمون السيروتونين (هرمون السعادة)..

"الخوف" لو كلب مثلاً يجري وراء شخص، ترسل الخلايا العصبية الموجودة بالمخ إشارات لكل أجزاء الجسم فيبدأ الشخص يشعر بالخوف بسبب الإشارات المرسلة من المخ عن طريق خلايا الأعصاب الطرفية والمركزية. فيحدث للشخص حالة هلع ورعب من الكلب، ويجري في لحظتها بسبب خروج هرمون الأدرينالين وهرمون الكورتيزول (هرموني الخوف) ويختفي الهرمونان في لحظات عند زوال المؤثر.

"جهاز المناعة" رأى الله أن يحصن جسم الإنسان من الكائنات المجهرية من فيروسات وبكتيريا وفطريات، فخصص له جهازاً مناعياً لحمايته، يتكون من ثلاثة خطوط دفاعية وهي:



(1) الجلد... وهو درع يكسو البدن ليبعد عنه الجراثيم والأذى.. ويمثل "وزارة خارجية" تنقل كل التغيرات الخارجية المحيطة بالجسم من ارتفاع في الحرارة أو انخفاض في الحرارة أو رطوبة أو جفاف أو لسع مؤذٍ أو لدغ حشرة..

(2) العين.. خص الله ثلاث واقيات وهي (الأهداب.. الأجفان.. الدموع)

(3) كريات الدم البيضاء وعددها "جيش عرمرم" قوامه 25 مليون كرية أيام السلم، ويتضاعف هذا العدد في حالة الاستنفار ليصل إلى مئات الملايين في حالة القتال..

إنها كريات الدم البيضاء التي أدهشت العلماء في توزيع أدوارها القتالية على أفرادها لمحاربة أي جسم غريب يتجاوز خطوطها الدفاعية فتلتهمه، ثم تأتي دور الخلايا اللاقمة لتنظيف ساحة المعركة من بقايا جثث الأعداء ليعود الدم كما كان نقياً...

"الأرض".. ظاهرة الانفجار العظيم **Big Bang**.. نتيجة انفجار مادة بحجم رأس الدبوس.. والسؤال:



من الذي أوجد هذه المادة؟ ومن الذي نظم هذه الأكوان في دوران الكواكب
والمجرات بحسابات دقيقة؟

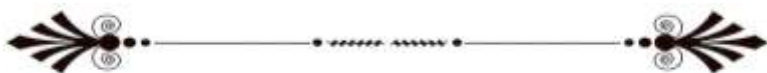
معروف أي انفجار يتبعه فوضى.

من الذي وضع قوانين تنظم الحركة والدوران بدقة متناهية تفوق العقل
البشري؟

فمثلاً لو اقتربت الأرض نحو الشمس مسافة صغيرة جداً لابتلعتها الشمس،
ولو ابتعدت الأرض عن الشمس مسافة صغيرة جداً لتبخر كل ما على
سطحها من جبال وبشر وغيره.

سؤال: معروف أن جاذبية الشمس مليون مرة قدر جاذبية الأرض تقريباً..
من الذي يحفظ هذا الدوران من الخلل؟

حسب تفكيرنا المحدود، عند دوران الأرض حول الشمس بسرعتها
الرهيبية، تنشأ قوة طرد مركزية تجعلها تهرب من الشمس ولتكن " F1"
والشمس تجذب الأرض نحوها بقوة جذب ولتكن " F2 " وهاتان القوتان
متساويتان في المقدار ومتضادتان في الاتجاه وبالتالي لا يحدث تصادم.



حيث F2 (قوة جذب الشمس) تساوي ثابت الجذب العام "G" مضروب في
(حاصل ضرب كتلة الشمس في كتلة الأرض) كل هذا مقسوم على (مربع
البعد بين نصفي قطريهما).

هذا هو تفسيرنا كبشر لكن..

من الذي جعل هاتين القوتين تكونان متساويتين؟

والجدير بالذكر..

دوران الأرض حول الشمس نفس فكرة الغسالة الفول أتوماتيك، فلحظة
عصر الملابس نجد الغسالة تدور بسرعة كبيرة وتحدث صوتاً لتطرد الماء
من الملابس إلى المصفاة، وفي لحظات جريانها وسرعتها الملابس تلتصق
بالحلة، كذلك الحال في الخلطات فعند الدوران، المادة المراد طحنها تلتصق
بجدار الخلاط.

الأغرب من ذلك الأرض تدور حول الشمس في مسار بيضاوي وليس
دائرياً لماذا؟

لأن هذه الحركة البيضاوية تجعلها في فترة ما قريبة من الشمس فيكون
الجو حاراً مثل صيف يوليو. وأغسطس...

ومرة أخرى تكون بعيدة عن الشمس فيكون الجو بارداً مثل شتاء ديسمبر
ويناير



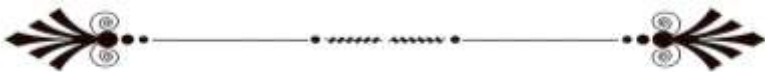
وهذا التنوع مطلوب لكي تقوم الحياة.. وهذا التنوع ضروري لإنتاج
الفصول الأربعة.

كتلة الأرض لو كبرت عن المقدار الذي حدده الله لها لأصبحنا لا نستطيع
المشي (أرجلنا تتسمر في الأرض) ولو قلت كنا نطير وكل شيء يطير معنا
ولا نستطيع التحكم في مسك الأشياء لأنّ قوة الجذب قلت..

الماء... تتجمد عند الصفر وتغلي عند 100 درجة مئوية، عند التجمد
يتكون الثلج وهو جسم صلب المفروض أن ينزل لأسفل.
ولكن الماء هو السائل الوحيد عند التجمد كثافته النوعية تقل وربنا
أعطاء هذه الخاصية لأنّ طبقة الجليد تكون حماية للأسمك البحرية من
البرودة.

كمية المياه ثابتة.. يتبخر ماء البحر وينزل الملح في البحر ويصعد بخار الماء
لأعلى ليكون سحباً وتتكاثر السحب وتنزل ماء لتروي الأرض، وهذه المياه
هي التي نشربها ونطبخ بها، وبعد ذلك تتبخر مرة أخرى وتصعد لأعلى
وتنزل مرة أخرى في البحر (دورة حياة).

نحن نشرب ماء هو الماء نفسه الذي شربت منه كليوباترا.



أي عمليات كيميائية تحدث في جسمنا من هضم وامتصاص تحتاج للماء، والماء هو السائل الوحيد الذي لا يغير من كيمياء وطبيعة المواد المذابة فيه.

خلاصة البحث

كل شيء خلق بتقنية عالية جداً، وبغرض وتخطيط عالٍ.. الله كلي القدرة...

- (١) خلق أنزيمات للهضم وجعل لكل نوع من الغذاء أنزيماً خاصاً به.
 - (٢) خلق هرمونات الخوف لتكون إنذار خطر فنتنبه! وخلق فينا هرمونات السعادة لنفرح ونتهلل.
 - (٣) خلق فينا الضمير ليبكتنا عن فعل الشر.
 - (٤) خلق فينا العقل لنفكر به وهذا قمة الإعجاز.
 - (٥) دب فينا الروح التي تسمو على الجسد.
 - (٦) أنعم علينا بمجهاز المناعة ليقينا من أخطار الكائنات الضارة والمجهرية.
 - (٧) حافظ على دوران الكواكب والمجرات حول بعضها دون تصادم.
- حافظ على ثبات نسبة الأكسجين في الجو، وثبات كمية الماء وميزها عن باقي السوائل.



وفي النهاية:

هناك أشياء يقف عندها العقل حائراً..

فالوصول إلى المريخ أسهل من الوصول إلى حقيقة أكيدة عن حياة زهرة
تتفتح كل يوم عند نافذتك، والوصول إلى أبعد نجم في متاهات الفضاء أسهل
من الوصول إلى ما يهمس في قلب امرأة على بعد شبر منك أو ما يدور في
ذهن زميل يجلس بجوارك.

إذا... من باب التواضع نقول:

الله أعلم

ربنا موجود.. واجب الوجود..

ذو العلم اللا نهائي

وغير المحدود.

ونحن كبشر

"نعرف أننا لا نعرف حينما نعرف أننا نعرف"

انتهى البحث وإلى اللقاء في بحث جديد.



(3) الكون منذ الأزل.. العلم يحسم الجدل

ظهرت نظريات واختلفت آراء على وجود الكون.. فمنهم من قال إنّ الكون وجد تلقائياً (أوجد نفسه) ومن هنا ظهرت نظرية التلقائية.
ورأي آخر يقول: الكون أزلي ومها ظهرت نظرية "أزلية الكون"... ورأي ثالث يقول: الكون تواجد بالمصادفة.
سنتحدث في هذا البحث عن النظريات الثلاث ونرد على كل واحدة منها بالعلم لإثبات عدم صحتها..
لتبقى الحقيقة المؤكدة وهي أن "الكون ليس أزلياً"...

(١) نظرية التلقائية...

تعتمد هذه النظرية في وجود الكون على نظرية ال (Big Bang) التي تنص على:
أن الكون تواجد نتيجة حدوث انفجار هائل أدى إلى حدوث طاقة والطاقة تحولت بمرور الزمن إلى مواد أولية والتي تكونت منها الكائنات الحية..
"الرد بالعلم"...

نفهم من نص النظرية أنّ المادة أصلها طاقة.. لكن يبقى هذا السؤال وهو:
ما أصل هذه الطاقة؟ ومن أوجدها؟



أليس هذا يتعارض مع العلم الذي يقول: إنّ المادة والطاقة لا تستحدث ولا تخلق من العدم؟!

إذاً توجد قوة خارقة وراء ذلك هي التي أوجدت الطاقة وهي قوة الوجود الإلهي..

إذاً هذه النظرية الخاصة بتلقائية الكون عارية من الصحة تماماً...

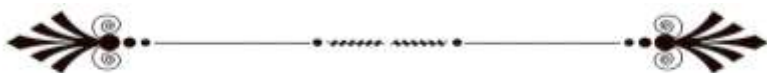
(٢) نظرية أزلية الكون

تعتقد هذه النظرية أنّ الكون أزلي وتستبدل أزلية الله بأزلية الكون.

الرد بالعلم...

معروف أنّ الأرض التي نعيش عليها مع مجموعة الكواكب تدور حول نجم، فتكون ما يسمى بـ (المجموعة الشمسية).. الكل أو بعض الكواكب حولها أقمار (الأرض لها قمر واحد)...

مجموعة الكواكب تدور حول نفسها أمام نجم فتتكون (المجموعة النجمية)..
كم كبير من المجموعة النجمية + نجوم منفصلة كثيرة تكون (المجرة)..
ومجرتنا تسمى مجرة الطريق اللبني أو مجرة "درب التبانة"



إذاً المجرة هي تكوين كبير من النجوم مع كم أكبر من الكواكب موجود معه كم أكبر من الأقمار..

ولكي نثبت خطأ أزلية الكون وجب علينا أن نتعرف على ظاهرة تراجع المجرات وظاهرة تبديد كتلة الشمس بالإشعاع.

أولاً.. ظاهرة تراجع المجرات

الكون بمرور الزمن يتسع (يتمدد) بمعنى:

المجرات ككيان كتلة بجوار كتلة تتباعد عن بعضها البعض بسرعة متزايدة

وممكن تشبيه ذلك بسيارتين يسيران في اتجاهين متضادين، وبعد فترة من الزمن تحتفیان (لا ترى أيّاً منهما الأخرى)..

كذلك الحال في المجرات منذ أن وجدت تتباعد عن بعضها بسرعة متزايدة، ولو وقفنا على جبل المقطم مثلاً ونظرنا بالمنظار، سنرى أكثر من مجرة موجودة في السماء، فلو كانت المجرات موجودة منذ الأزل وهي تتباعد عن بعضها لكانت المسافة بينها لا نهائية لأن المسافة دالة في الزمن، وهذا يعني أننا لو نظرنا بالمنظار كنا لا نرى سوى مجرتنا فقط..

ثانياً: تبديد كتلة الشمس بالإشعاع

لو وضعت شمعة في مكان ما وتركتها فترة من الزمن، ممكن عندما ترجع إليها تجدوها قد تلاشت.. ماذا حدث للشمعة؟



ما حدث أن جسم الشمعة تحول من مادة صلبة إلى أبخرة أعطت لنا طاقة ضوئية وحرارية.. ولو تخيلت أنك قمت بتجميع هذه الأبخرة ووزنتها لوجدتها أقل من وزن الشمعة؛ لأنها تحولت من مادة إلى طاقة..

مثال آخر.. تحركت بسيارتك فترة وبعدها وجدت البنزين على وشك النفاد، ماذا حدث للبنزين؟

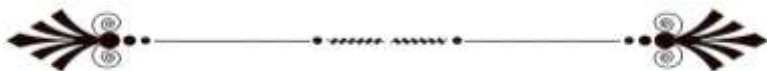
ما حدث هو كتلة البنزين تحولت إلى طاقة حرارية، فلو لمست التنك تجده ساخناً وأيضاً تحولت كتلة البنزين إلى طاقة ضوئية (تدور بها السيارة) وطاقة ميكانيكية تتحرك بها السيارة..

كذلك الحال في لمبة الجاز...

والذي يسري على ذلك يسري على الشمس.. نعتبر الشمس لمبة جاز كبيرة أو شمعة كبيرة تحترق ذاتياً (بمعادلات كيميائية)، جزء من كتلة الشمس كل يوم يتحول لطاقة (ضوء وحرارة)..

هل تعلم أن 4,7 مليون طن من كتلة الشمس كل ثانية تتحول لطاقة (ضوء وحرارة)؟! (في اليوم كم؟ في السنة كم؟) أرقام فلكية...

والسؤال: لو الشمس كانت موجودة منذ الأزل أكيد كانت انتهت منذ زمن، وبالتالي لا يكون وجود لكائنات حية على الأرض....



مثال آخر

الكل يعرف الصراع بين أمريكا وإيران على اليورانيوم (المادة المشعة) التي تعطي (جسيمات الفا وجسيمات بيتا وأشعة جاما)...

هل تعلم أن:

(واحد على 7,6 مليون) من وزن اليورانيوم كل سنة يتحول إلى رصاص..
فلو الأرض موجودة منذ الأزل بما فيها من يورانيوم، كنا نبحث عن اليورانيوم لا نجد، وكنا نجد رصاصاً فقط..
والجدير بالذكر.. لو أخذنا خامة من اليورانيوم وحللناها وعرفنا نسبة الرصاص إلى اليورانيوم تستطيع أن نعرف بحساب بسيط أن عمر الأرض حوالي 4,7 مليار سنة.
إذاً أزلية الكون خطأ والأزلية والسرمدية والأبدية والأمدية للخالق العظيم كلي القدرة.

(٣).. افتراضية المصادفة في وجود الكون..

هذه الافتراضية تعتمد على نظرية الاحتمالات في الرياضيات والتي تعتمد على هذا القانون:
احتمال وقوع الحدث يساوي عدد عناصر الحدث مقسوماً على عدد عناصر الفضاء...



توضيح..

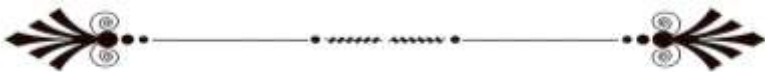
عند إلقاء حجر نرد (زهرة الطاولة ذات الستة أوجه) ثلاث مرات متتالية (مثلاً)

يكون احتمال الحصول على المجموع 3 يساوي (سدس) مرفوعاً لأس 3 وهكذا لو رمينا زهرة النرد مائة من المرات سيكون احتمال المجموع مائة يساوي (سدس) مرفوعاً لأس مائة، وهذا الاحتمال ضعيف وهكذا... نرمي مليون مرة ومليار من المرات وهكذا، سنحصل على احتمال ضعيف جداً يؤول للصفر كلما زادت عدد المحاولات والرميات.

دعنا نطبق ذلك على أصغر جزء في جسم الإنسان وهو جزيء البروتين.. جزيء البروتين كيميائياً يتكون من خمسة عناصر (غاز الهيدروجين وغاز النتروجين وغاز الأكسجين وكربون وكبريت)، والكون يحتوي على أكثر من مائة عنصر...

تخيل لو رمينا المائة عنصر (مثل زهرة الطاولة) ونزلوا.... وكررنا التجربة مرات ومرات.. وننتظر اللحظة التي فيها الخمسة عناصر هذه يتقابلون ويلتصقون ببعضهم البعض بالمصادفة ليكونوا جزيء البروتين..

ولكن فيه مشكلة (الموضوع ليس سهلاً خلي بالك!)



جزء البروتين الذي يحتوي على الخمسة عناصر (به عدد من ذرات الهيدروجين وذرات النتروجين وذرات الأكسجين وذرات الكربون وذرات الكبريت) والذي يبلغ عدد هذه الذرات حوالي 40 ألف ذرة... ولكي يتكون جزء واحد من البروتين نحتاج كل هذا العدد من الذرات أن يتجمع بالمصادفة..

أحد العلماء توصل إلى: احتمال حدوث تجمع العناصر هذه (40 ألف ذرة) = واحد على 10 أس 160 وكمية المادة المطلوبة لكي يحدث هذا أكبر من حجم الكون بملايين السنين والمدة الزمنية تعادل 10 أس 243 من السنوات..

وهذا ليس نهاية المطاف لكن هناك مشكلة وهي أن كل البروتينات ليست متشابهة فبروتين الخلية العصبية يختلف عن بروتين خلية العضلات عن بروتين خلية عضلة القلب ويأخذ هذا الاختلاف 4810 شكلاً مختلفاً من البروتين.

إذاً استحالة أن تجمع جزيئاً من البروتين بالمصادفة (بالاحتمال).. افترض أنك جمعت جزيئاً واحداً من البروتين تحتاج لمجموعة من الجزيئات لتكون خلية.. افترض كونت خلية، تحتاج خلايا مختلفة لتكوين نسيج.. نفترض أنك نجحت في تكوين نسيج تحتاج أنسجة عديدة لتكوين عضو، نفترض كونت عضواً، تحتاج أعضاء مختلفة لتكوين جهاز، ونفترض أنك



نجحت (بالمصادفة) في تكوين جهاز، تحتاج أجهزة مختلفة لتكوين جسد..
نفترض أنك نجحت في تكوين جسد من يستطيع إسكان الروح فيها؟!
سبحان الله....

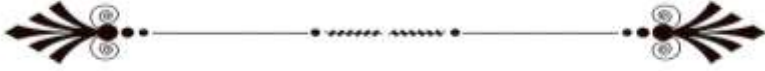
النهاية...

الكون ليس أزلياً ولم يأتِ بال تلقائية ولا بالمصادفة...
وذكر ذلك في القرآن الكريم في قوله تعالى: (والسماء بنيناها بأيدي وإنّا
لموسعون)

وفي الإنجيل:
في البدء خلق الله السموات والأرض....

سبحان الخالق.. الموجود.... الدائم الوجود. كي القدرة.
الأزلي السرمدّي الأبدّي..

كلّ شيء به كان وبغيره لم يكن شيء مما كان.
"كل شيء به كان وبغيره لم يكن شيء مما كان"



(4) الوجود الإلهي.. الطبيعة تتحدث

عنوان البحث:

"ربنا موجود"

الكلمات المفتاحية:

الميل الروحي.. الصمام الميتري.. ال D N A ..البوتاسيوم.. gravity field
energy

المراجع:

مقالة Dean Hamer بجريدة التايمز..

العالم ريتشارد كينز..

كتاب suicide of a free nations..

..(Arthur editor،Koestier

كتاب How God Change your Brain Andrew newberg

,M.D

and Mark Robert Walkman



"مقدمة البحث "

هذا البحث يقدم أدلة وبراهين للوجود الإلهي **Arguments of God**
"Existence"

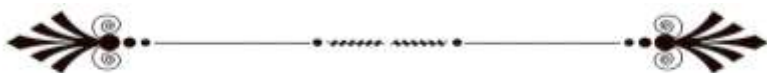
ليلجم بها ألسنة المتشككين والملحدين ويعطي إنذارات خطيرة للمثليين
والمخنثين والمتحولين الذين يرتدون عباءة الانفلات الأخلاقي ويلتحفون
برداء الحريات.

هذه الطفيليات الضارة التي تتصدر إلينا من بعض الدول الأوروبية
والغربية كادت تشوّه شكل وملامح صورة الوجه الجميل للبشر الذين جبلوا
عليها من الله ضابط الكل.

والآن دعونا نبحر في عظمة الخالق كي القدرة، من خلال هذه السطور
الذهبية التالية:

أولاً: "ال D N A والإعجاز العظيم"
خلية واحدة من جسمنا قادرة أن تتفوق على أي جهاز كمبيوتر اخترع أو
سيخترع.. كيف؟!

لو تواجدت في مكتبة عريقة ولفت نظرك كتاب ضخّم به روايات مختلفة
وكل رواية تحمل معنى وكل هذه الروايات تصب في فكرة جميلة تقرأ هذا
الكتاب، ماذا يكون شعورك؟



أكيد ستقول في نفسك: هذا المؤلف عبقري ومصمم ذكي intelligent designer..

فما رأيك لو قورن هذا الكتاب (لا يساوي هباءة) بجانب الحروف المكتوبة على شريط بداخل خلية واحدة داخل جسم الإنسان والتي تسمى بال D N A!

"للتوضيح"

ال D N A لو تخيلناه عبارة عن شريط عليه حروف متراسة بجانب بعضها البعض مثل شيفرة تقرأها الخلية، ومن خلالها تتعرف على صفات الإنسان، فعندما تقرأها في اليد تتعرف على لون اليد، وعندما تقرأها في الشعر تتعرف على لون الشعر، وكذلك في العين والكبد والكلى وغيرها.

خذ هذا الإعجاز العظيم..

طول شريط ال D N A يعادل 204 مليار كيلومتر تقريباً.

بمعنى:

لو أخذنا ال D N A الموجود بجسمك وتخيلنا أننا فردناه على هيئة خط طويل لاستطعنا أن نصل به من الأرض للشمس، ونرجع به للأرض مرة أخرى (ذهاباً وإياباً) 1365 مرة "to and fro".

والسؤال: كم عدد الحروف الموجودة على الشريط؟



تصور لو جمعنا ال DNA ووضعناه في ملعقة صغيرة (الملعقة التي نضع بها السكر في كوب الشاي) هذه الحروف الموجودة بداخل الملعقة، تعادل حروف كل كتب العالم منذ اختراع الطباعة حتى وقتنا هذا.

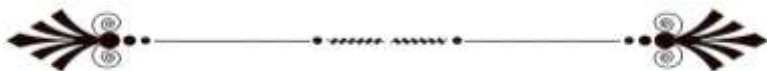
إذاً وبكل تأكيد وبدون شك الذي كتب خلايانا كَيّ القدرة مبدع وحكيم ومصمم ذكي.. أدركنا قدرته في داخلنا وفي كل شيء يحيط بنا. ومستحيل إلى ما لا نهاية من المستحيلات يكون ذلك حدث بالمصادفة .by chance

"مخ الإنسان إعجاز"

المخ وزنه في المعتاد 1,4 كجم، يضم 100 ألف ميل من الأوعية الدموية، كما يحتوي على 100 مليار خلية عصبية، ويستهلك 17٪ من طاقة الجسم، 20 ٪ من الأكسجين، كما ينتج ما بين 10 إلى 23 وات، من الطاقة في اللحظة الواحدة.

وقد أجمع العلماء على أن الدماغ هو أعقد مخلوق لله تعالى وهذا ما أدلى به عالم الأعصاب المعروف "والدر بنفيلد" حيث قال:

إنّ الدماغ البشري هو كون صغير لا يقل في تعقيده عن الكون الكبير، فكما أنّ الله قد تجلّى لخلقه في الكون الكبير، فإنه كذلك قد تجلّى في هذا الكون الصغير.



ثانياً: “خلق كل شيء بضبط دقيق *fine tuning*“

تحكم الكون قوانين فيزيائية مثل التمدد والانكماش والمد والجذر والتبخر والطفو والجاذبية وغيرها..

توجد حوالي 20 من القوانين الفيزيائية الأساسية التي لو اختلف أحدهم بنسبة 1: تريليون من التريليون أي واحد مقسوم على 10 أس 36 هذه النسبة الضئيلة جداً.. جداً، لو اختلفت ما كانت توجد حياة على الأرض.

معروف نسبة الأكسجين في الجو 21٪، لو زادت هذه النسبة، العالم يحترق لأنّ الأكسجين قابل للاشتعال ولو قلت مات الإنسان والحيوان.

معروف نسبة الأكسجين الطبيعي في الدم من 95٪ إلى 100٪ والبعض يعيشون بنسبة أقل.

لكن لو انخفض لمستوى يصل إلى 80٪ فأقل، يكون خطير ويؤدي إلى تلف في المخ وتحدث الوفاة.

أيضاً المستوى الطبيعي للبتوتاسيوم في البالغين من 3,6 إلى 5,2 ملي مكافئ لكل لتر عند البالغين، المستوى الطبيعي عند الأطفال من 3,4 إلى 4,7 فلو زادت النسبة ووصلت 6 الإنسان قلبه يتوقف ويموت! **heart stand still**.



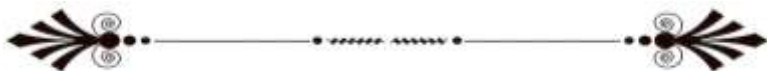
أيضاً لو كرات الدم البيضاء قلّت عن المستوى الطبيعي يكون الجسم عرضة للعدوى والأمراض.

الصمام الميترالي في القلب، مساحته من 4 إلى 6 سم مربع، لو قلت المساحة بمقدار 1,5 سم مربع يحدث ضيق في الصمام، ويتطلب عملية وإلا يموت، ولو زاد بمقدار 1,5 سم مربع يحدث ما يسمى بارتجاع في الصمام (طول ما هو ماشي ينهد ويموت)

كل شيء تحت السماء بحساب وبتقنية عالية جداً.. جداً.. لا يتصورها العقل البشري.

الأرض نفسها مضبوطة ضبطاً دقيقاً، لو كبر حجمها بمقدار بسيط كانت الجاذبية أكبر ولم يستطع الإنسان رفع رجله من شدة الجاذبية (يتسّر) فلا يستطيع المشي، ولو قلّت عن حجمها الطبيعي كان الإنسان يقفز أو يطير لقلة الجاذبية والجو يتبدد ومياه المحيطات تتدفق وتكون الأرض مثل القمر "جرم ميت لا يصلح للحياة على سطحه".

كذلك دوران المجموعة الشمسية بحساب دقيق ومنضبط، فالأرض تدور حول محورها وحول الشمس وتتحرك الشمس حول مجرتنا، وكذلك المجرات والأكوان والكل يتبع قوانين مرسومة من العليّ القدير لا يتخطاها (بأوامر إلهية وطاعة متناهية).



ماذا لو حدث خلل بسيط جداً في دوران الأرض؟
يحدث ربكة في الكون، ربكة في الظلمة والنور، ربكة في الليل والنهار،
خلل في تنظيم الأوقات والسنين، ربكة في الفصول وتنظيم مواسم
الزراعة.

لو أطلقنا جسم في الفضاء (في منطقة انعدام الوزن) سفينة فضاء على
سبيل المثال، نجدها تتحرك في مسار دائري بسرعة 45 ألف كم / ساعة في
هذه المنطقة، والغريب أنّ سفينة الفضاء التي ذهبت إلى كوكب أورانوس
كانت تتحرك بسرعة 90 ألف كم / ساعة، لوجود قوة عجيبة هائلة تسمى
قوة الجذب الكوني (gravity field energy) متاحة في الكون. لتمد
هذه الأجسام بهذه السرعة الفائقة.

والغريب.. حاول العلماء الوصول إلى تفسير هذه القوة الخارقة لكي تخضع
لهم ويستغلونها لكن باءت محاولاتهم بالفشل!
فلو توصلوا إليها يكون بإمكانهم السيطرة على الكون كله ولكن هيهات
(حاشا لله).

هل يستطيع فنان، رسم وردة ويعطيها العطر والعبق.. حاشا!

لو تأملنا في عود المكرونة والدودة



الأولى ليست فيها حياة والثانية بها روح، فنجدها تتحرك وتثور وتغضب..
من الذي أعطى لها الحياة؟
إنه الخالق المبدع الذي به نحيا ونتحرك ونوجد.

ثالثاً: خلق كل شيء بتعقيد غير قابل للاختزال “irreducible complexity”.

بمعنى
لا يصح أن يتطور القلب وبعد ذلك الدم، لابد أن يكونا معاً لأن القلب
عندما يتطور لوحده يضح ماذا؟
لابد يكون بداخله دم به صفائح للزيف وكرات دم بيضاء وهيموجلوبين،
والدم كيف يتطور ويتدفق إلى الأوردة بدون مضخة وهي القلب لكي
تضخه؟ لابد أن يحدث ذلك في وقت واحد بتناغم وتناسق لأنهم جزء لا
يتجزأ.

العين مثلاً:
الحفن له ضرورة والرموش والقرنية والقزحية والشبكية والعصب البصري
وتحليل الرؤية من المخ، كل هذا لا ينفع ينفصل أحد عن الآخر ولا ينفع
تتطور واحدة تلو الأخرى، فمثلاً جفن ورموش كيف تتطور بدون عصب
بصري، والعصب كيف يتطور بدون عين، والعين كيف تتطور بدون
توصيل للمخ؟

هذه منظومة مترابطة تعمل معاً لوظيفة فرضها الله عليها لتحليل الرؤية، مطيعة لأوامر خالقها.

رابعاً: البرهان الوجودي **ontological arguement**

هذا إثبات بالعكس

بمعنى: بما أنّ الإنسان بالفطرة يميل إلى الله، إذاً الله موجود.

الطفل من غير ما يفهم حاجة يميل للبن.

الإنسان بالفطرة يميل للأكل والشرب، لديه شيء من داخله يدفعه لذلك وكأنه (يقول له عايز أشرب.. عايز آكل.. أجزاء في جسمه عايزة تهضم بتدفعه بالفطرة) **receptor** أو غريزة.

كذلك بالفطرة يميل لربنا بدليل كل حضارات العالم لا تخلو من معبد.

رئيس المعهد القومي للبحوث السرطانية في أمريكا ويدعى **Dean Hamer** كتب مقالة في جريدة التايمز في أكتوبر عام 2004 بعنوان **the God gene** قال فيها:

داخل الإنسان جينات تجعله يميل إلى أن يشرب ويأكل ويتزوج ولا يرغب في الموت (غرائز عبارة عن جينات)، هذا العالم اكتشف جيناً أطلق عليه اسم **"vamt2"** بمثابة شيفرة، وهذا الجين موجود في كل البشر يدفعهم للميل الروحي (هذا الجين عايزهم يتقربوا إلى الله).



واتسون مخترع ال DNA قال: الميل الروحي للإنسان "أساسها جينات"

ديكارت الملحد الشكاك قال: لا أستطيع أن أنكر أنّ الإنسان المتدين أكثر سعادة.

خامساً: **the agruament of morality** (البرهان الأخلاقي)

ريتشارد كنز رغم إنه ملحد لكنه اعترف وقال:

getting of God would make world less moral

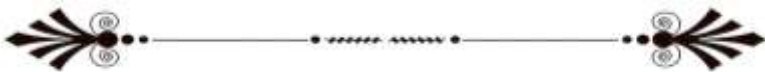
بمعنى: التخلص من الله يجعل الناس لا ضابط لهم (لا أخلاق لهم)

وفي كتاب آخر لأحد المفكرين بعنوان: **how God change your brain**

يقول فيه: هل الناس التي تؤمن بالله عقلها مختلف عن الملحدين؟
ولكي يثبت ذلك..

انكب على التجارب وقام بإجراء الأبحاث على الناس من الصنفين وخرج
بهذا الاستنتاج **"conclusion"**:

الإنسان المؤمن الذي عقله مملوء بوجود الله مرتاح وأفكاره مترتبة وكهرية
محّه مستقيمة ومتوافقة مع دماغه.
وقال أيضاً:



من مصلحة أدمغتكم أنكم تصدقوا بوجود ربنا، لأنه يزود الدوبامين الذي تبحثون عنه في المخدرات واستطرد قائلاً:

الإيمان بالله يريح، ويجعل الإنسان أكثر إنتاجاً، والناس التي تؤمن بمساحة الأعداء والغفران بلا حدود.. والبذل والخدمة والتضحية، تكون أكثر راحة ونسبة تعرضها للأمراض النفسية أقل.

قرأت مقالة عن الأطفال الذين تربوا في بيئة متدينة والأطفال الذين تربوا في بيئة إباحية

وكانت خلاصتها:

الذين تربوا في بيئة متدينة أصحاء نفسياً، والذين تربوا في بيئة إباحية يميلون بطبعهم إلى الفوضى وعدم الانضباط، وبالتالي يورطون أنفسهم في مشاكل لا يقدرون عليها.

يوجد كتاب اسمه “**suicide of a free nations**” كتبه أحد من الذين كتبوا دساتير العالم يقول فيه:

البلاد التي تدعي الحرية بزيادة (بعض الدول الغربية والأوربية) ستورط نفسها وتنتحر وعلل ذلك بقوله:

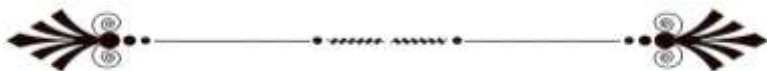
توافقها مع العلاقات خارج نطاق الزواج والمثليين والأمور المحرمة، إيمانها بهذا الفكر يجعلها تنتحر وهي لا تدري، وفسر ذلك بقوله:



إنّ هذا يجعل نسبة المواليد أقل من الوفيات لأنهم يعملون علاقات غير مشروعة وحتى لو أنجبوا أطفالاً يصبحون **aborted** (يتم إجهاضهم) وتكون نسبة النمو السكاني أقل من 2,7 ولكي تستمر الحضارة يجب أن تكون نسبة النمو أكبر من 2,7، في بعض البلاد التي نسبة النمو 1,9 (في خلال مئة عام تكون **replaced** لشعوب أخرى والشعب الأصلي ينقرض.

الأخلاقيات برهان لوجود الله، أنت كإنسان مصمم لتكون حياتك أخلاقية، فلو كنت غير أخلاقي ستكون سائراً عكس مشيئة الله وممكن أن يقودك ذلك للانتحار.

لدرجة أنّ بعض العلماء يقولون: هذا النوع الذي يعمل ضد عقله ومصمم أن يقول: "لا"، مثل شخص مصمم "لا يأكل برغم أن جسمه يدفعه للأكل، وهذا ما يسمى "بالانتحار العقلي".



"نتيجة البحث"

بعد هذا العرض المستفيض على وجود الله، أجمع الفلاسفة والمفكرون على هذه النتيجة وهذا الاستنتاج (conclusion)

- (١) الله موجود وموجود في كل مكان ولا يحده مكان، وموجود قبل المكان.. كل شيء به كان وبغيره لم يكن شيء مما كان.
- (٢) "لا اطمئنان ولا راحة بال بدون إيمان بوجود الله والتقرب إليه".

ختامًا

أيها الإنسان:

هل الله موجود في حياتك؟ وهذا هو الأهم حتى تعيش سعيداً مطمئناً.
فلا سعادة بدون اطمئنان ولا اطمئنان بدون إيمان "بأن الله موجود وضابط الكل".

فإذا كانت السعادة شجرة منبتها النفس البشرية، فالإيمان بوجود الله في حياتنا هو ماؤها.
دمتم في سعادة واطمئنان.

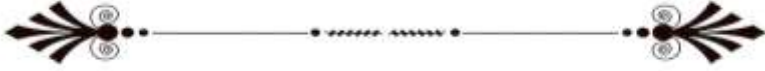


(5) ثورة المشاعر وحسابات العقل

ألم يحدث أنك غضبت من زميل لك وقاطعته، وبعدها اكتشفت أنك ظلمته وندمت على ما فعلته لأنه كان عكس ما توقعته؟!
ألم يتصادف أنك وقعت في حب فتاة **fell in love** لدرجة تقدمت لطلب يدها ومشاعرك المتوهجة نحوها "ركنت عقلك على جنب" وبعدها اكتشفت أنك خُدعت؟!

هل حدث أن زوجتك غضبت على غير عاداتها، وانفعالك وغضبك كان على قاب قوسين أو أدنى" في أن يوصلك للانفصال وبعدها عرفت أنها كانت تحت ضغوط نفسية لم تبح بها؟!

أتدري ما السبب في كل ما حدث؟! ومن المسؤول؟
حقيقة.. السبب هو استشعارك للمشاعر دفعة واحدة، وكأنك تتجرع جرعة مركزة من القهوة تفتersh مرارتها اللسان وتلدغه بشدة، هذه اللدغة فاتورتها غالية جداً وأول من يقوم بتسديدها هو "أنت" من لوم وندم وجلد ذات، كل هذا بسبب فشلك في إدارة مشاعرك، بسبب فشلك في مواجهة انفعالاتك، بسبب فشلك في عدم إحداث توازن بين تقلبات مشاعرك وحسابات عقلك.



لكن ما الحل؟

الحل يكمن في ضبط المشاعر.. في فهم الذات وخاصة نحن كبشر مخلوقات عاطفية بالفطرة، عواطفنا تسبق عقولنا وتأخذ مساحة أكبر من مساحة العقل، ويجب أن ندرك جيداً: يوجد صراع دائم بين العقل والمشاعر والتوافق بينهما لا يتم إلا بمواجهة مشاعرنا بعمل حوار صحي بينهما لحدوث اتزان واتخاذ قرار صائب.

مثال توضيحي:

شخص ما، تهادى في مضايقتك "غلس عليك" غضبك يقول: لازم يتعاقب.. لازم تقاطعه ولا تتعامل معه، عقلك يقول: (ممكّن أعاتبه.. ممكّن أصلحه..) وهنا يبدأ الصراع وتهدأ العاصفة عندما تجيد فن التعامل معهما (تعطي كل واحد حقه.. عندما تعطي المشاعر حقها مضبوط بحيث لا تتعارض مع العقل) بمعنى آخر: لا تجرح المشاعر على حساب العقل ولا تجرح العقل على حساب المشاعر.. "هذا هو التصالح مع النفس".

من أقوالي في هذا السياق: عقل بدون عاطفة لو غاريتمات صعبة، مشاعر بدون عقل كطفل ينهر بلعبة، عندما تتوافق المشاعر مع العقل تكتمل الحكمة.



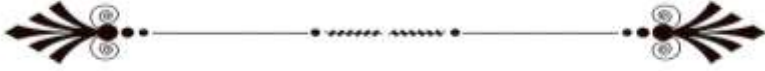
مثال آخر..

ذهاب إلى عملك بسيارتك وفجأة وجدت شخصاً يقترب منك من الخلف بسيارته وكاد يكون على قدر أنملة في أن يلتحم بك مع كلاكسات مستمرة، تخيل ما الذي يتحرك بداخلك؟ غضبك أم عقلك؟
أكد غضبك، ففي هذه اللحظات الحرجة لا يوجد أدنى تفكير لحسابات العقل مثل (معه حالة مرضية حرجة.. عنده امتحان وتأخر عليه.. عنده مؤتمر مهم....) عقلك في هذه اللحظات خارج الخدمة **out of order**..

أنت في هذه اللحظات غاضب جداً والدم يغلي في عروقك و(نازل تضرب وتتناق)، فجأة وجدت هذا الشخص يأخذك بالأحضان قائلاً: (مش حضرتك الأستاذ "فلان" الي كنت بتدرس لنا رياضيات في ثالثة ثانوي؟
على الفور مشاعر غضبك المتوهجة تحولت لمشاعر حب واستلطاف.
هذا دليل أن مشاعرنا دائماً متغيرة.. ودائماً مشاعرنا تسبق عقولنا، وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الزمن بين المشاعر والفكرة سبع ثوانٍ، والإنسان الناضج ممكن أن يأخذ زمناً أقل من ذلك بل ممكن (في لحظتها، ممكن في ثانية) في التعامل ومواجهة مشاعره وحسم النزاع.

الهدف من البحث..

كيف نحافظ على مسافة الأمان بين ثورة المشاعر وحسابات العقل..



متن البحث

بعد هذه المقدمة الطويلة، سنقدم في هذا البحث روشة علاجية لضبط مشاعرنا؛ ولما كان من الضرورة معرفة الأسباب أولاً التي وصلتنا لهذه النتائج ومعرفة المرض قبل العرض، كان ولا بد سرد الأخطاء التي يعملها الشخص عند مواجهة مشاعره أولاً.. قبل تقديم الروشة العلاجية.

mistakes in facing emotions

أخطاء في مواجهة المشاعر المشاعر جميلة جداً وأهمها مشاعر الحب ومشاعر الغضب ومشاعر الحزن، فما أكثر قصص الحب التي غيرت عالم بأكمله ومشاعر الحزن التي صنعت شعراء وأدباء، ومشاعر الغضب التي صنعت حضارات بثورتها على الظلم والفساد، ومن أهم الأخطاء التي تقع فيها عند مواجهة مشاعرنا هي: أولاً: التفكير في آلام الماضي لفترة طويلة.

thinking of the past pain for long time

من حقك أن تفكر وتحترم ألمك، لكن لا تجتره بصفة مستمرة لأنك لا تستطيع أن تغير شيئاً بل تستهلك طاقتك اليومية وستخسر بهجة اللحظة الحاضرة التي تعيشها، وما أجملها لحظة "العمر لحظة".

يجب أن نعرف "مشاعرنا غير قابلة للقسمة مثل زمن الساعات والدقائق، مشاعرنا مجموعة لحظات مستمرة بالحضور، نتعرف على الماضي من خلال



الحاضر، فعندما نعيشه بإحساس التذكر نسفيه ماضي، وعندما نعيشه بإحساس التوقع نسفيه مستقبل.

وهذه الإحساسات والمشاعر كنهر متدفق، متجدد المياه دائماً والفواصل بين الماضي والحاضر والمستقبل فواصل وهمية لأنّ هذه اللحظات الثلاث متداخلة في بعضها البعض والذي يقوم بتعيين اللحظة في الشعور هو "الانتباه" فيضع خطأً تحت إحساساتنا ومشاعرنا فيخيل إلينا إننا وقفنا لحظة والحقيقة لا وقوف أبداً.

فلا تجعل أثر غضب أو حزن يعلق بداخلك، فالزعل طاقة تجعل المشاعر emotions تنفجر في مواجهة العقل، فعندما نستقبل المشاعر وتصل إلى المخ سرعان ما تتحول لردود أفعال تلقائياً.

انتبه..

مطلوب منك عندما تحس بضيق أو زعل، واجه مشاعرك حتى لا يعلق الزعل داخلك بطاقة سلبية، والجدير بالذكر توجد منطقة في المخ تسمى "مراكز المشاعر" وهي المنطقة التي يتم فيها التفاعل الحاد للمشاعر مثل: (غضب حاد.. حزن حاد.. حب حاد) وتختلف في درجتها من شخص لآخر، فيه شخص لا يهتم (نظام تنبلة) وآخر من أقل كلمة يثور وينفعل ويغضب.

صحيح لا تستطيع أن تمنع طيور الحزن من أن تحلق فوق رأسك، لكن
تستطيع أن تمنعها من أن تعشش في شعرك.

ثانياً: العزلة isolation

عندما يحس الإنسان بضيق لا يرغب في الكلام مع أحد فيترتب عليه أن
يفقد علاقاته الاجتماعية ويخسر أصحابه ويشعر بالوحدة لكن عندما
يتحدث مع الناس يفضض عن نفسه، "العزلة قتل بطيء للنفس".

ثالثاً: عادات خاطئة wrong habits..

عندما يفشل الإنسان في مواجهة مشاعره، هذا يقوده إلى ما يسمى "ههنة
النفس" فيتجه لعادات سيئة ليسسطها مثل (الإدمان.. التدخين.. الفيس
بوك..) فبدل ما يحول حزنه إلى طاقة إيجابية يحولها لطاقة سلبية، (مش
عارف يطلع مشاعره يطلعها في نفسين دخان)

رابعاً: ينفس عن نفسه "في الناس" ... "transferring aggression"...

(واحدة زعلانة مع زوجها تفش همها في العيال)....
بدل ما تتعامل مع زعلك وتتصالح مع نفسك تطلع زعلك على الناس
(عصبية.. غضب.. سخرية..)



خامساً: الجروح.. “wounds”

عندما يفقد الشخص السيطرة على مشاعره، يبدأ في تجريح نفسه.. ويقول لنفسه: أنت لا تستحقين أن تكوني مبسوطة) والتجريح نوعان (١).. نفسي مثل: (الاكتئاب.. العزلة.. الشعور بالذنب.. الآلام النفسية..)، (٢).. جسدي.. يصل به الإنسان لإحداث جروح في مناطق متفرقة في جسده “physical abuse”..

وأحياناً (يشد في شعره) “pull his hair out”

بدل ما يشد في الناس، ويأكل بشرائه ويتجه لعلاقات جسدية محرمة.

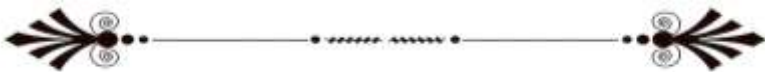
العلاج.. the treatment

(١)..“تعامل مع الحدث كما هو، وتقبله”

(اقبل إنك متضايق) لا تغضب على نفسك ولا على الناس، لا تجرح في نفسك ولا تجرح في الناس، لا تلم نفسك ولا تلم الناس، فمثلاً: طالب ثانوية عامة حصل على درجة منخفضة فيقول: (الامتحان صعب.. الوقت غير كافٍ.. الأسئلة طويلة.. لا يوجد شرح في المدرسة..

ظلموني في تقدير الدرجات..)

الحقيقة.. كل هذا هروب من المواجهة، فأنت السبب في كل ما حدث لك، دليل في طلاب تفوقت وحصلت على أعلى الدرجات.



وفي هذا السياق تحضرنى قصة: شركة بدأت تتقهقر وبدأ إنتاجها يضعف وبدأ الموظفون يتذمرون من ضعف رواتبهم وأبلغوا المدير بأنهم يريدون تقديم استقالاتهم، لكن المدير أخبرهم أن السبب في انهيار الشركة شخص عرفناه ولحسن الحظ هذا الشخص توفي، ففرح الموظفون، واستطرد المدير قائلاً: إكراماً للميت سنعمل له حفلة تأبين وأحضر الصندوق الذي به الميت (وفي الحقيقة لا يوجد ميت بل كانت خدعة من المدير) وكان الصندوق بداخله مرآة وبجوار المرآة كتب هذه العبارة: "أنت المسؤول في كل ما حدث"، ثم طلب منهم أن ينتظموا في صف، وكل واحد منهم يلقي نظرة على الصندوق ويمشي فنظر الأول على الصندوق فوجد صورته ورأى هذه الجملة "أنت المسؤول في كل ما حدث" وهكذا الثاني والثالث حتى الأخير، ومن هنا أدرك كل منهم أن المدير يريد توصيل رسالة لهم وهي: "أن كل واحد منكم مسؤول عما حدث، وبسبب تدمره وشكواه وعدم فهمه لأخطائه سبب العديد من الأخطاء..

فكوني أجلب لنفسى الغضب في اللحظة الحالية، هذا هو الخطأ بعينه، فاللحظة الحالية مليئة بالإيجابيات، فبالرغم من وجود حاجات كثيرة لا تعجبني لكن عندما أنظر إلى الإيجابيات أستطيع التعامل مع المشكلة..

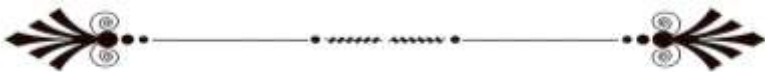


(٢).."اجعل لك أصحاباً يحيطون بك "
وتعمل معهم (حوارات.. لقاءات أسبوعية.. زيارات) حرك نفسك واخرج
من شرنقة العزلة ومارس هواياتك المفضلة.

(٣) غير مسار تفكيرك..
تحكم في أفكارك ولا توقفها بمعنى ضع فكرة محل فكرة (replacing)
لأن إلحاح الأفكار السلبية عليك لا تستطيع إيقافها بالتجاهل بل
استبدالها بأشياء إيجابية.

مثلاً: شخص أخطأ في حقك وقال لك كلمة تافهة، لا تجعل هذه الفكرة
تسيطر عليك بل أعد صياغتها بطريقة ثانية مثل: (كان يهزر ولا يقصد
إهانتي)، حول الفكرة من شيء متسلط على عقلك باسم ثانٍ، بذلك تربح
دماغك (give the dog a good name)

(٤).."ضع نفسك مكان الآخر "
حتى تستطيع فهم مشاعرك أكثر، فمثلاً: أنا جالس بمكتبي وشايف رقم ٧
والجالس في الجهة المقابلة شايف رقم ٧ رقم ٨
طبعاً نحن الاثنين صح لأن كل واحد يراه من ناحيته صح، الناس ليست
صورة منك، كل واحد له وجهة نظر "تحتزم"
(٥) "افصل مشاعرك تماماً"



لا تذهب العمل ومعك مشاكل البيت والأولاد، ولا تدخل البيت ومعك مشاكل العمل.

(٦).."الاسترخاء وقاعدة ال ٧ ثوان"

قبل أخذ القرار أعط نفسك مهلة ٧ ثوان
مثلاً: اعمل نفسك إنك تفكر في موضوع أو قل: معي مكالمة وسأرجع إليكم، في هذه الفترة ٧ ثوان تعطي فرصة للمشاعر أنها تقترب من العقل حتى تأخذ قرار سليم.
وأقول وأكرر: لا تأخذ قراراً وأنت غاضب ولا تعطي وعوداً وأنت مبسوط.

(٧) "اقتصاد المشاعر"

المشاعر عرض وطلب، الإفراط في المشاعر يقلل قيمتها والاعتزان في المشاعر يزود قيمتها.
فمثلاً: أم غاضبة طول الوقت مع الأولاد بعد فترة سيكون غضبها لا قيمة له والأولاد يألفونه وكأن غضبها شيء عادي جداً.
كذلك الإفراط في الحب يجعل المشاعر باردة.
إخراج المشاعر يكون بالقدر المناسب وفي الوقت المناسب.

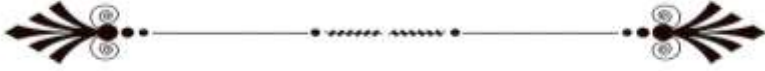


"نتيجة البحث"

الإنسان الناضج هو الذي يحسن تقدير مسافة الأمان بين ثورة المشاعر المتوهجة وحسابات العقل وهذا يستغرق ٧ ثوان كما ذكرنا ولكن ممكن يحدث في لحظتها، حتى يتم التوافق بينهما واتخاذ القرار المناسب لتعبر سفينة الحياة بنجاح وتكون قادرة على مواجهة ما يعترضها في رحلتها من عواصف ومطبات.

النهاية..

ربنا يهبنا نعمة التصالح مع النفس حتى ننعم بهدوء واستقرار وسلام داخلي لنكون صناع قرارات صائبة خاصة في هذه الأيام المكتظة بالمشاكل والقلق ونستطيع كبح جماح الصراعات النفسية التي تواجهنا في حياتنا اليومية.



(6) قوة الشخصية

عنوان البحث.. "روشته ذهبية لتكون صاحب شخصية قوية"

الكلمات المفتاحية.. attractive.....sympathy..

العقل والعاطفة.....of course , I can....الاهتمام.

مقدمة البحث..

عندما تفقد الثروة، لا يفقد شيء، وعندما تفقد الصحة يفقد شيء ما،
وعندما تفقد الشخصية يفقد كل شيء.

شخصيتك ترجمة فورية لأفكارك، سلوكك العقلي هو المفتاح الأكثر
موثوقية لشخصيتك، صوتك العالي دليل ضعفك وتفاهتك؛ لأنّ الأواني
الفارغة هي التي تحدث صوتاً، فالمطر هو الذي ينبت الورد وليس الرعد....

تستطيع أن تتعرف على شخصية إنسان عما يقول عن الآخرين وليس عما
يقول الآخرون عنه..

شخصيتك في.. "من تكون؟ عندما لا يراك أحد".

والمعالج النفسي الناجح هو الذي يهتم في المقام الأول شخصية المريض أكثر
مما يهتم المرض الذي يحمله المريض.



مظهرك الجميل وقوتك البدنية وشكلك ولبسك الأنيق ليس ترمومتر صادقاً أو مؤشراً قوياً لقياس قوة شخصيتك، فقد تكون النضارة ماركة والساعة ماركة والبنطلون ماركة والحذاء ماركة وشخصيتك تقليد.

بعد هذه المقدمة البسيطة سأطلق العنان لقلمي كي يسطر لكم روشتة ناجعة في تكوين شخصية قوية وهي «الحلم الوردي لكل إنسان على قيد الحياة»

كتبت سطورها بحروف من ماء الذهب، فتحكي لنا في بساطة شديدة عن تسعة محاور أساسية تدخل في بناء الشخصية القوية، وأتشرف بعرضها...
الهدف من البحث..

تحقيق الحلم في امتلاك شخصية قوية

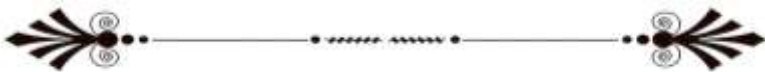
موضوع البحث..

سنتناول بالتحليل

المحاور التسعة الأساسية التي تقوم عليها الشخصية القوية:

(1) الثقة بالنفس

كونك تقلل من ذاتك وتشعر بالقلّة سواء من ذاتك أو من المحيطين بك ودائماً يراودك هذا الفكر "إنك لا تقدر" I can't " كل هذا يحرمك من النجاح.



وكما ذكرنا قوة الشخصية لا علاقة لها بالجمال ولا بالمال فكثيرون يفتقرون إلى الشكل والثراء والمظهر والجاه، لكن ثقتهم بأنفسهم وصلتهم لأعلى المناصب والمراكز.

ثقتك بنفسك أقصر الطرق لنجاحك واكتسابك شخصية قوية ومؤثرة. صورتك الذاتية عن نفسك هي التي تتحكم في كل حياتك، وفي هذا السياق تحضرنى قصة الصحفية الشهيرة التي التحقت بجريدة وطلب منها كتابة مقال وهي لا تعرف خصائص كتابة المقالات، فلم تنزعزع وتذكرت وهي صغيرة الكلمات التي كانت ترددها وراء باباها وهي « of course I can

فكانت هذه الكلمات بمثابة وقود يشعل بداخلها روح التحدي، ونجحت واشتهرت وأصبحت تحتل المراتب العليا في قوائم الصحفيات الشهيرات.

أنا شخصياً كنت قسم علمي ودراساتي الجامعية لا تمت للقسم الأدبي بصلة، ولكن دخلت عالم الصحافة «وأوحيث إلى نفسي بأن لا يوجد شيء مستحيل»

وفي أقل من سنتين بالتحديد تعلمت فنون الكتابة الصحفية وتميزت فيها، وساعدني في ذلك تفوقي منذ الصغر في اللغة العربية والنحو والبلاغة،



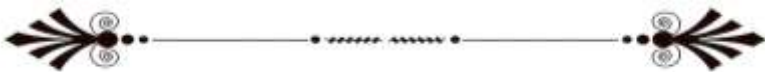
بجانب تفوقي في الرياضيات التي ساعدتني في كتابة المقالات والأبحاث العلمية وعلمتني النظام والترتيب في الكتابة أيضاً. واعذروني إن كنت تحدثت عن نفسي، لأنني لا أرغب في ذلك، ولكن الموقف فرض نفسه لأننا نتحدث في هذا السياق.

وفي سياق متصل أتذكر قصة الفصل المهرج في مدرسة من مدارس الولايات المتحدة الأميركية لدرجة أنّ المدرسين فشلوا في السيطرة عليه فقامت المدرسة باستدعاء كبير الاختصاصيين النفسيين لهذا الفصل لإيجاد حل.

فاقترح عليهم أن يعلنوا لجميع الفصول بوصول لجنة رفيعة المستوى ستأتي معها امتحان وستعطي جوائز قيمة للفصل الفائز، وفعلاً أخبرت المدرسة كل الفصول بذلك.

وجاءت اللجنة ومعها الامتحان، ثم غابت عدة أيام وجاءت إلى المدرسة لإعلان نتيجة الفصل الفائز، وكانت المفاجأة هو الفصل المشاغب، ولكن الحقيقية غير ذلك لكن هذه تمثيلية وخداع لهذا الفصل بإعطائهم جرعة من الإيحاءات النفسية الإيجابية المشجعة.

وصدق هذا الفصل نفسه بأنه من المتميزين وزاد نشاطهم وعلقت المدرسة صورهم على ردهات المدرسة.



ولكن اللجنة قبل أن تغادر المدرسة وعدتهم بأنهم سيأتون مرة أخرى لعمل امتحان آخر بمواصفات معينة لكل الفصول.

غابت اللجنة ثم جاءت بالامتحان في الوقت الذي تم تحديده، وغابت عدة أيام وجاءت إلى المدرسة لإعلان النتيجة، وكانت المفاجأة الكبرى وهي فوز هذا الفصل المشاغب، وكانت هذه المرة حقيقة..

ويحضرني أيضاً قصة العالم إديسون الذي أرسلت المدرسة لأمه خطاباً يفيد بأن ابنها مستواه لا يليق أن يكون بالمدرسة، ولكن الأم عكست الرسالة وقالت لابنها: المدرسة تقول إن مستواك أعلى من أن تكون بالمدرسة.

ومشت وراء هذا العنوان وصدق إديسون هذا الكلام، وأصبح عالماً صاحب أكثر من ألف اختراع ومنهم المصباح الكهربائي.

إذاً الإيحاء الإيجابي حتى لو بالخداع قادر على صنع المعجزات. هذا ما يفعله المحيطون بك من إيحاءات إيجابية وتعتبر مؤقتة، فما بالك لو هذه الإيحاءات ذاتية من داخلك وطبعاً بصفة مستمرة أكيد النتيجة تكون أكثر فاعلية.

(2) القدرة على الرد

قل "لا" عند الضرورة، أكثر شيء يقلل من احترامك ويفقدك ثقتك بنفسك أنك تكون متاحاً دائماً ولا تستطيع أن تقول "لا".



كثير من الناس يتسلقون على أكتافك ويستغلون إمكانياتك بسبب ذلك،
ارفض الاستغلال والاستطياب، هو أن تكون طيباً وتكسب الناس جميل
لكن تصل لحد الاستغلال أمر مرفوض.

فكرة إنك تقول "لا" للمستغل يعلن قوة شخصيتك ويحرك من الرعب
والخوف من إنك تقول لا..

تقول مثلاً كلمة "لا" هتزعل الناس مني!! وأنا لا أريد ذلك!

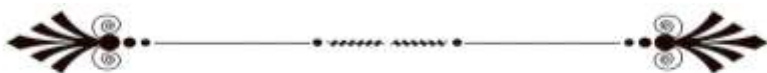
أقول لك العكس هو الذي يحدث، عندما تكون شخصيتك قوية، الناس
تحبك وتحترم وجهة نظرك فأنت رفضت طلبه وليس شخصه والذي يجبك
عندما تقول له "أيوه.. أيوه" تأكد لا يجبك لشخصك لكن يجبك لأن
مصالحه فيك.

أکید ستسأل السؤال الذي يطرح نفسه وهو:

كيف أقول "لا" دون أن يزعل مني أحد؟

الإجابة:

طبيعي كلمة "لا" تزعل، لكن لو الشخص عاقل يكون شيئاً طبيعياً لكن
لو مستغل سيكون زعله شديداً وستستشعر ذلك منه ومن ردة فعله، وهذا
يؤكد لك أنك كنت صح في كلمة "لا".



توجد طريقتان حتى لا تزعل أحد عندما تقول لا

(1) طريقة التعاطف (sympathy) وهي إنك ترمي له سؤال استباقي

مثل "إزاي متوقع أني أخدمك في طلبك هذا؟

وهذا يحدث غالباً عندما يطلب منك مبلغاً وأنت تعلم جيداً بأنه لا يرده!

أو يطلب منك مشواراً وأنت تعلم جيداً في ناس قريبة من مكانه ويسهل

عليها المشوار.

(2) تقول له كلمة آسف قبل كلمة لا مثلاً: آسف ما عنديش إمكانيات.

وبين (١)، (٢) أعط نفسك مساحة من التفكير «بين التعاطف وكلمة

آسف» مثل سآرد عليك برسالة.

وهذا ليس منافياً للذوق والأخلاق عندما تقول "لا" عندما لا تستطيع.

كونك تكون متاحاً ومستباحاً ومستطياً هذا يقلل من شخصيتك

ويشعرك بالقلة والدونية.

(3) كن مبتسماً.

وليس المقصود أن الابتسامة تكون بصفة ديمومية، لكن المقصود أن

يكون وجهك بشوشاً ومريحاً.

(4) كن منصتاً جيداً (good listener)

أعط مساحة للشخص الذي يتكلم ولا تقاطعه

"اسمع أكثر ما تتكلم وشجع الناس أن تتكلم.



(5) الاهتمام

عندما يتحدث إليك شخص «بص في عينيه» بمعنى: أشعره بأنك مهتم به فلا تنظر إلى الساعة مثلاً أو تتصفح في الموبايل أو تنظر إلى السقف. وذلك تقديراً واحتراماً له، وكن خدوماً مساعداً للناس بحيث لا تكسر قاعدة "لا" التي تحدثنا عنها وحافظ على الأسرار وكن صاحب مبادئ وأخلاق، ولا ترفع صوتك ولا تنفعل وتثور.

(6) كن حازماً

كن حازماً في قراراتك وادرس القرار بعناية وادرس كل احتمالات الخطأ والصواب فيه، الناس تحب الشخص صاحب القرار، وليس المتردد المتذبذب كفضة في الماء تحركها الريح، لكن لا تأخذ القرار وأنت غاضب ولا تعطي وعوداً وأنت مبسوط، الفضيضة وسط بين إفراط وتفریط وكلاهما رذيلة.

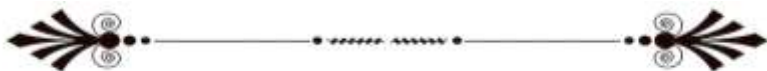
(7) لا تشحت الاهتمام من أحد

شخصيتك القوية تجبر الناس على تقديرك واحترامك فتجري الناس نحوك وتنجذب إليك وتهتم بك.

كن على يقين "الاهتمام لا يطلب وإن طلب يقلل من شخصيتك".

(8) لا تقارن نفسك بأحد..

من الخطأ الجسم أنك تضع نفسك محلاً للمقارنة مع شخص آخر، لأن أنت لك نقاط قوة غير موجودة فيه، ولك نقاط ضعف غير موجودة فيه، وهو الوضع نفسه وفي النهاية الكمال لله وحده وستجد المحصلة صفر.



(9) وازن بين العقل والعاطفة..

للأسف العاطفة دائماً تكون أسرع من استخدام العقل والمنطق وتكون النتيجة غير مرضية، والإنسان الحكيم هو الذي يحدث توازن بين الاثنين.

فمثلاً عند ذهابك لشراء موبايل وكان هذا المحل به فصال، فأنت بمجرد أن ترى الموبايل تنبهر به وتفخم فيه «كده وصلت رسالة لصاحب المحل إنك متمسك به»، فيبدأ يرفع السعر

لكن لو شغلت عقلك وتظهر له إنك «مش محتاجة له قوي» أكيد الوضع سيكون مختلفاً تماماً.

لكن لو شعرت أن صاحب المحل غضب، عليك بتشغيل العاطفة وتحدث توازن بين الانبهار بالشيء والاحتياج له حتى تحقق ما تريد.

مثال آخر:

تسرعت في اختيار شريكة حياتك وانبهرت بها العاطفة، وبعد فترة اكتشفت أنها غير مناسبة لك «العقل» تسرعك هذا استدفع ثمنه غالياً.

لكن لو بعد فترة الانبهار مباشرة درست أحوالها وشغلت عقلك كان هذا قد وفر عليك جهداً كبيراً، بدل ما بعد ذلك تندب حظك وتلوم نفسك ويكون الوقت ليس في صالحك «it's too late».



يقول الحكيم: العقل رياضيات صعبة والعاطفة طفل ينهر بلعبة، وعند
تزاوج العقل مع العاطفة تكتمل الحكمة.

نتائج البحث..

بعد هذا العرض المستفيض توصلنا إلى:

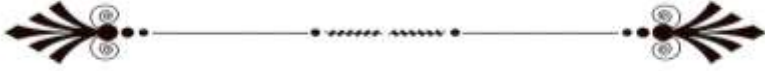
(1) كل العناصر التسعة السابقة هي جميعها المادة التي تتكون منها
الشخصية القوية.

(2) عزة النفس التي لا تصل للغرور هي المادة الحافظة للشخصية
القوية.

(3) تحمل الألم في اجتياز العقبات ومعالجتها والصبر عليها ومجاهدتها
كالأشجار العالية الشاحخة التي تنبت بين شقوق الصخر هي تاج عروس
الشخصية القوية.

نصحتي..

لا تكن تابعاً، وكن صاحب قرار وعزيز النفس، ولا تطلب الاهتمام من
أحد، بل تجعل شخصيتك هي التي تجذب الانتباه والاهتمام..



انطلق وأطلق العنان للإبداع وفكر خارج الصندوق وغرد خارج السرب،
لا تكن إمعة كن منفرداً ومميزاً فلا تكن كإسفنجة تمتص دون تمييز
وتخرج ما امتصصته دون إدراك..
اجعل لك تاريخاً في هذه الحياة يخلد اسمك حتى لا تكن ميتاً بين الأحياء.
دمتم في سعادة



(7) أرخص موجود وأغلى مفقود.. «الزمرد المذاب»

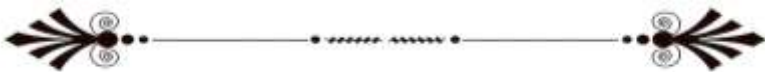
لم أجد في جمال البلاغة ما أرتقي به من حروف وكلمات لوصفها.. أو في الاقتراب منها بعض الشيء لمعرفة القليل بما تحمله من أسرار فالتحفت بالصمت، ولما كان فضولي في التعرف عليها أقوى من صمتي، تحول الصمت إلى كلمات احتبست في لساني ولم تجد لها منفذاً إلا قلبي، فسالت على نهر قلبي لتسطر كلمات مضيئة على صفحة ناصعة البياض، فتحكي عنها في إيجاز عن هذا الإعجاز، لتحكي عن “سر الحياة” عن الزمرد المذاب عن الذي عجز عن وصفها الحكماء وأولو الألباب، عن الذي غنى لها عبد الوهاب “يا سلام ع الميه”.

ومن هذا المنطلق كان لي معها هذا الحوار:

في البداية أتعرف على اسمك وسنك وعنوانك؟

العرب يسموني ماء وبالإنجليزية **water** وبالفرنسية **L'eau** وباللاتينية **aqua** بالإيطالي **acqua** بالألماني **Wasser** وفي اليابان **mizu** وفي أسبانيا **agua**.

عمري حوالي ثلاثة آلاف مليون سنة.



أتواجد في البحار والمحيطات والأنهار وباطن الأرض وفي السحاب وأمثلة تقريباً ٧٠٪^[ALM] من تكوين جسم الإنسان وأكون في الكائنات الحية من نبات وحيوان وأتواجد بصور مختلفة في الطبيعة على هيئة صور ثلاث صلب وسائل وبخار.

يقولون عنك علماء الكيمياء “ليس لك لون ولا طعم ولا رائحة ما قولك؟ طبعاً كلام عارٍ من الصحة.. إزاي ليس لي طعم؟ تعجز قواميس اللغة في وصف طعمي في فم العطشان الذي أصبح على قاب قوسين أو أدنى من الموت من شدة الظمأ (في هذه اللحظات لا شيء من كنوز الدنيا كلها تساوي قطرة واحدة مني) تلك اللحظات التي أتدقق فيها إلى خلايا الجسم وهي تنتظرنني في لهفة وعلى أحر من الجمر لتنهل مني كل خلية على حدة وهي تتراقص وتترنح وتتمايل من فرط السعادة والنشوة لتعزف أحلى الألحان على سيمفونية حياتها التي كادت تفقدها بعد أن فاقت من غيبوبة “الموت من الظمأ” التي عاشتها قبل وصولي إليها.

تم ذكرك في القرآن ٦٣ مرة وفي الإنجيل عدة مرات والسؤال: ما الذي يميزك عن بقية السوائل وبعض المواد الأخرى؟



كل السوائل تخضع للجاذبية إلا أنا أثور ضد الجاذبية وأرتفع لأعلى بالخاصية الشعرية في جذوع الشجر والنخيل والنبات مهما كان طولها فلولاى ما ارتفع ساق خضراء فوق الأرض.

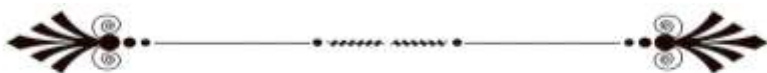
كل السوائل تنكمش بالبرودة وتزيد في الوزن لكن أنا أتجمد بالبرودة وأخف في الوزن لأكون جليداً فوق السطح لتوفير مناخ ملائم للأحياء البحرية التي أسفل الجليد وأعمل على تدفئتها لكي تعيش في الشتاء. ولولاى لماتت كل الأحياء البحرية في الشتاء.

أنا أتجمد عند الصفر وأعلى عند المائة، وهذا ما يجعلني أكون في مكان واحد بصوري الثلاث بخار وسائل وصلب وهذا ضروري لتقوم الحياة على الأرض. أتميز أيضاً بقدرتي على إذابة الأشياء والتفاعل معها، آكل الحديد وأنحت في الصخر.

لي القدرة على الاحتفاظ بالحرارة فمثلاً قضيب ساخن من الحديد يبرد في ثوانٍ بينما أنا أظل ساخنة في البانيو ساعات إلى أن أعود للبرودة.

سمعنا في دروس الكيمياء أنك تتمتعين بخصائص مميزة مثل الخاصية الشعرية وخاصية التوتر السطحي.. يا ليت تحدثنا عنهما؟

كل جزيء مني يتكون من ذرتين هيدروجين كطرف موجب وذرة أكسجين كطرف سالب مرتبطتين ببعض عاشق ومعشوق مثل المغناطيس، والجزئيات تكون ما يشبه بمغناطيسات تتجاذب بشدة وتتماسك وهذا ما يسمى بالتماسك السطحي أو "التوتر السطحي"، وتكهرب الجزيئات هو الذي



يفسر الخاصية الشعرية التي أتسلق بها إلى أعلى في النباتات والأشجار وتساعدني أيضاً على إذابة الأشياء.

نسمع عن الغلاية اليومية أو المحيطات وأنّ هناك علاقة بينك وبينها وبين الشمس.. هل من توضيح؟

الشمس تسخن المحيطات، تحولني إلى بخار يصعد إلى الأجواء العليا الباردة فيتكاثف سحباً ويهطل أمطاراً وتسيل أنهاراً لتصب في المحيطات من جديد في دورة يومية دائبة، وما تبخر من المحيطات يعود إليها في كمٍ ثابت لا يزيد ولا ينقص.

والغريب أن كم الطاقة الحرارية الشمسية في هذه الدورة في اليوم الواحد أكثر ما أنتجه الإنسان من طاقة في تاريخه كله.

فلا تستغرب إذا قلت لك ربما أنا ” كماء ” الذي صنع منه كوب ليموناده هو نفسه أنا الماء الذي استحمت منه كليوباترا هو نفسه الماء الذي تمضمض به خوfo منذ آلاف السنين.

هذا ما نراه بالعين المجردة في وصفك.. دعنا ننتقل إلى وصفك من خلال الميكروسكوب إذا سمحت؟

قطرة واحدة مني لو وضعت تحت المجهر لرأيت احتشاداً من آلاف من صنف الأحياء وبلايين عديدة من فيروسات وبكتيريا وطحالب



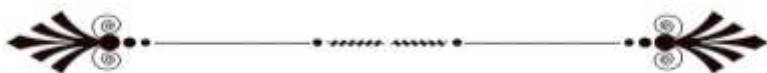
وفطريات، شعوباً وقبائل وأممًا من كائنات يأكل بعضها البعض تتعايش وتتعامل وتتنافس وتتقاتل وتتسابق وكل ذلك الأهم في نقطة من مستنقع على كوكب هو أصلاً هباءة في الكون الواسع. يطلقون عليك لقب “سر الحياة” وتارة أخرى ” أرخص موجود وأغلى مفقود”.. ما مدى صحة هذا؟

سر الحياة لأنني لي القدرة على طرد السموم من جسم الإنسان وبالتالي أحميه من الأمراض التي تصيب الكلى والكبد والقلب. أما أرخص موجود وأغلى مفقود كما ذكرت سابقاً أن قطرة مني تتسلل إلى خلايا الجسم لشخص يموت من شدة العطش لا تعادل كل كنوز الدنيا.

أنا اللي غنى لي عبد الوهاب ” الميه تروي العطشان وتطفي نار الحيران.. يا سلام ع الميه... يا جمالها والحوض مليان وأنا عايم على وش الميه. لولاي لالتهمت الحرائق الأخضر واليابس لولاي لالتحفت الأوساخ والقاذورات بالأماكن والأشياء.

حقيقة أنت نعمة من عند الله، لكن ألم يزعجك شخص وهو يصرخ من عذاب الغرق ويستنجد لكي ينقذه أحد؟

من الطبيعي أن الشخص لا يغرق إذا سقط في بحري ولكن إذا مكث تحت مدة أقصاها من خمس إلى ١٠ دقائق ولم يجد أحداً ينقذه في غضون هذه



اللحظة الحرجة والقاتلة، هنا أنا أعلم له انسداداً للمسالك الهوائية عند تدفقي فيها لبضع دقائق فأمنع مرور الهواء وتنفس الأكسجين وبالتالي يتراكم ثاني أكسيد الكربون فتحدث الوفاة.

فالإنسان استهتاره أو جهله بفن السباحة والعم هو الذي يوصله إلى الغرق.

فكثيراً ما نجد سيدة وخاصة في الريف، تذهب إلى البحر المجاور لمنزلها لغسل الأطباق والحلل وتصطحب معها ابنها الصغير وتنهمك في الغسيل وفجأة تلتفت إلى جوارها فتجد ابنها في الماء غارقاً فممكناً أن ترمي نفسها لتنقذه تغرق هي معه.

أحياناً الشخص يغرق بإرادته مثل الشخص الذي يرمي نفسه من أعلى المنزل أو من على الكوبري في النيل مثلاً..

ماذا نفعل له؟؟

أودى بنفسه إلى التهلكة دنيا وآخره؟

ما ذنبنا؟!

فعلاً عندك حق..

انتهى الحوار الجميل.. ليتنا نتعلم ونتعظ ونتأمل في قدرة الخالق.. قال تعالى: “وجعلنا من الماء كل شيء حي”

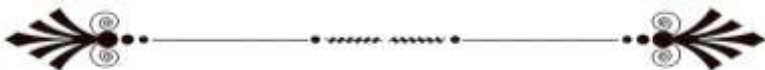
وفي الإنجيل.. مجاري المياه تفرح مدينة الله (مز ٤٥: ٤)



(8) (إنكار الذات) حوارى مع الطبيعة

وأنا جالس في شرفتي، أحتسي قهوتي المفضلة (متأملاً في عظمة الخالق والقوانين التي تسير عليها الطبيعة بدقة متناهية ونظام عجيب) رأيت السحب تركض في الفضاء ركض الخائفين والشمس تبدو خلفها صفراء عاصية الجبين والبحر ساج صامت في خشوع الزاهدين، الأزهار تتفتح فتملاً الجو عبير، الفراشات تتراقص على الورود والرياحين، المياه تنساب بدقة وانسجام ليس لها مثيل، البساتين تحتال بأشجارها المزدانة بالشمار الوفيرة وتتدلى من الأشجار كأنها شموع وقناديل، أوقدت في مهرجانات وميادين، وفي لحظات التأمل هذه، لفحتني نسمة هواء خفيفة تداعب جبهي وكأنها تلفت نظري على شجرة جميلة في مواجهة شرفتي، شدني جمالها وهي متربعة على حلة خضراء تمتد إلى السماء في شموخ وكبرياء، وكأنها تتحدى الرياح التي تراقصها فتتمايل برقة وخفة ودلال وإباء، فتحكي لصديقاتها من الأشجار المجاورة لها "بلغة صامتة" فيها تفاخر وتباهٍ بينوعها وصلابتها بكل ثقة واستعلاء.

فكرت قليلاً وقلت في نفسي: الناس تعجب بالشجرة (يمجدونها الشامخ وأوراقها وثمارها ولا يذكرون الذي يحملها على أعناقها ويجعلها في أبهى صورة كعروسة جاهزة للزفة، هذا ما دفعني أن أجري حواراً مع هذه الجنود المجهولة من أجناد الطبيعة الذين يعملون وراء الكواليس، الذين يعملون



في صمت وإنكار للذات ولا ينالون مدحاً أو كلمة شكر أو رضا من أحد، لكن يهتم أن يروا سعادتهم في سعادة وإراحة غيرهم، وأولهم (الجدور) وإليكم نص الحوار.

أنا: أنت حامل الشجرة على أكتافك وكل من يرى الشجرة يمدح فيها (في أوراقها وثمارها) وأنت مختبئ تحت الأرض، لا أحد يذكر بكلمة مدح أو شكر، ده بالعكس لو أحد رأى جزءاً منك ظاهر يردموك فوراً بالتراب ويقولون: "اكنتموا أنفاسه".. ألم يضايقك هذا؟

الجدور: بالعكس أنا أكون في قمة السعادة وأنا حامل الشجرة وهذا يكفيني ولا أريد مدحاً من أحد، أنا أنفذ ما أمرني به رب العباد. واستطرد قائلاً: سعادتي في أن أرى الشجرة في أحسن صورة. أنا: فكرت قليلاً وقلت في نفسي: الله.. الله على العمل في صمت وإنكار الذات ليتنا نحن البشر نتعلم ونتعظ.

أيها الإنسان أين أنت من هذا؟

هل أنت جذر أم جذع أم ثمرة؟ وفي سياق متصل تذكرت أساس العمارة في إنكار الذات أيضاً فالناس تعجب بالعمارة من حيث المنظر والشكل العام وعدد الأدوار وفخامة الشقق التي تحويها والأدوار العليا التي تنطح في السحاب وينسون أساس العمارة الذي له الفضل في حملها وتثبيتها.



قادني فضولي أن أجري حواراً مع الأرض وهذا نصه:

أنا: أنا أعرف أنك بتدوري حول محورك مرة كل ٢٤ ساعة، وحول الشمس مرة كل سنة، ممكن أعرف بتستفيدي أيه من اللف والدوران منذ بلايين السنين وعمرك ما فكرتي ترتاحي شوية من اللف والدوران أو تستندي شوية على محورك؟

الأرض: أنا مبسوفة لأني بنفذ ما أمرني الله به بأن أعمل وفق قوانين وأنظمة لا أحيد عنها

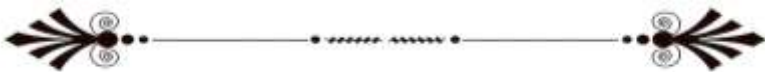
أنا: وماذا يحدث لو ريحتي شوية؟

الأرض: لو توقفت لحظة عن الدوران يحدث ربكة في نظام الكون، ربكة في الليل والنهار في الظلمة والنور واستطردت قائلة: أنا سعادتي في تنظيم الأوقات والسنين وتنظيم مواسم الزراعة وهذا يكفيني، سعادتي في إراحة الآخرين.

فقلت: ليتنا نتعلم من الطبيعة البذل والتضحية والعطاء بدون مقابل. بعد ذلك لفت نظري زهرة جميلة تبكي والحزن مخيم عليها فقررت أن أنهي بها الحوار فاقتربت منها رويداً رويداً وسألتها:

أنا: أيتها الزهرة الحسنة، شايفك بتبكي وقطرات الندى تذرف من عينيك الجميلتين ممكن أعرف السبب؟

الزهرة: أبكي بحرقة على زميلاقي اللاتي يتعرضن للقطف والخطف والاختفاء من حين لآخر "بيوحشوني"



أنا: أي نوع من البشر الذين يفعلون هذه الجريمة النكراء؟
الزهرة: لو سمحت لا تسمهم بشراً، إنما هم ذئاب مفترسة أسيرة فكر متصلب والغريب أنهم يظنون بأفعالهم هذه يقدمون خدمة لله.
أنا: ممكن أعرف ماذا يحدث لهذه الزهور في فترة اقتطافها؟
الزهرة: عندما تقطف الزهرة من بستانها وهي يانعة، عندما تترك المناخ الذي ترعرعت فيه، تذبل وتضعف وتتهقر وتفقدها عطرها وحيويتها وتكون مثل زهرة صناعية مرسومة بريشة فنان.

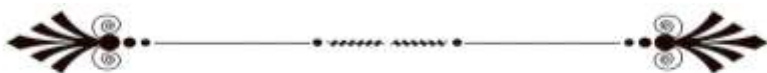
وفي النهاية..

ليتنا نكون تعلمنا من الطبيعة فضائل في إنكار الذات والعمل في صمت واحترام النظام والقوانين والسلام الداخلي والتسامح الذي لا يؤدي إلى الخنوع والعطاء غير المتناهي دون مقابل، فالبحر لا يأكل سمكه والنهر لا يشرب ماءه والشمس لا تشرق لنفسها والوردة لا تعبق لذاتها وذات الرضع لا تشرب لبنها.



الفصل الثاني (صحة نفسية)

- (1) البوابة الرئيسة لدخول الأمراض النفسية
- (2) الاحتراق النفسي
- (3) الاكتئاب
- (4) التفكير الزائد “over thinking“
- (5) ضبط الفكر
- (6) كلام من ذهب للتخلص من الغضب
- (7) الذات وأنا
- (8) بإمكانه يجوب نصف العالم بينما تكون الحقيقة لا تزال تنتعل حذاءها
- (9) فوبيا الوسواس القهري
- (10) النسيان والإنسان



(1) البوابة الرئيسية لدخول الأمراض النفسية

الفراغ "خبر عاجل" وبلاغ للشيطان بوجود مكان في فكر الإنسان "inner thought" ليقطن فيه دون استئذان، 5 نجوم بدون إيجار، ليمارس فيه نشاطه بإطفاء نور عقله فيجعله دائماً في توهان وقلق وخوف وعدم اطمئنان.

الفراغ بوابة رئيسة لدخول الأمراض النفسية والباسورد الوحيد الذي يفتح به الاكتاب صفحة وبروفایل الإنسان.

من أهم أسباب الفراغ "البطالة" فعندما تسكن آفات الفراغ في أحضان البطالة، تتكاثر بكتيريا الملل وكورونا الكآبة وفطريات التشوه فتصدأ المفاصل ويصاب الشخص بهشاشة في العظام وكساح فكري. البطالة معمل لتصنيع الرتابة والتمليل والإدمان، وتتيح مناخاً ملائماً لتعايش الوسواس فيصاب بالزهايمر وتدمير في البنيان. "أنواع الفراغ"

فراغ من جهة الوقت ويوجد فراغ من جهة العاطفة وفراغ العقل وفراغ من جهة الشخصية.

وسنتناول في هذا المقال "فراغ الوقت والفراغ العاطفي"



" أولاً: فراغ الوقت "

العمر مجموعة لحظات لا نشعر بقيمتها إلا عند فقدانها في أي وقت من الأوقات.

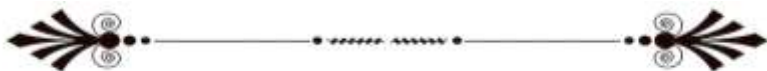
العمر يعدي والإنسان في غفلة ولا يبالي، وفجأة يجد نفسه عند الرفيق الأعلى في ثوانٍ، ويتمنى بعد وفاته لحظة واحدة يتوب فيها ويرجع إلى ربه من ثانٍ..

ولكن هيهات فقد فات الأوان **it is too late**.

الناس الأحياء في غفلة.. البعض يقتل وقته في النزوات والشهوات والمال والبعض في الجري وراء الفتيات ومنهم يقتل وقته بملء معدته ومطاردة السيدات وفي النسيمة والثروة والمخدرات والمكالمات في التليفونات.

والبعض يقتل وقته في الضياع واللهث وراء الخيال عن طريق أحلام اليقظة، فطالب الثانوية العامة مثلاً يحلم في أن يكون له ترتيب في أوائل الجمهورية وفي هذه الأثناء تتوسل إليه كليات القمة (كما يسمونها) وتترجاه وهو يتعزز وبغته يصحو من هذا الحلم الجميل على كابوس (وهو ماسك الهوا بأيديه) لأنه يفوق على الحقيقة المرة وهي كل ما حلم به عار من الحقيقة.

حقيقة.. في هذه اللحظات كان مستمتعاً جداً لأنه غير قادر على تحقيق العظمة في الواقع فيحققها في الأحلام، وصدق القول:



سأل الممكن المستحيل أين تقيم؟
فأجاب: في أحلام العاجز.

عزيزي القارئ:

استغلال الوقت مضاد حيوي ومقوٍّ للمناعة ضد فساد الفكر وتعتيم
الرؤية للأشياء الجميلة النافعة.

وصدق قول الشاعر:

اغتنم في الفراغ فضل ركوع فعسى أن يكون موتك بغتة.
فكم صحيح رأيت من غير سقم. ذهبت نفسه العزيزة فلتة.

عزيزي القارئ:

لو تأملنا في كلمة "فراغ" لوجدناها تقريباً على شكل محاور متعامدة تكون ٤
زوايا قائمة تصنع ٤ فراغات غير آمنة، فلكي تحصل على أمان وثقة واتصال
بوجودك الداخلي، كان ولا بد من ملء هذه الفراغات، ولكن تحذير: لا تملأ
هذه الفراغات بقتل الوقت في التفاهات والنزوح إلى كل ما يسبب وقوعك
"مصيصة" في فخاخ الشيطان، بل يجب ملء الوقت بما يفيدك ويفيد
الآخرين، والعزوف عن الأشياء التي تكون سبباً في تدميرك جسدياً
ونفسياً وروحياً.



"تذكر جيداً":

الذي يعرف قيمة الوقت ويعرف كيف يستغله في منفعة ومنفعة غيره، لا يمكن أن يوجد عنده وقت فراغ لأنه يرى أن وقته لا يكفي لما يقوم به من عمل مفيد ومسؤوليات.

إنّ فراغ الوقت ينشأ من عجز الإنسان في معرفة كيفية الاستفادة منه، ولو عرف كيف يستغله ما أصبح هناك مشكلة.

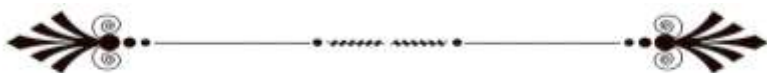
"العقل دائماً يعمل، لا يصمت ولا يهدأ"، إن لم يفكر في أمور نافعة، يفكر في الشر ويقودك إلى التدمير الذاتي.

ومن أكثر الفئات التي تواجه هذه المشكلة، هم المسنون ولا سيما الذين أنهوا خدمتهم (المحالون للمعاش) فهذه الفترة قاسية جداً تكون "دمار" إن لم تستغل في عمل مفيد ولو تطوعي.

ثانياً.. الفراغ العاطفي

الإنسان جسد وروح فكما أن الجسد يجوع ويظمأ ويحتاج لغذاء، كذلك الروح تحتاج لغذاء، وغداؤها الحب والاهتمام والاحتواء والحنان، فإذا حرم الإنسان منها يصبح عنده جوع وجفاف عاطفي.

لذا وجب على الوالدين تقديم وجبة دسمة من فيتامينات ومكملات غذائية للأبناء على مائدة الحنان والعطف والاهتمام، لأنّ الفراغ العاطفي (يحدث من الحرمان من هذه التغذية)



حتى لا يدخلوا أولادكم في حالة من الحرمان العاطفي، فيضطروا للبحث عنه خارج البيت فتقدم لهم وجبات غذائية من الإغراءات والخداع والنصب والاحتيال، وبعدها (ندب حظنا) ويكون الوقت انتهى! البنت "تتعب وتتأثر وتتحرك مشاعرها من أذنيها" والولد "يحب ويتأثر من عينيه"

أيها الآباء والأمهات: استمعوا وأنصتوا واصغوا لأولادكم. كونوا آذاناً صاغية للأولاد وأحضاناً دافئة لبناتكم. اجمعوهم تحت جناحيكم.

نحن في زمن مكتظ بالذئاب البشرية، أعطوا للولد اهتماماً واحتراماً ومساحة للتعبير عن نفسه، وامنحوا البنت الحنان والحب والاهتمام. "خلوا بالكم من أولادكم" لأنهم أمانة في أعناقكم ستحاسبون عليها يوم الدين.

فما أسهل إنك تخلف وما أصعب إنك تربي. وما يزرعه الإنسان إياه يحصد. أعطوا وقتاً لأبنائكم،

علم النفس يقول: "الطفل يحتاج من والديه ربع ساعة يومياً عطفاً واهتماماً مهما كانت الانشغالات".

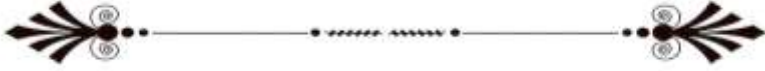


أخيرًا:

الفراغ عدونا الحقيقي، فاغتنم الوقت لأنَّ الساعات الطويلة من الفراغ كفيلة أن تعلمك الكثير من العادات السيئة، فلا يوجد على الإطلاق "لعنة موت" أسوأ من الوجود اليومي الرتيب للأموات الأحياء.
الفراغ أقصر طريق للوصول الاكتئاب وصمام أمان وكارت ضمان لوقوع الإنسان في فخ الشيطان يفقده الأمان والشعور بالاطمئنان.

"الخلاصة"

إذا كان لديك وقت فراغ حاول الانتفاع به
"لا تضعه ولا تسمح له أن يضيعك".



(2) الاحتراق النفسي

الكلمات المفتاحية Processmindfulness
appreciation.stresssmultitasking

المراجع... بيونغ شول هان ويلمار شوفلي

الهدف من البحث... التوعية والتثقيف النفسي حتى تحذر من الاحتراق
والتآكل النفسي

مقدمة البحث

لو كل يوم عندما تستيقظ من النوم، تجد نفسك متعباً.. مرهقاً.. مهموماً،
ومهام الحياة اليومية والروتين اليومي للعمل أصبح عبئاً وثقلاً عليك...
بدأت تشعر بخواء داخلي وعزلة وليس لديك الرغبة في التحدث مع
المحيطين بك وأهلك وذويك.

إذا ظهرت عليك هذه الأعراض، وجب وضع علامات استفهام، ونقطة ومن
أول السطر لتبدأ تراجع نفسك وتعمل وقفة وتنتبه لأن هذه الأعراض
مؤشر خطير...

فقد تفقدك لأول درجة تهوي بك إلى الاحتراق النفسي “burnout”
وبعدها تصل إلى الاكتئاب “depression”



فكن حذراً وراجع نفسك لأنك في النهاية (أنت المتحكم)، فعندما تجد نفسك داخلاً في نفق هذه الأعراض السابقة والتي سنتحدث عنها بالتفصيل في متن البحث تنتبه وتغير طريقة تفكيرك وسلوكياتك حتى لا تنزلق برجلك إلى الاحتراق النفسي.

(عناصر البحث)

سنتحدث في هذا البحث عن التوتر النفسي... الأعراض التي نمر بها (ولا نعلم) إنك داخل في نفق الاحتراق النفسية... ثم التحذيرات للوقاية من التآكل النفسي...

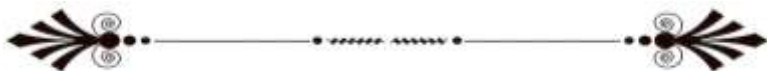
أولاً: التوتر النفسي

التوتر النفسي (stress) نوعان

(صحي أو غير صحي)

حقيقة نحن محتاجون للتوتر الصحي حتى لا نصاب بالبرود في حدث أو موقف يتطلب الحزم

وفي النهاية أنت المتحكم في نوع التوتر (إذا أمسكت العصا من المنتصف) "لا إفراط ولا تفريط" يكون صحياً، ولكن لو سمحت له بالتوغل واستجبت له وأطلقت له العنان في أن يمتلكك ويملكك ويحتل تفكيرك ودائماً تجربته، في هذه الحالة يصير توتراً غير صحي، وممكن أن يكون أول خطوة للدخول في دائرة الاحتراق النفسي.



لكن! كيف يتكون الاحتراق النفسي؟

(التحليل والإيضاح)

تعرضت لموقف صعب.. قرار سريع يتحتم عليك التصرف بسرعة في اللحظة والتوّ... تلقائياً يبدأ الجسم في إفراز 3 هرمونات للتوتر (الأدرينالين.. النورادرينالين.. الكورتيزول) يجعلونا نعمل ما يسمى (بآلية القضاء على التوتر)

مثال..

داخل لجنة الامتحان متوتر، فوراً يبدأ إفراز الهرمونات الثلاثة في الجسم لكي ينشطوك ويعملوا على تقوية ذاكرتك واستدعاء المعلومات التي ذاكرتها بما يسمى (control stress reaction)

لو رجعت البيت راضياً لأنك حللت ستجد الهرمونات يقل إفرازها في جسمك وتصبح الحياة حلوة.

على النقيض

لو رجعت البيت متوتراً وغير راضٍ من الحل، وبدأت تسمح للأفكار السلبية أن تعشش في عقلك مثل (الامتحان صعب.. الوقت غير كافٍ... المراقبون محاطيني مثل النحل.. كده أنا لا أدخل الطب).....



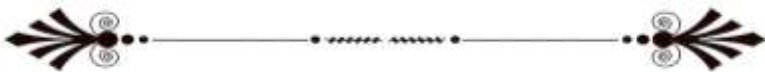
في هذه الحالة تكون أنت المتسبب في أذى نفسك لأنك لم تفصل حتى
تتهياً للمادة الثانية، لأنك لا تستطيع أن تغير ما مضى (it's too late)
وتجد نفسك (وأنت لا تدري) دخلت في دوامة الأفكار السلبية ولا
تستطيع الخروج منها وهذا ما يسمى (uncontrol stress reaction)
لأن الهرمونات الثلاثة لا تزال تفرز في جسمك

انتباه!!!

إطلاق العنان للأفكار السلبية وتبدأ تجتر فيها وتعيد وتزيد لدرجة أنها
تحتل كل تفكيرك ومشاعرك وتستأسرك واستمرار إفراز الهرمونات الثلاثة..
يسبب لك المرض والشكوى التي يشتكي منها كل البشر على الكرة الأرضية،
لأنك تركت الحبل على الغارب للأفكار السلبية أن تعشش في دماغك، رغم
أنه كان في استطاعتك أن تفصل وتعدي وتنظر لما هو آتٍ... وتنتبه لما هو
بين يديك في اللحظة الحالية...

استسلامك لهذه الأفكار تكون عرضة للإصابة بقلّة التركيز والرهاب
الاجتماعي والذبحة الصدرية الكاذبة (متلازمة القلب المكسور) ألم في
البطن والقولون.. ألم في الصدر.. ضيق في التنفس... أمراض ليس لها
أساس عضوي.

وفي النهاية أنت المتحكم في كل هذا.



ثانياً: سنلقي الضوء على الأعراض (**processes**) التي نمر بها ذهنياً (ونحن لا ندري) أننا داخلون إلى الاحتراق النفسي وقد يصل بنا إلى الاكتئاب (**depression**) وهي

(١) مرحلة إثبات الذات... (٢) مرحلة تحمل النفس فوق طاقتها (٣) تنسى احتياجاتك (٤) قمع المشاكل (٥) الانحسار الاجتماعي (٦) الخواء الداخلي....

(التوضيح والتحليل)

كل واحد في الحياة تقريباً يلعب أربعة إلى خمسة أدوار وتبدأ الصراعات بينه وبين هذه الأدوار مثلاً (زوج.. أب.. مدير.. قائد).. (زوجة.. أم.. موظفة... مديرة تربي وتعمل....)

والمشكلة تكمن في (لا بد أن يؤدي أو تؤدي هذه الأدوار على أكمل وجه، وهذا يفرض عليه أن تضغط على نفسه وتحملها فوق طاقتها.

وهذه هي المرحلة أو ال (**process** الثاني) فيضطر الشخص أن يأخذ عملاً إضافياً ويلتزم بال **deadlines** (مواعيد التسليم)



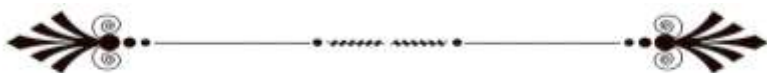
ويكون مطالباً ب **multitasking** هذا يقوده إلى (المرحلة الثالثة) فيبدأ ينسى احتياجاته.. ينسى نفسه.. ينسى متطلباته.. ينسى مشاعره.. ينسى رغباته..

لا يلبي نداء جسمه (ينسى ينام.. يأكل وهو واقف.. نظام **fast food**)... كل هذا يقوده إلى المرحلة الرابعة وهي مرحلة (قمع المشاكل).

يشعر بصراعات داخلية مع نفسه ومع الناس ولا يرغب في الاعتراف بها.. وبرغم شغله الزائد لا يجد تقديراً **appreciation** ومع ذلك يعمل زيادة. ويظل يقمع المشاكل والصراعات ويسمع صوتاً داخلياً يقول له: (أنت مش مبسوط).. هذا يقوده للمرحلة الخامسة وهي مرحلة (الانحسار الاجتماعي) فيبدأ يتركز على نفسه ولا يرغب في الاختلاط مع الآخرين.. ينعزل عن أصحابه ولو جلس معهم يكون بجسمه فقط وذهنه شارد، ولا يخرج مع زملائه ليمارس حياته الاجتماعية..

بعد الانحسار الاجتماعي تبدأ **signal** أو إشارة معناها بدأت الطائفة تعمل **landing** على أرض الاكتئاب، فتأتي بعدها المرحلة السادسة وهي (مرحلة الخواء الداخلي)

وفيها يحس بالقلّة وعدم القيمة وأن أفكاره أصبحت كلها مضرّوبة وغير مفيدة، ولا أحد يسمعه... تركيزه قل.. (مش عارف جواه إيه؟ وهو أصلاً مش عارف عايز إيه؟)



وطالما وصل مرحلة الخواء الداخلي نقول له: حمداً لله على السلامة.. أنت حالياً تعمل **landing** على مرحلة الاكتئاب.

وهذه المرحلة درجة تأثيرها يختلف على حسب تحمل كل شخص.. هل نزل بكل جسمه على اكتئاب كبير (major depression) لأنه كان تاركا نفسه سنوات طويلة في الاحتراق النفسي.. أم كان (aware) أو حذر بالأعراض وكان يحاول عدم الانشغال بها وكان اكتئاباً متوسطاً.

المهم درجة التعامل مع الاكتئاب تتوقف على درجة تفاعلك أنت كشخص مع الأعراض الستة التي ذكرناها والتي تؤدي إلى الاحتراق النفسي..

ثالثاً: التصرفات التي نسلكها حتى لا نصل إلى مرحلة الاحتراف النفسي أو حتى داخل المراحل (processes) الست التي تحدثنا عنها حتى أكون يقظاً (aware) وفطناً ومتيقناً أن هذه الأشياء قد تؤدي بنا إلى التآكل النفسي.

(١) تنظيم اليقظة والنوم والأكل والرياضة

(توضيح.....)

النوم من ساعتين إلى ثلاث ساعات غير صحي؛ لأنّ بمرور الوقت تحدث تراكمات داخل جسمك.. فلا بد أن تأخذ قسطاً كافياً من النوم وتعرف (يوجد وقت للنوم ووقت لليقظة) وأي خلل في هذا النظام يقودك للتوتر والاحتراق النفسي...



كذلك تنظيم الأكل مهم جدًا.. الأكل الصحي مهم والأهم هو أن تحترم لحظة الأكل، فلا تضيّع لحظة الأكل في انشغالك بأشياء معينة (تمسك الموبايل أثناء الأكل وتفقّد الرسائل.... على سبيل المثال)

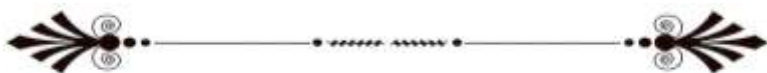
لاحظ...

الأكل على الواقف... الأكل السريع (fast food).. الوجبات الباردة كل هذا يقودك للاحتراق النفسي.. احترم لحظة الأكل.. الأوروبيون وقت الأكل (lunch break) يفرغون أنفسهم تمامًا ولا ينشغلون بأي شيء.. ليستمتعوا بالأكل ويعودوا لعملهم. احترم اللحظة التي تنام فيها وتأكل فيها واستمتع بها ولا تغفل الحركة والرياضة

(٢) الاستغناء الواعي الناضج المتعمد عن كل ما يؤذيكَ ويشتت ذهنك

(التوضيح والتحليل)

مقارنة أدائك (your performant) بالآخرين وأنّ الآخرين أفضل منك وتشغل أكثر وأكثر وفي النهاية تشعر أنك مقصر.. وقس على ذلك (مقارنة زوجي بالآخرين.. مقارنة أولادي) كل هذا يضعنا تحت مظلة الاحتراق النفسي...



السوشيال ميديا أيضاً واقعة تحت طائلة (أضيع وقتي في وقت كان يجب أن أنجز فيه عملاً معيناً)

فمثلاً: (لو كنت مقررّة عملي أشياء معينة (تطبخي مثلاً) ومسكتي الفون وقتي أشرب القهوة ودقيقة أشوف الدنيا فيها إيه)

ستجدين الدقيقة جرت ساعة وساعتين (ولا طبختي ولا عملي حاجة) فجأة تقومي من مكانك منتفضة ومتوترة والحاجات المقرر عملها في ٣ ساعات تضغطي نفسك وتعملها في ساعة لأنك (تركيت نفسك غارقة في بحر الرغي في التليفونات والتجوال في الماسيجات والفيديوهات وجروبات الواتس أب)

بمعنى أوضح.. تنظر لأشياء تعملها صاحبته وهي في غير مقدورها فعلها لأن قدراتها الذهنية محدودة أو إمكانياتها المادية لا تسمح فتبدأ تحرق في نفسها وتتوتر زيادة..

وخاصة عندما ترى صاحبته تزداد في التآلق والنجاح وهذه هي طبيعة البشر كل واحد يحب أن يرى نفسه أحسن من الآخرين ولا يتوقف عن العمل...



(نصيحتي في هذا الصدد)

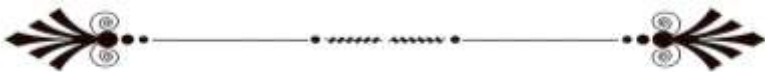
كن قانعاً وراضياً لما بين يديك ولا تحترق أمام داء المقارنات.. ربنا خلق كل واحد مختلفاً عن الآخر فإن كان عندك جانب سلمي ثق تماماً لديك جانب إيجابي لو استثمرته ستنجح وتتميز
فلو حكمت على سمكة أنها تتسلق شجرة ستكون تعيسة طوال حياتها وتقتل فيها مهارة السباحة..

(العب على الجانب الإيجابي واجتهد) فتعلم الصيد خير من الوقوف على الشاطئ تتفرج وتتمنى، إذاً أركز على المهام التي أريد عملها وأجتهد في تنفيذها في الوقت المعين، وبما أنك تتكلم عن الناس، تأكد ستصل إلى الاحتراق النفسي...

كذلك إن لم أستغن عن ماذا يقوله الآخرون عني وماذا يعتقد الآخرون عني وهذا ما يسمى (قراءة العقول)...

كل هذا يجعلها سكينه على رقبتك ولازم تثبت نفسك ولازم تستغني عن احتياجاتك وعن كل حاجة لأن عندك توقع معين من الآخرين وأنت لا تعلم ما إذا كان هذا التوقع صحيحاً أم خطأ....

لكن بناء على اعتقادك الخاطئ منك بأن المدير متوقع منك score عالياً أو تحقق target 150% وهو في الأصل ممكن يكون غير ذلك أو متوقع منك 100% level



فتجد نفسك تدور في حلزونة الاحتراق النفسي وتبذل أقصى ما في وسعك
do your best.... وتتوتر وتصاب بالاحتراق النفسي.
إذاً كن حذراً!

(استغني عن العلاقات الكثيرة)

تأتي لك أكثر من مناسبة في يوم اتبع نظام الأهم أولاً، ثم المهم...
فبدل حضور ثلاث مناسبات في يوم واحد، يكفي حضور مناسبة واحدة.

٣ (التفكير السلبي والتفكير في الماضي والفرص الفائتة)

(توضيح)

بمعنى أعيش دائماً في دوامة الأفكار السلبية مثل لو كنت اشتريت العقار
كنت كسبت.. لو كنت اشتريت السيارة... لو كنت.. لو كنت...
اجترار الأفكار والتفكير في الماضي يفسد عليك لذة الحاضر والساعة لا
تعود للوراء، وكل هذا يشعرك أنك فاشل وينقلك إلى الخواء الداخلي.

(التيقظ mindfulness)

عش اللحظة الحالية حتى تتمتع بالهدوء وتخلص من التوار والقلق...



مثال:

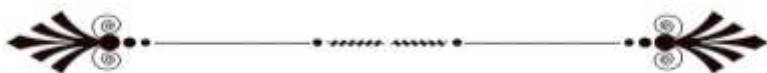
وأنت سائق سيارتك، لازم تركز في قيادة السيارة والسيارات الخلفية والمحيطه بك والتي أمامك والزحمة والكباري، في السماء الجميلة.. ركز في البيئة المحيطة بك..

فلا تشغل بالك بمحملك أو ضيوف سيأتون إليك وكيف نستقبلهم.. أو ميعاد مهم بعد رجوعك البيت وأشياء من هذا القبيل...

لا تجعل الأفكار تطن في أذنيك طنين الذباب وتعشش في عقلك.. ركز في اللحظة الحالية، فلو جمعت الأفكار التي تأتي إلى دماغك لمدة ثلاث دقائق مثلاً. وبدأت تكتبها في ورقة ستجد الورقة امتلأت بأفكار كثيرة، منها حدثت في الماضي، وخلصت وأفكار في المستقبل، والمستقبل بيد الله وستجد كمية الأفكار الحالية قليلة جداً.. وهذا هو المعنى السريع للتيقظ.

(الخلاصة)

استمتع باللحظة الحالية حتى وأنت تعمل القهوة على سبيل المثال... استمع وهي تتدفق ونازلة من ال **coffee machine** إلى الفنجان بانسيابية.. استمع بلونها الجميل البني ورائحتها المميزة الذكية.. لا تنشغل بأشياء أخرى وركز فقط في اللحظة الحالية، أيها الإنسان: مهما وترت نفسك وسرعت من خطواتك، ثق تماماً لا تستطيع إنجاز عمل فوق طاقتك وقدراتك وإمكاناتك.



أتمنى أن يكون كلامي هذا جرس إنذار وناقوس خطر، يحذرك من التصرفات العفوية اليومية التي تفعلها (وأنت لا تدري) وتودي بك إلى الأمراض النفسية فكن حذراً ويقظاً!

تصرفات كثيرة جداً نفعلها بتلقائية وعفوية واعتدناها من البيئة المحيطة بنا ونحن متغيبون وبعدها نتوه في نفق الأزمان النفسية.

هل تعلم؟!

أجدادنا زمان كانوا يعيشون أطول... من 80 إلى 90 عام.

لأن أكلهم كان نظيفاً ونومهم منظم ولم يشغلوا بالهم بأكثر من حاجة...

لم يكن عندهم **multi tasking** ولا سوشيال ميديا... ولا حقد ولا ضغينة ولا مقارنات ولا تشتت ذهني.. كانت القناعة هي القاسم المشترك بينهم وفي تعايشهم.

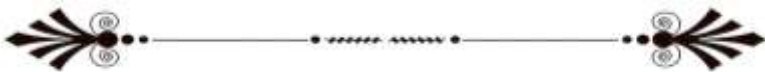
وفي النهاية...

كونوا يقظين وعلى وعي واجعلوا إدارة مشاعركم في أيديكم.. واجعلوا كل موقف يعدي بسلاسة وتعمل له **control** وتقول له: صاحبك السلامة ولا تفكر فيه...

وألف سلامة عليكم.. دمتم في أمان واطمئنان.

(3) الاكتئاب

زائر ثقيل يطرق باب كل بيت، فمنهم من يفتح له ويرحب به ويتعاش معه، والبعض يفتح له ولكن لفترة وجيزة والبعض الآخر لا يبالي به ولا يهتم ولا يسمح له بالدخول، بمعنى أن مدة زيارته للشخص تتوقف على قدرة الشخص نفسه، هذا الزائر يعد من أخطر الأمراض النفسية التي تحتاج الكرة الأرضية وتستشري في البشر بسرعة الصاروخ في هذه الفترة الراهنة، ويساعده في ذلك الإحباطات والظروف الحالكة والمطبات الوهمية والنفسية التي يتعرض لها الشخص من حين لآخر، من أعز الناس له، فيجد نفسه فجأة أنه غير مقدر ومتجاهل من ناحيتهم، بالرغم أنه كان يعتبرهم سنداً له في السراء والضراء، فيكتم في نفسه ويحزن ويؤنب ضميره ويحس إنه إنسان غير مرغوب فيه، فإذا استسلم وأطلق العنان لهذا الحزن والشعور بالنقص، ولم يستطيع التغلب عليه بطرده عن طريق الفضفضة لأصدقائه المقربين له، نجد أنه يكون أسيراً لها وبمرور الوقت تلتحف به وتلف مجالها حول رقبتة مثل: الأخطبوط، ويدخل في شرنقة لا يستطيع الخروج منها وفي الحالات المتقدمة يتطلب زيارة الطبيب وفي الحالات الحرجة قد يفكر الشخص في الانتحار مرة واثنين بدون سبب مقنع لأن هذه الأحزان المتراكمة تأخذه خارج نفسه فيفقد اتزانه ووعيه، ونجده كارهاً للحياة.



إذاً لو أردنا أن نعطي تعريفاً بسيطاً للاكتئاب الذي يخاطب كل المستويات نقول: حالة من الحزن أو الأحزان المتراكمة والتي يفقد المريض السيطرة عليها، وتنعكس على سلوكياته وردود أفعاله بالسلب، وهذا يقودنا.. أن نفرق بين الحزن والاكتئاب، الحزن حالة مر بها الشخص وسببها واضح وعارف يتعامل معها مثل فقده لصديق فنجده بمرور الوقت ينسى أو يتناسى ويمارس حياته بشكل طبيعي.

الاكتئاب أنواع.. (١) "نوع ظاهر" ويصيب حوالي 20٪ من سكان الكرة الأرضية، ويعتبر نوعاً مرضياً وقد يحتاج لزيارة الطبيب (٢) اكتئاب لا تظهر أعراض على الشخص لدرجة أنه لا يعرف أنه مصاب بالاكتئاب مثل الشخص الغضوب.. الشائر.. العصبي.. سهل الاستفزاز أو الشخص الذي عنده شراهة في الأكل (يفش همه في الأكل) أو الذي عنده فقدان شهية (لا يستطعم الأكل).. أو الذي عنده اضطرابات في النوم، أو جميع ما سبق. ولو جمعنا النوع الثاني على الأول لصارت النسبة حوالي 80٪ (٣) ومضات اكتئابية وتكون فترات وجيزة يتعرض لها الشخص ويخرج منها حيث يعتاد عليها بمرور الوقت مثل: اكتئاب الغربة... اكتئاب الخروج على المعاش.



ولو جمعنا الأنواع الثلاثة لأصبحت النسبة تقريباً 100٪ وهذا يؤكد ما ذكرناه آنفاً أنّ الاكتئاب يزور كلّ شخص بدرجات ونسب والشاطر الذي يملك القدرة في السيطرة عليه.

الاكتئاب يصيب كل مراحل العمر.. يصيب الأطفال ويصيب الأجنة في الأرحام ونسبة الإصابة في السيدات تزيد عن الضعف في الرجال، ولكن نسبة التماثل للشفاء عند السيدات أكثر منها عند الرجال لأنّ السيدة بطبيعة الحال رقيقة المشاعر وتستجيب بسرعة للشفاء أكثر من الرجال. وأثبتت الدراسات أنّ الشخص منذ ولادته حتى وفاته قد يتعرض ل 16 مرحلة من الاكتئاب.

اكتئاب الأجنة

حركة الجنين في بطن أمه تدل على أنه فرحان وسعيد وتوقفه عن الحركة مؤشر للحزن.. لذا يجب أن تكون فترة الحمل فترة فرح.. فترة سعادة.. بعيدة عن المشاكل والخناقات بين الزوج والزوجة لأن الأم الحزينة تنجب طفلاً حزيناً كئيباً ولا يغيب عنا أن الطفل يحس بطعم دقات قلب أمه إن كانت نبضات حزينة أو سعيدة هو الوحيد الذي يعرف طعمها والذي يعجز عنها جهاز رسم القلب الذي يقتصر على معرفة سرعة وقوة النبضة فقط، هو الوحيد الذي يعرف متى تكون أمه صاحبة.. نائمة.. بتحب بابا.. متخاصمة مع بابا.. متدينة وبتصلي ولا لا؟ (أقوى راصد لأمه) لذا نجد الأم



السعيدة المتدينة تنجب ولداً سعيداً ومتديناً حتى لو "انحرف جواه وهو صغير" ممكن الحاجة الحلوة تهدأ وتنام لكن لا تموت وعندما يكبر تظهر على سلوكياته (واخذ حاجة حلوة).

أنواع للبكاء عند الأطفال الرضع

يصنف لنا د. بودلي 7 أنواع للبكاء (١) بكاء اكتئاب له طعم حزين.. بكاء بحرقة دون سبب والأم الشاطرة تتعرف بسرعة على هذا النوع (٢) بكاء مغص (٣) بكاء نتيجة ارتفاع درجة حرارته (٤) بكاء جوع (٥) بكاء قلة نوم (٦) بكاء غلاسة.. عندما يجد أمه مركزة في شيء ما مثل الاستماع لمسلسل تليفزيوني نجده يشغلها بالبكاء ويأخذها للبلكونة (يغتن عليها) (٧) بكاء حزين فيه شعور بالوحدة نجد الطفل (عنده فرط حركة).. يحرك يديه وذراعيه.. عيناه زائغتان وكأنه يبحث عن شيء ضائع منه ولو قربت له واحدة نجده يبعد نظره عنها كأنه يقول: (دي مش أُمي) لأنه عارف ريجتها وملاحمها.

أعراض الاكتئاب

يوجد ١٣ عرض للاكتئاب من أهمهم تغير المزاج وعدم الإقبال على الحياة واضطرابات في النوم (مش عايز الصبح يطلع حتى لا يواجه الناس.. الأيام كلها زي بعضها الاثنين مثل الثلاثاء مثل الأربعاء.. أحياناً يفكر في الانتحار.



ويجب أن نعي جيداً أن الحالات التي تعالج بالمشورة يجب أن تراعي فيها منع الكلمات التي فيها لوم مثل كلمة (ليه كده؟) لكن مفروض نتقرب له ونسمع له ونحسسه بأن كل كلمة يقولها تكون في السر.. ولو قفل الباب على نفسه نحترم هذا السلوك ونقول له: براحتك وأنا براه لو عايز حاجة قولي.

أخيراً : كيف نهزم الاكتئاب؟

يجب أن يكون لدينا القدرة في تسخير الخيال لعلاج الاكتئاب وهي أعظم روشتة علاجية وتردد في داخلك هذه العبارة الجميلة "أنت أقوى من عقلك" وليس العكس؛ لأن العقل البشري يستطيع التغلب على أي عقبة في الدنيا.. مش كل فكرة سلبية تراودنا نتعايش معها ونفكر فيها بل يتم طردها حتى لا تعشش داخلنا.. أنا الذي أتحكم في عقلي وليس عقلي الذي يتحكم فيا" أنا أقدر أقول للاكتئاب "قف"

نأخذ مثلاً بسيطاً.. تخيل كلب قدام لباب شقتك ينبج فلما سمعته فتحت له الباب، ورميت له أكل هايبيجي تاني يوم وثالث يوم وبدل ما ينبج يتجرأ ويدفع الباب بكامل قوته ويخردش ويحاول الدخول بشدة ولو أنت خفت وفتحت الباب.. ها يكون غصب عنك مضطر تصاحبه.

هذا هو ما يحدث لنا عندما ندخل في المنطقة الخطرة للاكتئاب.

نتمنى من الله العلي القدير أن يعطينا القوة في المواجهة وعدم الاستسلام ويبعد عنا كل الأوبئة والأمراض النفسية.

“ over thinking“ التفكير الزائد (4)

ميز الله الإنسان عن باقي المخلوقات، فالإنسان يتكون من جسد ونفس وروح، تلك الروح الخالدة التي تسمو على الجسد وتصعد إلى خالقها للحساب، كما غرس فيه الضمير الذي يكتبته عن فعل الشر، فبدون الضمير كان اختلط الحابل بالنابل، فتجد من يحرم الحلال ومن يحلل الحرام، كما غرس فيه حربة الإرادة واتخاذ القرار، لكن الحيوان يتبع غريزته أو القطيع الذي يسير معه للبحث عن الماء والغذاء والتكاثر.

كما ميز الله الإنسان عن الحيوان بموهبة النطق، فالحيوان لديه صوت فقط (وكل حيوان له صوت خاص يميزه) ليعبر به عن مشاعره عند فزعه أو سعادته، فعندما يحاول العصفور الارتباط بعصفورة، يبدأ في مغازلتها، فيصدر لها أصواتاً رقيقة ويحوم حولها وينفش ريشه ليلفت نظرها، كذلك الكلب عندما يكون جائعاً، له صوت وعندما يكون مدعوراً، له صوت وعندما يكون شرساً، له صوت أيضاً، تقريباً كل حيوان له من 7 إلى 8 أصوات مختلفة للتعبير عن مشاعره.

لكن الإنسان لديه **vocabularies** وعقل ليخرج منها آلاف الكلمات وال **expressions**.

كذلك منح الله الإنسان موهبة التفكير الذي يساعد الإنسان في تطوير نفسه من الإبرة للمصاروخ (تفكير علمي سليم) له هدف واضح مثل تدبير



المعيشة وحل المشكلات والاكتشافات والاختراعات والتخطيط في عمل المشاريع.

فالتفكير نعمة وهبها الله للإنسان وميزه بها عن باقي المخلوقات. لكن لو أطلقنا العنان للتفكير وجعلناه يعيش في أدمغتنا بصفقة ديمومية لدرجة الشخص يشكو بقوله "دماغي هتنفجر" هذا النوع من التفكير غير صحي

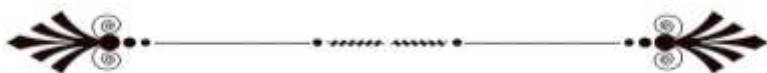
ويسمى التفكير الزائد **over thinking** وصاحبه يصاب بأمراض نفسية وعصبية وتسبب له أمراض عضوية كأمراض القولون والضغط والسكر والسمنة.

هذا التفكير المستمر والمتواصل الذي يحوم في دماغ الشخص ذهاباً وإياباً مثل الذبابة التي تطن بصفة مستمرة، هذا التفكير يستهلك طاقة الشخص اليومية فيحرمه من التفكير في اللحظة التي يعيشها وما أجملها لحظة وهي "الآن".

"صور التفكير الزائد "

(١) اجترار الفكر

مثلاً شخص زعل من زميل له لأنه جرحه بكلمة صعبة، وعندما اختل بنفسه استحوذت هذه الكلمة على مشاعره وأخذت تطن في دماغه ويعيد



فيها ويزيد ويقول في نفسه: (إزاي يقول لي كلمة زي كده وأنا ليه مردتش عليه؟!) وتعشش هذه الكلمة في دماغه بصفة مستمرة.

أو واحدة، دماغها يسترسل بما فعلته فيها حماتها ويمكن تكون حماتها فارقت الحياة من 20 سنة، لكن عقلها مستمر في الذكريات المؤلمة كنهر متدفق وتقول في نفسها: (إزاي عملت كده وأنا ساكتة؟!)...

وغير قادرة على طرد الفكرة من دماغها.

أو طالب عنده إحساس أن درجاته في امتحان الثانوية العامة لا تؤهله لدخول كلية الطب فيحتل التفكير عقله ويقول في نفسه: (أعمل إيه؟ أدخل خاص؟ طيب الجامعات الخاصة مكلفة والإمكانيات لا تسمح!) تفكير متواصل لا ينقطع.

عادة البنت تفكر في أشياء خاصة بمشاعرها والولد يفكر دائماً في الشغل والعمل من أجل الحصول على المال..

والجدير بالذكر.. الناس التي تقع فريسة هذا التفكير، تفكر في أشياء ليست بأيديهم أن يحلوها في وقتها الحالي (it's too late)

فيكون الموضوع (out of their hands)

(٢). الاهتمام

الإنسان يسأل عن أمور لا تفيده



مثال..

شخص مشغول بفكرة "الفساد في المجتمع". دماغه شغالة وعندما تسأله: هل أنت مسؤول في الدولة؟ هل أنت عضو في البرلمان؟ هل أنت عضو في منظمة حقوق الإنسان؟ يقول لك: "لا"

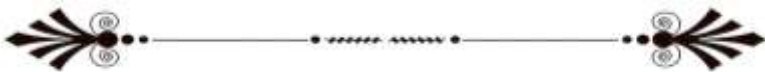
"لكن هذا الموضوع شاغلني جداً ولازم نشوف حل..." والعجيب ممكن يحول لموضوع آخر بقوله: "عاجبك الي بيحصل بين أوكرانيا وروسيا؟ عاجبك موقف أمريكا؟ متى تنتهي هذه القضية؟ هذا الشخص يشغل فكره دائماً بأمور ليس لها جدوى على الإطلاق."

مثلاً.. عروسة تختار فستان فرحها، تظل سهرانة الليل بطوله تفكر في الفستان مع العلم بعد الفرح لا أحد يهتم ولا ياخذ باله ولا حتى يفكر يتفرج على الفيديو.. علاوة على إنها تلقي اللوم على والدتها لأنها لا تشاركها سهر الليل في اختيار الفستان وتاركها تفكر لوحدها.

مثال آخر

"ماتش كورة بين فريقين كبار"

نجد شخصاً يفكر في التشكيل ويتخيل النتيجة ويقول في نفسه: "يا سلام لو اللاعب فلان نزل" ويعيش أحلام يقظة في الماتش ويكون الماتش باقي عليه يومين حتى يبدأ... ويقول في نفسه: "ليه المدرب نزل فلان وطلع"



فلان؟" وكأنه هو كوتش كورة أصيل أو كان مدرب في أسبانيا في كأس العالم.

وينتهي الماشر ولا ينتهي التحليل ويضع أمامه كل الجرائد ويستمع لكل التعليقات.

عزيزي القارئ:

نحن ليس ضد التفكير إذا كان التفكير يؤدي إلى نتيجة وقرار وفائدة، لكن هذا التفكير كما ذكرنا آنفاً يجلب لصاحبه القلق والتوتر والضغط العصبي والأمراض النفسية والعضوية

"نتائج التفكير الزائد"

(١) إجهاد الذهن

في علم الميكانيكا (وزن الجسم يعبر عن قوة جذب الأرض لهذا الجسم) لكن لو حملت ثقل كتلته 50 كجم مثلاً على كتفك، إحساسك بهذا الثقل يختلف حسب مدة بقاءه على كتفك، بالرغم أن الثقل كما هو، فلو حملته فترة أطول، إحساسك بالتعب والإجهاد يكون أكثر.. هكذا الفكر. والذي يؤدي في النهاية إلى أمراض عصبية **anxiety**..

(٢) مرض لنفسه ولمن حوله

لدرجة لو أحد قال له "صباح الخير لا يسمعه"



لأن الفكرة التي بداخله تحتله احتلال كامل ورغم ذلك يوجه اللوم للآخرين.

(٣) يجعله دائماً مشتبك الذهن

حتى في الصلاة لأن مشاعره كلها في الفكر المسيطر عليه وليس مع ربنا.

"العلاج"

(١).."إياك والوحدة"

لا تختل مع نفسك "لوحذك" وتجنب الفراغ حتى لا يصطادك الشيطان
للهواجس والوساوس

فمثلاً يخوفك من المرض الذي ستموت به ويجعلك تصاب بـ "فوبيا المرض"

(٢) محتاج تتكلم مع الناس ودائماً تعمل outing مع أصحابك.

(٣) "انشغل بالقراءة"

فكما أن الأكل الصحي غذاء للجسد، هكذا القراءة المفيدة غذاء للعقل.

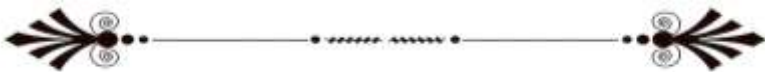
(٤) "اعمل replacing"

عندما يطرُق الفكر باب عقلك، حوله إلى عمل إيجابي..

بمعنى العب رياضة، لو كنت معلم رياضيات، حل تمارين واكتشف حلول

سهلة وطرق مختلفة، أو اذهب إلى دور العبادة للصلاة....

(٥) لا تشكُ همك لأحد



لأنه "ممکن ييجي يكحلها يعميها".. ممکن يضاعف لك الهم ويحملك هموم على همك
فمثلاً.. تحكي لشخص عن تعنت مديرك.. يقول لك: "اشتكيه" وبيعت لك صيغة الشكوى ويوقعك في مشاكل ويكون الموضوع "مش مستاهل".
أو واحدة بتحكي لزميلتها عن ألم في القولون فتوهمها إنه ممكن يكون سرطان، وتجلب لها التفكير الذي لا يفارقها ليل نهار، وممكن الأطباء يطمئنونها والفكرة لا تزال مسيطرة على عقلها.

نصيحتي..

- (١).. لا تعطِ مناخاً ملائماً لتكاثر الفكر في دماغك لأنه لو أطلقت له العنان سيتكاثر بمتوالية هندسية أسرع من تكاثر الأرانب.. فاحذرا!
- (٢).. لا تجعله يحوم حول ذهنك ويطن في دماغك مثل طنين الذباب "ذهاباً وإياباً" فاحذرا!
- (٣).. التفكير الزائد هو الوقود الذي يحترق في خزان العقل ليحرك مقطورة المشاعر حركة متسارعة ومخيفة.. فاحذرا!

وفي النهاية

التفكير الزائد يجعل الوسادة لا تهدأ أبداً.. وبالتالي يجلب لك الأمراض.
التفكير الزائد مثل الرياح.. والمعرفة هي الشراع.. وحياتك هي السفينة، فعليك بتوجيه فكرك توجيه صحيح وإيجابي حتى تصل سفينتك لبر الأمان



(5) ضبط الفكر

الكلمات المفتاحية

daydream over thinking

السرطان والتشتت.. الإحباط.. راقب فكرك

المراجع

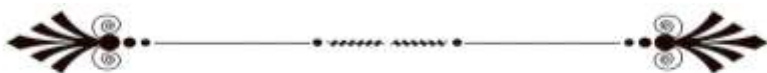
علم المشورة.. من أقوال الآباء... مواقف حياتية حدثت بالفعل

الهدف من البحث....

صوم الفكر عن كل ما هو منكر وتوجيهه للأفضل.

مقدمة البحث

الفكر يخرج من العقل ولا يفارق العقل يلف حول العالم ويعبر مع الإنسان محيطات وقارات ولا يفارق عقله، ولا يمكن إيقافه أبداً..
ويحضرني في هذا السياق قصة حدثت بالفعل..
دخل معلم الفصل وقال لتلاميذه: الكل يكتف إيديه، الكل يغمض عينيه،
الكل يعطي عقله راحة ولا يفكر في شيء، لمدة خمس دقائق ومن غير ليه..



ومضت الخمس دقائق وكأنها خمس ساعات عليهم لأنهم منتظرين السبب
أيه؟

وبعدها مباشرة قال لهم المعلم: الكل يفتح عينيه وكل واحد منكم يضع
أمامه ورقة ويكتب عليها اسمه ويكتب الذي كان يفكر فيه في مدة
الخمس دقائق التي عدت عليه...

ف فعل الطلاب وكل واحد كتب الذي كان يفكر فيه، انتظر المعلم برهة ثم
قال: طبعاً الكل كتب ولكن!

أنا قلت لكم في البداية لا أحد يفكر في شيء ولكن هديني أنني أريد أن
أوضح لكم معلومة هامة جداً وهي:

"أن العقل لا يتوقف أبداً عن التفكير، فالفكر نهر متدفق متجدد المياه
دائماً"

ولكن!!

يمكن ضبطه.. يمكن توجيهه للأفضل... يمكن تصويمه عن كل ما هو
منكر... وهذا هو موضوع درسنا اليوم وهو "صوم الفكر"

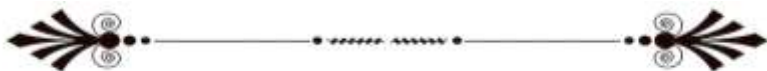
والجدير بالذكر: برغم أننا متفقدون تماماً على حقيقة أن الإنسان لا يستطيع
إيقاف تفكيره لكن يستطيع تلجييمه وتصويمه وضبطه... واستطرد قائلاً:



بعد هذه المقدمة الجميلة وقبل أن ننخرط في موضوعنا عن صوم الفكر،
وجب علينا أن نتعرف على خطورة الفكر ومشاكله، فهي بنا
"خطورة الفكر"

(١) الأشياء الخطيرة تبدأ بأفكار صغيرة.
الفكر غير المنضبط الذي يحرك صاحبه يمينًا ويسارًا كقضية تحركها الريح،
يبدأ بفكرة صغيرة تكبر معه وتقوده لفعل أشياء كبيرة غاية في الخطورة.
بمعنى: الذي يتعود على سرقة جنبيه واحد في طفولته عندما يكبر تكبر
معه هذه الفكرة الصغيرة وممكن يصيح رئيس عصابة في سرقة بنوك
كبيرة..

(٢) "التشتيت والسرطان"
أثناء الصلاة ممكن يحارب الشخص بفكرة تراوده ولو للحظات... أو
شخص يقوم بعمل عقلي وفجأة تأتي له فكرة تحوم حوله وتشغله ولو
لحظات؛ لتقطع حبل تفكيره.



(٣) أحلام اليقظة day dreams

مثل طالب ثانوية عامة فاتح كتاب الرياضيات أمامه ويقول لنفسه: سأقوم بحل كل مسائل التدريبات وجميع الامتحانات السابقة لأحصل على أعلى الدرجات وألتحق بكلية الهندسة قسم إنشاءات....

وهو سارح الليل كله في الأحلام والصفحة كما هي لم تتحرك لا يميناً ولا شمالاً.... وأمه تدعوه وتقول له: يا حبيبي يا ابني كفاية روح نام.. ده أنت الليل كله سهران..

وهي لا تدري أنه كان في رحلة ولا رحلة ماجلان.. عبر المحيط الهادي والأطلنطي كمان.... وسافر رأس البر ورجع لأسوان (وهو قاعد على الكرسي ما تحركش والصفحة كمان ما تقلبتش)....

أو شخص كان تعبناً في وظيفته وشاعر بأن زملاءه حاقدين عليه ودائماً يضايقونه فيبدأ يحلم بأن صدرت له ترقية من الوزير فأصبح مديراً عاماً ويتخيل أنه أصبح الأمر الناهي ويبدأ ينتقم من مضايقيه..

(٤) الإحباط

شخص تتسلط عليه فكرة تعشش في دماغه وتتسلط على تفكيره، ودائماً تلازمه في صحوه وفي منامه ويصدقها فتصيبه بالإحباط وعدم الثقة (لا في نفسه ولا في الناس)



(٥) الشك والإلحاد

يمكن التفكير غير المنضبط يوصل صاحبه إلى الشك والإلحاد، ولا سيما عندما يفتقر إلى ثقافة الرد من كثرة الأفكار التي تشتت ذهنه فينقاد ويتم غسيل مخه بسهولة..

(٦) التفكير الزائد over thinking

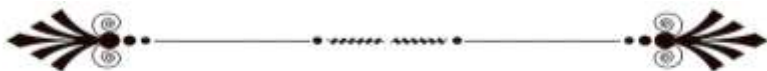
مثل شخص يفكر بصفة ديمومية لدرجة تشعره أن دماغه سخن من كثرة التفكير ويمكن يصحو من نوم عميق منزعجاً من هذه الأفكار المتزاحمة التي لا يستطيع إيقافها

كل ما ذكرناه عن خطورة الفكر يحرك فينا رغبة التعرف على (ما الذي نحتاجه لضبط فكرنا وتوجيهه التوجيه الصحيح) وهذا يتأتى من جملتين ذهبيتين هما (راقب فكرك... اشغل وقتك).

التشخيص

راقب فكرك. (تسرح في إيه؟)

لو أنت أمين مع نفسك وعرفت الذي تسرح فيه، ستعرف هويتك، (ستعرف أفكارك تعلن عن إيه؟).... أفكارك ستفضحك وتكشف هويتك...



(٢) راقب أفكارك رابحة على فين؟)

كنت إيه وبقيت إيه! وكيف تغيرت 180 درجة للأسوأ..
مثل شخص متدين وبسبب إطلاقه العنان للأفكار، لم يعد قادراً على
التحكم فيها وكانت النتيجة (تحول من حمل وديع لذئب مفترس)

يحضرنى في هذا الصدد قصة حدثت بالفعل...
أم عندها طفل في أولى ابتدائي قادها فضولها أن تفتش في حقيبته، فوجدت
بها قلم رصاص من نوع مختلف تماماً عن الأنواع التي اعتادت أن تشتريها
له.. فسألته من الذي أعطاك هذا القلم؟

فقال الطفل: فتحت حقيبة صاحبي وأخذته منها، فصاحت في طفلها
وبدأت تنصحه تارة وتعنفه تارة أخرى وأن هذا حرام.. فجأة دخل الأب
وسمع هذا الحوار، فقال لابنه: حد شافك؟ قال الولد: لا
قال الأب: برافو عليك...

ويحكى أن هذا الأب كان متديناً جداً وتحول لشخص شرير بسبب
استسلامه لأفكاره.

والجدير بالذكر.. لا يوجد أحد يتحول من قديس إلى إبليس في يوم وليلة،
ولكن يتحول بالبطيء (واحدة.. واحدة ولكن بتزايد خفيف ومستمر
ليصبح ما هو عليه في اللحظة والتو)



الهدف من ذلك:

عندما تراقب أفكارك رايحة على فين وقبل أن تغرق في بحورها... (أنقذ نفسك من هذا التدهور الذي يلحق بك حتى لا يتغلغل ويعشش في عقلك ووجدانك وبعدها يكون من الصعب التخلص منه.. الحق نفسك)

كن مثل الطبيب الذي عندما يشك في تشخيص المرض يطلب من المريض عمل أشعة وتحاليل ليشرح المرض وبناء على هذا التشخيص يصف الدواء.

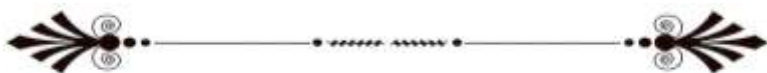
فأنت طبيب نفسك عندما تحس بأعراض المرض بادر بعمل تحاليل وأشعة لنفسك بمعنى: اعرف أنت محتاج وقفة قبل أن تستشري فيك هذه الأفكار وتتحول لكانسر لعين يفتت كل شخصيتك ويدمرك...

يجب معرفة سبب المرض أولاً حتى يزول العرض....

الأفكار تحتاج متابعة مستمرة حتى تعرف حقيقة مسارها (رايحة يمين أم رايحة شمال.. في مسارها الصحيح أم حادت عن الصواب)

(٣) راقب أفكارك (تتغذى على إيه؟)

الغذاء الذي تتغذى عليه سوف تجتره)... فكل ما تفكر فيه ينجذب إليك... فلو عقلك تغذى على أغاني، تدندن أغاني... لو تغذى على نظرات



وشهوات تنساق وراء الشهوات والنزوات... تغذيه على طعام به كولسترول
التزمت والخصام يخرج لك كراهية وانتقام...

وفي سياق متصل..

لو واحدة متزوجة حديثاً ودخلت عليها جارتها بحجة التهنة ومعها وجبة
دسمة من سموم وملوثات عن الخيانة الزوجية وعدم الأمان للأزواج
الرجال بالذات وكم من الرجال الخائنين....

وتقدم لها هذه الوجبة على طبق من فضة بكلامها الذي يدس السم في
العسل.. فماذا تتوقع من هذه السيدة المتزوجة وخاصة عندما تعطي أذنيها
لها وتنصت لها بكل جوارحها!

لكن العاقل هو الذي يتحكم ويمسك لحام هذه الأفكار الواردة سواء من
ذاته أو من آخرين فيتحكم فيها ويكبح جماحها قبل أن تتوغل فيه
وتحتاج لبلدوزر لكي يخرجها وقد لا يقدر على انتزاعها لأن جذورها عميقة.

العلاج...

اشغل فكرك

بالسماويات.. اشغل فكرك بالصلاة والقراءات.. اشغل فكرك بالإيمان
والتقرب إلى الله.

اشغل وقتك بعمل يدوي تقتل فيه الفراغ..



احذرا!

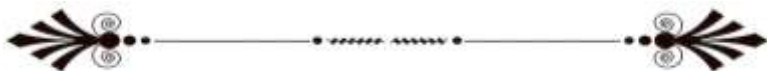
الفراغ صمام أمان وكارت ضمان لوقوع الإنسان في فخ الشيطان وخبر عاجل لوجود مكان شاغر في عقل الإنسان (فندق 5 نجوم واستراحة كبار زوار كمان) ليث فيها الشيطان الأفكار والملوثات التي تدمر البنیان.

النهاية...

الأفكار مثل الأرناب، لو كان عندك اثنان وتعلمت كيفية التعامل معهما، ستحصل على دسنة بعد وقت قصير..

لذا...

راقب أفكارك قبل أن تصبح كلمات... راقب كلماتك قبل أن تصبح أفعالاً..
راقب أفعالك قبل أن تصبح عادات.. راقب عاداتك قبل أن تصبح طباعاً..
راقب طباعك لأنها هي التي ستحدد مصيرك وشخصيتك.



(6) كلام من ذهب للتخلص من الغضب

- يزور كل الناس بمختلف ثقافتهم. ويسكن في أدمغتهم.. منهم من يكتمه ومنهم من يفجره.

- إذا لم يخرج من أسره وتم حبسه يتحول لسرطان يتغذى على المضيف. وإذا انفجر يصبح فرساً ثائراً، إذا أطلقت له العنان، يجن جنونه.

- عندما يتزوج مع الكراهية تتوالد الشراسة والانتقام والضياح.

- نار الأنا التي تحاول أن تحرق كل شيء جميل داخل الإنسان وتفصله عن خالقه.

- رياح تهب تطفي نور القلب والروح.

- حينما يكون الجو صحواً والعقل يؤدي دوره، يحوم حوله كالسحب ليحجب عنه التفكير، ويصبح الشخص "في هذه اللحظة" وحشاً كاسراً.

"الجوع يجعله سميناً"

كل ما سبق مقدمة مختصرة عن صفات الغضب غير الصحي أو غير البناء. لكن هناك "غضب بناء" فمثلاً: عندما يقوم الأب بتوجيه ابنه بشي من العصبية خوفاً على مستقبله.. أو يقوم الشخص بتأنيب نفسه عن خطأ ارتكبه ويحزن ويغضب على نفسه ويحاول الرجوع إلى صوابه.



في هذا البحث سنقدم روشة علاجية للتخلص من هذه العاطفة الخطيرة "عاطفة الغضب" غير البناء بعد التعرف على درجاته وأسبابه.

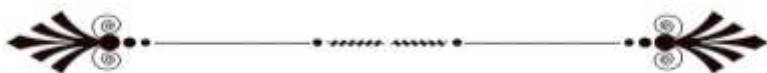
"درجات الغضب"

غالباً ما يتعرض المرء لمثير خارجي فمثلاً:
شخص رأى شاباً يطارد فتاة، أو معلم لاحظ تلميذاً يدخن في الملعب.. أو صوت سارينة مزعج ومستمر.. وما شابه ذلك من أفعال خارجة.. ماذا يحدث؟
أولاً: المخ يرسل إشارات للقلب.

ثانياً: القلب ينبض وتزداد دقاته ويرسل إشارات لجميع أجزاء الجسم ويبدأ العقل يشور (إزاي وليه؟) وفي هذه اللحظة لو كتم الغضب ولم يظهر على وجهه، يكون هو وحده الذي يتعب وقد يكون ذلك سبباً في أذية نفسه وتدميرها نتيجة كتم هذه الثورة الهائجة من الانفعالات التي صدرها له العقل والقلب.

ثالثاً: البعض لا يستطيع كتم الغضب أو عمل self control بالتالي يظهر على وجهه وعينه علامات الغضب.

رابعاً: بعد ذلك تأتي مرحلة "البرطمة"



فيبدأ الشخص يحرك شفتيه بكلمات غير مفهومة تدل على الغيظ.

خامساً: بعدها حركة الجسد فمثلاً: (يخبط جامد على الطرييزة أو يدفع الباب بقوة)

سادساً: ثم يبدأ يتكلم اللسان ويطلق له العنان في الأذى وهذه تعتبر أخطر مراحل الغضب.

أسباب الغضب

(١).."الغيرة والحسد وحب المال"

وهنا أقصد الغيرة المرة التي تولد الحقد والحسد.

أحياناً تغضب عندما يطلب منك أولادك أو زوجتك نقود لزوم شراء طلبات أو اختلفت في تقسيم مبلغ بينك وبين شريكك.

(٢) التغيرات الفسيولوجية

الضغط والصداع والبريود عند السيدات والفتيات.. كثرة الأكل وفي هذا السياق يقول الحكيم: (ضع سكيناً لحنجرتك إن كنت شرها)... أيضاً الجوع الشديد.

لكن في حالات كثيرة ممكن تعمل لها كونترول فمثلاً: لا تغضب لأنك صائم فلن يجبرك أحد على الصيام.



(٣): الكبرياء وقسوة القلب

الغرور والعظمة والنفخة الكذابة تولد غضب لأن الكرامة الزيادة قد تتحول لمرض

فمثلاً (أنا الي يحصل لي كده؟!.....).

"علاج الغضب"

(١)... الوقت

عندما تغضب حاول أن تعطي لنفسك وقت ولو عشر دقائق لأنّ "الهدوء يسكن والتسرع يقتل"

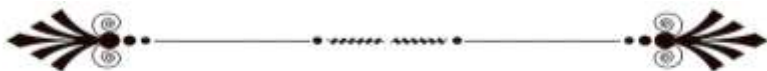
والحكيم يقول: إن تسلطت عليك روح الغضب لا تبرح مكانك.

(٢).. اهرب من التفكير في المثير

كل ما تفكر في الفلوس تتعب.. كلما تفكر في الشخص الي بيعصبك تتعب..
تجنب الأسباب.

(٣) استخدم الفرامل

تعلم كيف تفرمل في الوقت المناسب حتى لا تدخل بسرعتك الجنونية في حاجز يؤذيكي وحتى لا تفلت منك عجلات القيادة وتكون أنت الخاسر.



(٤) المحبة والوداعة

كلما تحب الناس أكثر كلما تستطيع كبح جماح غضبك بسهولة (تقدر تعدي وتغفوت للناس أخطاءهم)

والحكيم يقول:

الشخص الوديع يعرف يقول للناس "معلش" إلا نفسه.

(٥) ضبط النفس

قاوم رغباتك.. قاوم فكرة غضوبة في دماغك.. خاطب الناس على قدر عقولهم.

نتيجة البحث

التخلص من الغضب يتم بالهدوء وعدم التسرع وعدم اجترار التفكير في المثير.

النهاية

نطلب من المولى عز وجل أن يمنحنا نعمة الهدوء والتروي ويبعد عنا عواصف الحقد وأعاصير الغضب وتسونامي الكراهية.



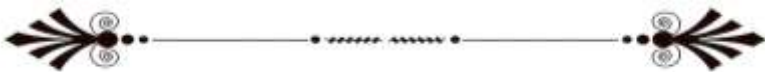
"كبسولات ذهبية لدعم وتعزيز الصحة النفسية"

من منا لا يحلم بأن يستمتع بسلام داخلي والقدرة على "التعامل والتكيف مع المتغيرات والظروف المحيطة به من ضغوط حياتية بطريقة صحية متزنة وذكية والتي تظهر في ردود أفعاله وانفعالاته تجاهها".

من منا لا يحلم بحالة نفسية جيدة تبعث فيه الهدوء والطمأنينة والصبر على الابتلاءات والتجارب وأن يشعر دائماً يد الله تسنده مهما حدث من ضيقات ودائماً يردد: كله للخير؟

الحقيقة المؤكدة: الإنسان الصحيح نفسياً هو وحده القادر على كبح جماح الضغوط وضيق الحياة ودائماً يحولها إلى اختبارات مفيدة لأنه على يقين وثقة "أن من يعلق الأرض على لا شيء قادر أن يحمله بين ذراعيه ويرفعه ضد جاذبية السقوط، فلا مكان عنده للقلق والاضطراب.

والجدير بالذكر: استحالة يعيش الانسان سعيداً حتى لو ملك الدنيا كلها من مال وجاه ومنصب إذا كان معتلاً نفسياً، فأكبر تحدٍ في عصرنا الحالي هو المحافظة على سلامتنا النفسية ومواجهة الصعاب بثبات وهدوء وتحكيم العقل في ظل هذه المتغيرات من (غلاء ووباء وكوارث طبيعية وتغيرات في الأجواء)



والسؤال المُلح هو: ما السبيل للوصول للراحة النفسية والتصالح مع النفس؟

هذا هو موضوع البحث الذي نستعرض من خلال هذه السطور الذهبية "الأعمدة الرئيسة التي تقوم عليها الصحة النفسية" وتقديمها على هيئة كبسولات ذهبية تعززها وتنميتها..

(1) النوم

"أعطِ نفسك قسطاً كافياً من النوم"

النوم يعمل **update** لكل الخلايا وينظم الوصلات العصبية ويشحن المخ بطاقة إيجابية ويقلل من التراكمات العقلية والنفسية.

الحرمان من النوم = **low phone battery** بمعنى: (شخص ماشي بموبايل بطاريته فاضية).

"ديون قلة النوم ستدفعه أجسادنا عاجلاً أم آجلاً".

والجدير بالذكر: عقلك الذي يزن في المتوسط ١٤٠٠ جم، يستهلك ٢٠% ^[ALM] منا يستهلكه جسمك كله من الأكسجين، فهو الدينامو الذي يحرك الجسم كله.



"ضوابط للنوم"

قبل النوم بنصف ساعة عليك الآتي:

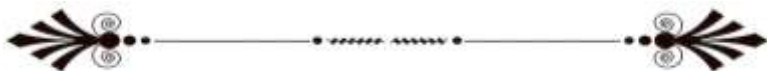
*هدي النور حتى تتاح الفرصة لعمل هرمون الميلاتونين الذي تفرزه غدة في المخ والذي يعطي إشارة للدماغ أن وقت النوم قد حان.
خلي بالك: طول ما منور النور، الدماغ يفرز مادة مصححة.

*عدم استخدام الموبايل وابتعد عن الشاشات المضيئة التي تحولت إلى إدمان
في وقتنا الحالي screen addiction.

*لا تشاهد أفلام رعب ولا تتحدث مع أحد.
هذه التعليمات لو اتبعت، ستكون أفضل بكثير من المنومات التي تؤخذ
على شكل أقراص أو لزقة على اللسان.

(2) الطعام

الأطعمة النباتية والفواكه والمكسرات لأنها تخفض الكولسترول وتحسن
أداء الشرايين وضغط الدم.
لكن هذا لا يمنع أن تأكل لحوماً ودواجن لكن باعتدال، شريطة أن
يكون معها طبق سلطة وخضروات وفاكهة.
كل ما يخرج من الأرض أكثر صحياً مما يسير على الأرض.



(3) الماء

ضروري جداً لأنه يغسل الكلى ويجلي الصدر ويوسع الشرايين ويعطي طاقة للمخ وغني بكل الأملاح والمعادن.
الإنسان يحتاج من ٨ إلى ١٠ كوب ماء يومياً ويمكن تزيد مع حرارة الجو وفي مرضى الكلى الوضع يختلف.
تذكر جيداً:

لو لون البول أصفر فاتح ورائق يبقى طبيعي لكن لو غامق وتثقل وبه رغاوي يكون مؤشر لاحتياجك للماء..

(4) الرياضة

تقاوم الاكتئاب وتساعد المخ على إفراز هرمون الأندورفين الذي يشعر الإنسان بالراحة والسعادة النفسية..
ممارسة الرياضة وخاصة المشي من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يومياً.
الرياضة تحسن الصحة العقلية وتحسن الكولسترول وتقوي المناعة وتحسن كرات الدم البيضاء.

(5) قضاء وقت في الطبيعة

تمشي في مكان خلاء (مفتوح) به خضرة وزرع وماء.. كل هذا يريح العين..
وتستنشق هواء نقي وفرصة تمارس علاقات اجتماعية وتلعب كورة.
المكان المفتوح يحسن المدارك والتركيز ويقلل من المشاكل النفسية.



(6) الضحك

يجعلك في حالة مزاجية عالية.. ويساعد على إفراز هرمونات السعادة ويقلل من مادة الكورتيزول "هرمون القلق والتوتر العصبي".
اصنع دائماً ما يضحكك.

(7) قلل من وسائل التواصل الاجتماعي

طول النهار أمام الشاشة والظلمة. نور الشاشة يهلك العين ويحرم العقل من النوم ويشعرك بالاكتئاب والقلق والقلّة لأنك ترى أشياء **virtual** غير حقيقية وتدخل في حروب المقارنة.
يجب وضع بدائل لها مثل (القراءة.. الخروج مع الاصدقاء.. ممارسة الهوايات).

إدمان الشاشات يسبب مرض **fear from missing out**
بمعنى: (طول اليوم قلقان وخائف أحسن حاجة تفوتك).

(8) الكتابة

ما أجمل أن تعبر عن مشاعرك بالكتابة، تخرج كل ما عندك من أفكار وتصبه في ورقة هذا يحسن من حالتك النفسية وتشعر بعدها بالراحة، هذا إذا لم تجد أحداً يسمعك.

خلي عندك وقت كل يوم تدون فيه كل ما يدور بعقلك فهي وسيلة تعافي من الأمراض النفسية وضغوط ما بعد الصدمة.

(٨) الاسترخاء

أعط نفسك نصف ساعة استرخاء في اليوم (تفرد زهرك) وتفكر في أشياء جميلة، لا تتكلم مع أحد ولا تقابل أحد (relaxation) تشرب حاجة دافئة وتقول لنفسك: ما فيش داعي للقلق.. أنا هاقلق ليه؟ أيه فايده القلق؟

أثناء الاسترخاء خذ نفس عميق واكتمه لمدة ٧ إلى ٨ ثوان وتخرجه بعدها تحس بارتياح، تلاقي الجسم كله اتغسل والأكسجين وصل للمخ والعضلات استرخت والضغط العصبي هدا.

(٩) ابعد عن التدخين والكحوليات

يعتقد البعض أن التدخين أسرع وسيلة للتخلص من القلق ولكن قد تشعر براحة وقتية لا تتعدى العشر دقائق وبعدها يأتي المفعول المعاكس من توتر وشد أعصاب.

كذلك المخدر.. تشعر بسعادة وقتية وبعدها تدفع ضريبة القلق والارتباك في كيما الجسم كله (تأخذ بالشمال وتعطي باليمين)



مش معقولة عشان لذة وقتية، تعيش متأماً فترة طويلة for short
term gain, you get long term pain

الكحوليات تعطي راحة فورية وبعدها تدمر الكبد والجهاز الهضمي وتخرج
مواد ضارة تؤذي العقل وتخرج طاقات الغضب والانتقام والثورة وتخرج
أيضاً الغرائز الدفينة الموجودة بالعقل.
لذلك نرى معظم الجرائم ترتكب من المدمنين..

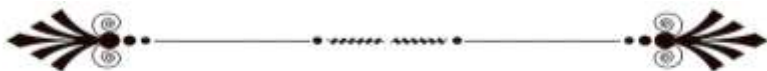
(10) الشكر والرضا thanks and conviction

نشكر الله على كل حال وفي كل حال ومن أجل كل حال ولو حدثت تجربة
صعبة نكون على ثقة أن الله يسمح بالتجربة ويعطي معها المنفذ والقدرة
على الصبر والتحمل.. الله قادر أن يحول النعمة إلى نعمة.
الشكر يجعلك تنظر للحياة نظرة تفاؤل، والإنسان الذي يتوقع الشر دائماً
كئيباً..

أشكر ربك على نعمة الصحة فغيرك يتلوى من المرض في المستشفيات
ويتمنى الشفاء بأثمان الأسعار.

(11) حسن العلاقات والتفاعل الاجتماعي (socialization)

التفاعل والمشاركة.. عمل تبدأ به أنت..
ستجد الناس تنجذب إليك مثل المغناطيس وتشمل أمرين:



تتكلم مع الناس من غير هجوم ولا سخرية ولا ملامة (quality talk).

تعطي وقت للناس تسمعهم فيه وتنصت لهم وتجلس معهم (quality time)..

العلاقة مع الناس مثل الكورة الجلد ترميها ترجع لك.

التفاعل الاجتماعي وحب الناس يحسن الوحدة والعزلة isolation .
ويحسن المزاج النفسي.

ولكن ليس معنى إنك تحب الناس إنك تتساهل في حقوقك.

قل "لا" عند اللزوم.. لا تجعل أحداً يتعدى حدوده معك.

ضع حدود (boundaries) ..

وأيضاً لا تكن متاحاً طول الوقت، تمنح في الوقت المناسب وتمنع إذا لزم الأمر..

نتيجة البحث...

بعد هذا العرض المستفيض توصلنا إلى هذه النتائج:

(1) أن تبسّم لا يعني إنك بخير، لكن يمكن أن تعتقد أنك بخير
وتعمل جاهداً لتكون بخير وتجبر كافة معطيات الحياة أمام سيطرتك
النفسية على كل ما يدور حولك إنك بخير مطلق... هذه هي الصحة النفسية.



(2) صحتك النفسية هي العامل الأهم في سير الحياة بشكل متوازن، لذا انتبه لشعورك وحاول مراعاة نفسك بالقدر الكافي ومراعاة شعور الآخرين.

(3) صحتك النفسية معيار الانضباط في تعاملك مع المواقف الحياتية ومعيار التحكم في الانفعالات الداخلية واللا شعورية ومعيار التأقلم مع مختلف الظروف.

(7) الذات وأنا

من منا لم يسمع صوت داخلي وكأنّ شخصاً يتحدث إليه؟
هل سمعت صوتاً يقول لك: أصح لحضور الندوة وصوت آخر يقول: التحف
تحت اللحاف، الجو برد وتجد رأسك تنجذب للمخدة بقوة الجاذبية؟
الحقيقة هذا أمر طبيعي يسمى "الحديث مع الذات" ولا ينتهي أبداً طالما نحن
على قيد الحياة لأننا كلنا كائنات نتكلم وتفكر.

والجدير بالذكر، ممكن تكلم نفسك في شيء لم يحدث في الحاضر
وسيحادث في المستقبل وأنت مستعجل وتاعب نفسك في التفكير السلبي
وفي خلال هذه الفترة قد تصاب بأمراض كالضغط والسكر والقلولون
العصبي، وتفاجأ بعد ذلك أن ما يحدث عكس ما فكرت فيه تماماً.
نأخذ مثال..

مديرك في يوم "الأحد" طلب أن تقابله في مكتبه يوم "الخميس" الساعة
التاسعة صباحاً، حتماً سوف تسمع صوت بداخلك يقول: هو عايزني في إيه؟
أنا عملت خطأ؟ أنا هاتنقل؟ أنا هيتم فصلي؟ كل هذه الأفكار السلبية تنزل
كالسيل على تفكيرك وتسمع صوت آخر يقول: يمكن هاخذ علاوة أو فيه
ترقيه ولكن ترجع تاني وتقول: مستحيل أنا مش محظوظ، ويكون
تفكيرك السلبي أكثر بكثير من الإيجابي.

ويأتي يوم الخميس وأنت منتظر مصيبة وهنا تأتي المفاجأة!



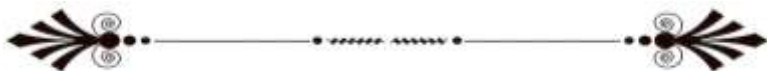
يقابلك المدير بابتسامة عريضة قائلاً: حبيت أكون أول من يهنئك بعيد ميلادك.

عزيزي القارئ:

أنت المتحكم في تفكيرك، في إمكانك تفكيراً سلبياً وتعيش تقيساً، يائساً، وحيداً وتصاب بالأمراض مثل الضغط والقرحة والنوبات القلبية كما ذكرنا آنفاً ويمكن تفكيراً إيجابياً وتعيش سعيداً محبوباً محباً للحياة لأن "مخك يعطيك الي أنت عايزة" بمعنى آخر، "كل ما تفكر فيه ينجذب إليك"، وعلماء النفس يؤكدون ذلك بقولهم: أكثر من ٩٣٪ [ALM] من الأحداث التي تعتقد أنها تسبب انعكاسات سلبية لن تحدث أبداً، ٧٪ [ALM] أو أقل لا نستطيع التحكم فيها مثل الجو أو الموت. وأكثر من ٨٠٪ [ALM] من الذي تحدث فيه نفسك يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتك.

العلاج:

عندما تنهمك في التفكير.. فرمل: اعمل **Stopping**. واكتب ما تفكر فيه ستندهش من كمية الطاقة السلبية الضائعة في القلق والتوتر والسلبيات التي حملت بها تفكيرك



نصيحتي

راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات، راقب كلماتك لأنها ستصبح أفعالاً،
راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً،
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

وبذلك نكون قد توصلنا إلى نتيجة ذهبية وهي ”كل ما تضعه في ذهنك
سواء إيجابي أو سلبي ستجنيه في النهاية” بمعنى: التحدث مع الذات ممكن
يجعل منك إنساناً سعيداً محققاً لأحلامه وممكن يجعل منك إنساناً تعيش
فاقداً الأمل، أنت المتحكم والمسيطر في تكوين شخصيتك.

والآن نتحدث عن “من وراء التحدث مع الذات”؟ أو ماهي منابع التحدث
مع الذات؟ هل الوالدين؟ هل المدرسة؟ هل الإعلام؟ هل الأصدقاء؟ هل
أنت؟

الحقيقة كل الخمسة مصادر جميعها مسؤولة عن التحدث مع الذات.

(١) الوالدين

أحياناً تسمع عبارات من الوالدين مثل (أنت غبي.. أنت كسلان.. أنت مش
نافع).. كلام يعقد.



وفي هذا السياق تقول الإحصائيات أن الانسان البالغ من العمر ١٨ سنة (في خلال هذه المرحلة السنية من عمره) يكون قليل له من والديه أكثر من ١٤٨ ألف مرة ”لا“ أو ”ما تعملش كده“ وهذا ليس عيباً في بعض الوالدين فهم يفعلون ذلك بحب وخوف على الأبناء وبحسن نية، لكن للأسف، هذا نعتبره نقطة سوداء في تاريخ تربيتهم.

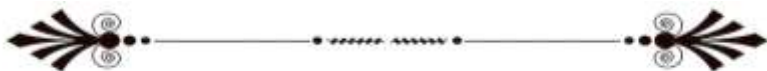
هل تعلم أنه عند سن ٧ سنوات تكون حوالي ٩٠٪ [ALM] من الأحداث تم حفظها في عقولنا؟ وفي سن ٢١ سنة تكون كل الأحداث اكتملت في عقولنا؟ وبهذه الكيفية نكون قد نشأنا مبرمجين بطريقة إيجابية أو سلبية.

(٢) المدرسة

في المدرسة ممكن تسمع من المدرس عندما يخفق التلميذ في الإجابة عن سؤال هذه الألفاظ (أنت غبي.. أنت معاك ٢٠ سنة عشان تبقى حمار) والفصل كله يضحك عليه وتكون النتيجة سلبية.

(٣) الأصدقاء

يؤثر الأصدقاء في بعضهم البعض في أشياء عديدة مثل التدخين والمخدرات ويتم التقليد غالباً في الفترة العمرية في سن من ٨ إلى ١٥ سنة.



(٤) الإعلام

هل تعلم أنّ الشخص البالغ يقضي أمام التلفزيون حوالي ٣٩ ساعة أسبوعياً؟ وممكن خلال هذه الفترة يقلد بعض المطربين والممثلين وبعض الألعاب الخطيرة التي يراها على الشاشة، على سبيل المثال: لو مطرب يغني (بينطلون مرقع. وقصير حتى الركبة) ممكن يكون هذا البنطلون “موضة”.

(٥) أنت..

لو واحدة عندها إحساس سلبي وتشتكي أنها غير محبوبة من والديها ”في حد اعتقادها” ومنبوذة من المدرسة وترتب على ذلك أنها تفش همها في الأكل وبالتالي زاد وزنها وشكلها أصبح غير مقبول وأصحابها ينادولها: “يا شوال البطاطس”
طبعاً تفكيرها السلبي هو الذي وصلها إلى هذا الحد.

وهذا يقودنا إلى التطرق في الحديث عن مستويات التحدث مع الذات وهي:

(١) الإرهابي الداخلي

يتم إرسال إشارات سلبية مثل: (أنا خجول.. أنا شكي وحش.. أنا ذاكرتي ضعيفة.. ويتم إرسالها للعقل الباطن وتكرارها تكون جزءاً من معتقدات الإنسان القوية وتؤثر على تصرفاته وأحاسيسه الخاصة به وبالعالم من حوله.



(٢) كلمة “ولكن”

مثل: (أنا عايز أصحى بدري ولكن مش قادر).. (أنا عايز أكون ناجح ولكن مش قادر).. كلمة “ولكن” تمحو كل ما قبلها والرسالة التي يحتفظ بها العقل الباطن هي “أنا ماقدرش”.
وهؤلاء مجموعة البشر الذين لا يستطيعون اتخاذ قرار فعال بسبب الخوف الداخلي الذي يعوقهم من الوصول لتحقيق أهدافهم.

(٣) التقبل الإيجابي..

وهو مصدر القوة والثقة بالنفس وفي هذا المستوى يثق الشخص في قدراته ويؤمن بتحقيق أهدافه مثل (أنا قوي.. أنا طموح.. أنا ذكي) هذه الرسائل الإيجابية هي التي تدفع الشخص للنجاح.
وفي النهاية نسأل المولى عز وجل أن يبعد عنا التفكير السلبي ويمنحنا نعمة تقبل الحياة حتى ننعم بسلام داخلي يعكس حباً خارجياً وهو حب الناس لنا وهذا لا يتأتى إلا بالإيمان بالله والثقة بالنفس.



(8) بإمكانه يجوب نصف العالم بينما تكون الحقيقة لا تزال تنتعل حذاءها)

إذا حلا أوحل، وإذا كسا أوكس، مصدر قوي لكل الرذائل، يأخذ ألواناً وأشكالاً متعددة مرة بالكلام وتارة بالأفعال، يتلذذ بتزييف الحقائق وتضليل العقول واللعب على أوتار أهواء الناس ورغباتهم، اختصاصي في إخفاق الحق واستعلاء الباطل، وقد يكون سبباً في بعض الجرائم كالسرقة والنصب والفسق، وقد يقترن ببعض المهن أو الأدوار مثل الدبلوماسية أو الحروب النفسية الإعلامية، ينمو ويتزعرع في أيام الانتخابات وخلال الحرب، في مستنقعه لا تسبح سوى الأسماك الميتة، ينتشر بسرعة البرق لدرجة أنه يستطيع أن يلف نصف العالم وتكون الحقيقة مازالت تلبس حذاءها.. "والأيام هي الجهاز الوحيد لكشفه" .. إنه "الكذب"

"صفات حامله" ..

(١) الكذاب جريء في الاعتذار لدرجة أنه ممكن يوعدك بإحضار القمر عندما يستغني عنه الليل في آخر الشهر.

(٢) عندما يكذب كذبة واحدة لا يدرك قدر الورطة التي وقع فيها؛ لذا يضطر أن يخترع 20 كذبة ليثبت الكذبة الأولى.



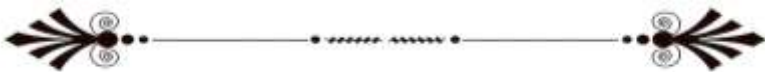
(٣) دائماً "كثير الحلفان" لأنه لا يصدق حتى ولو كان صادقاً.. والغريب أنه لا يصدق نفسه أصلاً لأنه غير واثق من نفسه والعقل يقول: "إذا كنت صادقاً فلماذا تحلف؟! "ولا يستطيع أن يخدع الناس سوى مرة واحدة؛ لأنه (مالوش رجلين وراكب على حمارة عرجاء).

(٤) الكذاب يمارس الكذب في مدح الناس وإرضائهم وكأن الكذب فقط "لجبر الخواطر" والمثل يقول: "مدح الكذاب، لذة الغبي" لا يدرك أنه "من الأفضل أن تجرح الناس بالصدق بدلاً من أن تسعدهم بالكذب".

"كيف نتعرف على الكذاب؟"

(١) التواصل وجهاً لوجه مع شخص تحدثه يكشف لنا ما إذا كان صادقاً أم كاذباً فعندما نتحدث مع الشخص الكذاب فتجده (يرغي ويزيد ويسترسل في الكلام ويعيد ما يقوله ويمكن تسمع منه كلام متناقض بشرط لا تقاطعه وتنصت إليه جيداً حتى ينهي كلامه).

(٢) الكذاب تخونه تعبيرات وجهه فهو يستطيع تغيير شكل وجهه في زمن لا يتعدى ربع ثانية حيث تظهر انقباضات حول عينيه وصدق القول: "إذا كذبت العزة فإن قرنيها لا يكذبان".



(٣) الكذاب يلوح بيديه وحركاتها غير متزامنة مع كلامه أو تعبيرات وجهه وأحياناً يشبك يديه في بعض.

(٤) الكذاب يعمل حركات غريبة تدل على أنه مرتبك فلو نظرت إلى حركات عينيه تجده ينظر غالباً نحو الشمال.

(٥) الكذاب يرمش بعينه وأثناء جلوسه يضم رجليه على بعض ونجده يقوم ويقعد ويخبط برجليه في الأرض.

كل هذه الصفات مجتمعة أو ثلاثة منهم على الأقل تدل على أن هذا الشخص كذاب.

وفي النهاية..

من يعتقد أن الكذب الأبيض لا ضرر به سيصاب قريباً بعمى الألوان.

عزيزي القارئ:

انتبه جيداً!

ليست الراحة في أن تتكئ على فراش صنعت وسادته من ريش النعام، وإنما الراحة أن تتكئ نفس الإنسان داخله، وتمد قدميها في وجه القبح والشر والكذب والخداع والنفاق.



عزيزي القارئ:

إياك وكثرة الاعتذار؛ فإن الكذب كثيراً ما يخالط المعاذير.
لأنك إذا استطعت أن تكذب على الناس وتخدعهم مرة واحدة لا تستطيع
أن تخدعهم طوال الوقت والأيام كفيلة بإظهار الحقيقة.



(9) فوبيا الوسواس القهري

انتشر شبح هذا المرض وأخذ يلقي بظلاله على غالبية البشر، وخاصة بعد أن تملك الخوف والذعر من جائحة كورونا لوجود علاقة وطيدة بين هذا المرض وبين هذا الفيروس.

وبحسب مجلة التايم الأمريكية التي تقول: إنّ الوسواس القهري ينتج بشكل أساسي من النشاط المفرط في "اللوزة" (وهي جزء صغير في قاعدة المخ يرتبط بمشاعر الخوف والخطر والاضطراب والاستجابة للمشكلات).

وإنّ هذا النشاط والاضطراب يكون على صورة ردود أفعال مبالغ فيها تسبب الخوف الشديد من المرض أو الجوع أو الموت أو التشريد وما إلى ذلك.

فمثلاً جائحة كورونا "بعبع للبشرية" حكمت عليهم بحبس انفرادي وحبس في البيت، والإفراط في التنظيف والتعقيم (هوس العدوى) لدرجة الشخص ممكن يغسل يديه عدة مرات.. خوف شديد وقلق ورعب!

ناهيك عن الخوف من المستقبل وخطر "الاحتباس الحراري" الذي يسبب الفيضانات والنزوح إلى بلدان أخرى وارتفاع درجة حرارة الأرض والجفاف



ونقص الغذاء. علاوة على "سلعوة" الأسعار التي تكاد تلتهم الأخضر واليابس وتدهور الاقتصاد وغلاء المعيشة.

كل هذا ساعد على استفحال هذا المرض النفسي اللعين (الوسواس القهري) وأصبح يتفاقم يوماً بعد يوم بمتوالية هندسية.

هذا ما دفعني لتسليط الضوء على هذا المرض من خلال معرفة أسبابه وعلاجه..

ولكن في البداية يجب أن نتعرف على مصدر هذا المرض وهو الخوف والقلق.

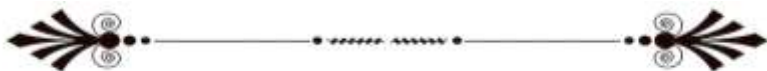
أنواع القلق

(١) القلق النفسي العام

وهو قلق عام يصيب الإنسان بسبب الحبس والمرض والخوف من المرض وصعوبة المعيشة.

(٢) أفكار مكررة وسواسية

تؤدي إلى تصرفات متكررة قهرية مثل أفكار النظام وغسيل اليد والجوع وترتيب الأشياء وعد الأرقام والاحتفاظ بمحاجات معينة، بمعنى: فكرة تؤدي إلى حركة أو تصرف بهدف تخفيف القلق الذي يراود الدماغ.



(٣) نوبات الهلع

نوبات من الخوف الفظيع مع أعراض جسدية مثل اضطراب القلب وتنميل الذراعين وعدم القدرة على أخذ النفس وألم في البطن وقد يكون الخوف بدون سبب أو بسبب فكرة راودت عقله.

(٤) دهشة ما بعد الصدمة

يتعرض لصدمة (حادثة.. حريق.. خوف من الموت.. كلما يفتكر هذا.. يأتي له إحساس بالخوف والتوتر سواء شاهده أو زار خياله).

(٥) الخوف الاجتماعي

خوف من الكلام أمام الناس ويتلعثم أثناء الحديث.. خوف من المشول أمام التليفزيون لتقديم برنامج.. خوف من مقابلة أو زيارة أشخاص.
دعنا ندخل في موضوعنا الأساسي وهو:
"الوسواس القهري"

الوسواس القهري بكل بساطة هو فكرة أو صورة في الخيال لا تفارق الذهن والغريب كلما يقاوم الشخص هذه الفكرة كلما يصيبه قلق ويسمع صوت داخلي: "لازم تحقق هذه الفكرة"

فمثلاً خارج من الشقة وقفل الباب يأتي له فكر "الباب ممكن يكون ما تقفلش" يرجع يعيد على الباب يلاقيه مقفول، ويخرج ويرجع ويعيد



ويراجع ويشوفه ويتأكد مرات عديدة، كذلك الحال في كوبس النور تمي
"يراجع عليه".

هذا الشخص ممكن يصاب بوسواس المرض، تأتي له فكرة أنه مريض قلب
فيذهب لعمل تحاليل عند أكثر من طبيب ويتجمع لديه أكوام من
التحاليل.

"أنواع الوسواس"

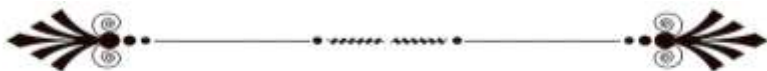
(١) وسواس التأكد..

يجب يراجع كل حاجة فمثلاً: "يحط إيدته في جيبه عدة مرات للتأكد من
وجود المحفظة"

حتى في الكلام يكرر ما قاله مرات عديدة ويراجع فتح أو قفل الباب كما
ذكرنا آنفاً.

(٢) وسواس التلوث

مجنون بالنظافة.. بغسل اليد والوجه باستمرار.
أحياناً يغسل السكر والجبنه بالماء ويغسل الصابون بالصابون.
ممكن تأتي له أفكار تلوث ذهنه مثل الشتاء.



(٣) وسواس التماثل

لو وجد حذاء (جزء منه مقلوب) يخرّب الدنيا.
لو القلم غير موجود في مكانه المخصص على المكتب يعمل مشكلة.

(٤) وسواس الادخار

لا يرمي أي شيء سواء مفيد أو غير مفيد.. لدرجة أنه يكون مكتبه مكتظاً ببقايا وقطع بالية فتجد به زراير ومسامير وسماعات مكسرة، لأنّ هذا الشخص من كثر الوسوسة لا يقدر أن يعرف كيفية التخلص من هذه الأشياء.

(٥) وسواس اجترار الأفكار

يراجع كل فكرة قالها أو طرأت على ذهنه، دائماً شاغل نفسه بالأفكار (بيتونس بيها).

والجدير بالذكر أنّ هناك فرقاً بين مرض الوسواس والشخصية الوسواسية، فالشخصية الوسواسية هو شخص موسوس بطبعه، حريص أن يعمل أدق التفاصيل بنفسه، لا يسندّها لأحد وعمله هذا يضايق المحيطين به وهو في الحقيقة ليس مريضاً ولكن لو زاد التدقيق و"الحسوسة" بطريقة غير عادية وأثر على علاقاته وعمله يتحول إلى مرض الوسواس.



أسباب الوسواس

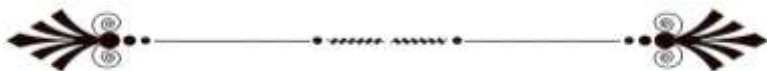
(1) أسباب وراثية وكيميائية

يكون وراء هذا الشخص تاريخ وراثي بمعنى: عامل جيني مولود به يسبب خلل في مستوى مادة المخ وهي مادة "السيرتونين" المادة التي تعطي للشخص نسبة السعادة والاستقرار وهذه المادة تفرزها حويصلات المخ بطريقة معينة فممكّن تنقص مع الوقت أو تنقص جينياً.

وفي نهاية عام ١٩٩٥ وأوائل ١٩٩٦ اكتشف العلماء مادة تحفز المخ لإنتاج مادة السيروتونين وكان اكتشافاً مهولاً، وتم بيع هذا الدواء بما يعدل مليار دولار في سنة واحدة (٩٥~٩٦)

(2) عوامل نفسية تربوية

يتعرض الطفل لقسوة ودقة وضغط غير مبرر من والديه وخاصة في فترة الطفولة المبكرة تلك الفترة التي يتم فيها تكوين الضمير.. تنهال عليه الأوامر في المشي واللبس.. المراقبة والزعيق.. فيكون نتيجة لذلك يفقد الطفل ثقته بنفسه (صوت والديه يرن في ودانه: أنت مقصر.. أنت مش منظم.. أنت.. أنت....) مما يضطر الطفل أن يكرر ما يعمل به ويقهر نفسه حتى يرضي والديه.



(3) العقلنة

العقلنة أو عزل المشاعر وفي هذه الحالة يفقد الشخص حبه لنفسه من كثر ما اتوجع من كثر الأوامر فيقرر يعمل الآتي:
يشغل فكره (يعمل حاجة ويكررها) "يتسلى وبتونس بفكره". لكي يتخلص من الشعور بالذنب والتقصير.

العلاج

(١) تؤخذ أدوية ترفع مستوى السيروتونين لمدة سنة أو سنتين حسب الحالة ما إذا كانت حديثة أو متأخرة.

(٢). أو جلسات علاجية وهي تأخذ وقت طويل وينصح بالجلسات بعد فترة من تقبل العقل للعلاج.

(٣) أو العلاج بالموجات المغناطيسية وهو علاج حديث يعطي نبضات مغناطيسية للمخ تؤدي إلى تنظيم الأفكار وتخفيف المخ على زيادة السيروتونين.

وفي النهاية

نعذر أصحاب الوسواس القهري.. لا نلقي عليهم اللوم بل نساعدهم ونأخذ بيدهم ونعطيهم الأمل في الشفاء والثقة بالنفس.



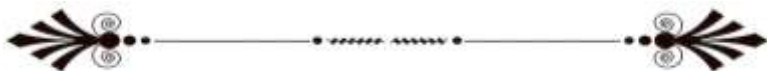
(10) النسيان والإنسان

النسيان ظاهرة صحية فقط إذا ظهر بصفة غير مستمرة وغير متزايدة بمعنى أدق (يظهر ويختفي).

وهذا أمر طبيعي لأنه قد يكون بسبب قلة النوم أو الشعور بالقلق أو إجهاد بدني أو سبق إصابة الشخص بفيروس كورونا حيث وجد علاقة وثيقة بين النسيان وبين هذا الفيروس اللعين. لكن لو ظهر على الشخص بصفة متكررة ومتزايدة ومستمرة، هنا يكون الأمر مخيفاً ولا بد من التدخل العلاجي.

والشيء الغريب، وجد حوالي ٢٠٪^[١] من حالات ضعف الذاكرة والتدهور العقلي والتي أحياناً تؤدي إلى "الخرف" (Dementia) يكون سببها الضغط والسكر والكولسترول والسمنة وبالذات "السكر" حيث إن نسبة زيادة السكر في الدم تصيب الوصلات العصبية في المخ بالوهن وتؤدي إلى تدهور التركيز..

وغرضنا من هذا المقال، هو إلقاء الضوء على العلامات الست المبكرة للنسيان.. ولو ظهوروا على الشخص (جميعهم وبشكل متزايد ومستمر) هنا يدق ناقوس الخطر ويجب التدخل العلاجي، لأننا نكون قد دخلنا في مرحلة الخطر وهي التدهور العقلي أو الخرف.



"العلامات المبكرة للنسيان".

(١) الصعوبة في تنظيم وتخطيط الأشياء " Organization and planning

بمعنى.. (يصعب على الشخص استدعاء أماكن الأشياء) يضع الحاجة وينسى مكانها،
أقول وأكرر: هذا أمر طبيعي (إذا لم يتكرر ولن يتزايد) يعني لو ظهر واختفى.

(٢) "تغيرات سلوكية للإنسان".

مثل (العصبية.. حزن غير مبرر.. شكوك.. اضطراب في الكلام)

(٣) "الإمساك"

هل تعلم أنّ هناك علاقة وثيقة بين الإمساك والنسيان؟
علاقة وطيدة بين دماغك وأمعائك (المعدة.. الأمعاء الدقيقة.. الأمعاء الغليظة) تسمى "المخ الثاني"

هل تعلم أن الوصلات العصبية في الجهاز الهضمي أكثر من نظيراتها في المخ؟
هل تعلم أن ما ينتجه الجهاز الهضمي من مادة "السيروتونين" المسؤولة عن السعادة تعادل أو أكثر مما يفرزه المخ؟ وأنه يوجد عصب طويل في الجمجمة



يأخذ طريقه من جذع المخ إلى جزء من القولون ويسمى العصب الحائر أو العصب العاشر وهذا العصب له دور فعال في التذكر.

وللتوضيح:

لو شخص يشكو من ارتجاع في المريء ويشعر بإمساك على إسهال واضطراب في الهضم ونسأله: هل تشعر يقلق وهلع؟
يقول: نعم.

وهذا يؤكد العلاقة الوثيقة بين النسيان والأمعاء.
ومازلت أكرر كلامي لو إمساك فقط ليس معناه داخلين في تدهور عقلي أو خرف ولكن لابد من تواجد كل العلامات الست جميعها كما قلنا آنفاً.

(٤) "خلل وظيفي حسي"

اضطراب في الشم، السمع.. التذوق.. الشهية.. يصاحبه صعوبة في التركيز واستدعاء المعلومات.

(٥) "مشاكل لغوية"

صعوبة في إيجاد كلمة من الكلمات التي كان يعرفها مسبقاً.. فمثلاً تسأله:
رحت فين النهاردة؟ ممكن يستغرق حوالي نصف دقيقة لكي يتذكرها، أثناء كلامه تجده يكرر الكلام وينسى أنه "قاله" أو تجد كلامه ملخبط غير مركب على بعضه.



هذا دليل على وجود خلل في الوظائف الإدراكية العليا في استدعاء المعلومة.

(٦) "مشاكل في إيجاد وتذكر الأماكن"

في مخ كل إنسان جهاز مسؤول عن جغرافية المكان مثل الـ G.B.S
فنجده الشخص ينسى مكان سكنه.. مكان عمله.. مكان مصيفه ويمكن
يتلخبط ويقول: أنا فين؟

مازلت أكرر لا بد من ظهور الست علامات حتى نجزم بأننا داخلين في
مرحلة خطيرة،

والآن سنقدم رoshة ساحرة لتنشيط الذاكرة واستدعاء واسترجاع وإصلاح
ما أفسدته الأيام لو اتبعناها سنحصل على نتائج إيجابية محققة وهي:

(1) ضبط السكر والضغط والكولسترول والوزن وخاصة السكر بحيث
الترامي لا يزيد عن 6,5 وتناول فيتامين ب1 لأن نقص هذا الفيتامين
يؤدي إلى تدهور الوظائف الإدراكية العليا في المخ وللعلم الذي يتناول مواد
سكرية بكثرة يكون عنده نقص في هذا الفيتامين لأنه يستهلك في حرق
السكر. ولا بد من التقليل من السكر الأبيض وخاصة مع المشروبات مثل
الشاي وتكتفي بسكر الخضروات مثل البازلاء والفاصوليا وتناول العيش
الأسمر بدل الفينو مع تناول فيتامين ب1، ب6، ب12 ستجدها متجمعة في
أقراص وتؤخذ لمدة شهرين، الشهر الأول قرص يوميا والشهر الثاني يوماً بعد
يوم.



(2) نوصيكم بالاهتمام بالقناة الهضمية (المعدة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة) حيث إن الأمعاء بها ميكروبات مفيدة تسمى "الميكروبيوم" والتي تفرز المادة التركيبية داخل الدماغ وفي هذا السياق يجب الإكثار من الخضروات الطازجة (وأي حاجة حمراء.. صفراء.. خضراء) الأحمر مثل التفاح والفراولة والأخضر مثل الجرجير والخيار والأصفر مثل البرتقال والموز، وهذه الألوان بها مواد مضادة للأكسدة. وتجنب الأكل المرشوس بالمبيدات الحشرية وابتعد عن السكريات المركبة والأحادية.

(3) البراعم

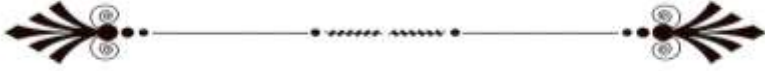
مفيدة جداً براعم الخضروات مثل براعم القرنبيط والكرنب والبروكلي

(4) الكيتونات

هذا الغذاء يحل محل السكر في توليد الطاقة للمخ ويزود كمية الأكسجين الواصلة للمخ وكذلك يجدد الخلايا داخل المخ والأهم لابد من الابتعاد عن الزيوت المهدرجة.

(5) مستخرجات الجينكو

هي أعشاب تنبت في دول شرق آسيا تساعد في إصلاح وظائف المخ بالإضافة إلى تناول المكسرات ومصادر ال(اوميغا3) مثل التونة والسلمون والسّمك والمكرويل



(6) فيتامين د

يؤخذ بتركيز من 500 إلى 1000 مرة في اليوم في مدة لا تقل عن شهرين مع قليل من اللبن لتسهيل الامتصاص.

(7) زنك + ماغنسيوم

موجود في كل الورقيات الداكنة (أخضر.. أحمر.. أصفر)

(8) النوم + الرياضة

النوم يقلل التوتر والرياضة تزود الأكسجين الواصلة للمخ.

(9) اليود + السيلينيوم

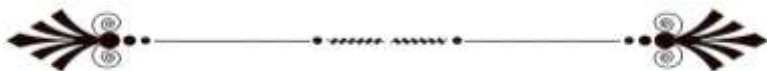
يؤخذان على شكل أقراص

وفي النهاية ممنوع المحمول يكون بالقرب من أذنيك أثناء الاتصال وكذلك لا يكون بجوارك أثناء النوم والابتعاد عن الزيوت المهدرجة والاستبدال بزيت الزيتون وزيت جوز الهند ويوضعان على الطعام بدون تسخين.



الفصل الثالث (مقالات حياتية)

- (1) لقاء رائع على رصيف المشاعر
- (2) ومن الشك ما قتل
- (3) لنكن آباء لا قضاة
- (4) الأربعينية
- (5) فن كسب القلوب
- (6) حروف وأسرار في إدارة الحوار
- (7) الشخصية الشهوانية
- (8) الاختلاف للائتلاف لا للخلاف
- (9) الإبداع من الخداع
- (10) لغات الحب
- (11) من ذا الذي قال: إنَّ القلب مركز العاطفة؟
- (12) مفاتيح السعادة الزوجية



(13) تعلمناها متأخراً

(14) الكلمة

(15) تشييع جنازة الشيخوخة إلى مثواها الأخير

(16) كيف تجدد كالنسر شبابك

(17) عندما يتحدث الصمت

(18) روشة علاجية ساحرة لفتح الشهية للمذاكرة

(19) ابن ابنك ولا تبني لابنك

(20) الساعة الحقيقية لضبط الزمن

(21) المعايير العالمية من أجل منتج تعليمي جيد

(22) جئت إلى العالم لأختلف معه



(1) لقاء رائع على رصيف المشاعر

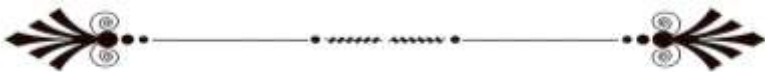
اقترب بنا قطار الحياة من محطة الوصول، في لحظات وجدت نفسي على رصيف المشاعر، وهنالك رصدت أروع وأعظم حوار في تاريخ البشرية سمي "حوار المواقف بين العقل والعواطف".

"حوار العقل المرشد والعواطف المحبوسة"

نقلنا لكم هذا الحوار لحظة بلحظة بغرض فك اللغز الغامض والصراع الدائم بين العقل والعواطف.. لعلّ وعسى يكون هناك مخرج واكتشاف معادلة اتزان لتهدئة الأوضاع ومنع الانزلاق في بحر المشاعر المتأججة المكتظة بالغرائب والمتاهات.

العقل: شايفك محبوسة.. كاتمة.. قافلة على نفسك.. حاولي تفضفضي.. كده لا أحد يسمعك ولا يحس بوجعك.

العواطف: خايفة أحكي لأحد يزود الطينة بلة يعني ييجي يكحلها يعميها، بدل ما يداويني يجرحني.. بدل ما يعطيني أمل يعطيني يأس وممكن يكون هو موجوع.. يروح يحكي لي عن وجعه ويأخذني لسكة تانية.. ويجعلني أندم على ما قلته.. من كتر وجعي بقيت خايفة أفرح أحسن فرحي ما يدومش



وييجي لحد عندي ويهرب، من كتر ما اصطدمت في الناس أصبحت غير مؤتمنة عليهم.

العقل: واضح إن على قلبك أكوام من القهر والحزن والظلم ومش عارفة توديتها فين.. لكن أحب أطمئنك: طالما توجد شمس تشرق وراء الإحباط والفشل، أكيد سيكون فيه حلول يرسلها الله من حيث لا تدري ويسخر إليك ناس تساعدك وتوازررك.. كوني مطمئنة.. فمن رحم الألم يولد الأمل ومن رحم الظلام ينبثق نور الفجر.

العواطف: كاسي قاسي قوي مر علقم وباشربه على دفعة واحدة. العقل: هو ده الغلط بعينه، كده بتعذبي نفسك.. ده كاس بيلف على كل الأنفس.. والي يشرب منه على مرة واحدة يدوق العذاب "ألوان" ليل مع نهار.. لازم تشربي منه بالراحة على أقل من مهلك.. بحرص شديد.. بالملعقة عشان ما تصطدميش وتعوري نفسك.

العواطف: مش فاهمة.. ممكن توضيح أكثر؟

العقل: مثلاً في الصداقة.. بالراحة وعلى أقل من مهلك.. ماتفتحيش قلبك كله وما تأمينش لحد واكتشفي بشوئيش.. صني العلاقة وضعي لها حدود واسم صحيح بالترتيب معرفة.. زميل.. صديق.. صديق مقرب.. صديق



قوي.. صديق لدرجة الأخ وعلى أساس تصنيفك قربي بالراحة حتى لا
تنخدعي.

العواطف: احكي لي عن العتاب من فضلك؟

العقل: خلي بالك فيه ناس ماتقبلش العتاب.. فيه واحد ما يحبكيش من
جوه وتعرفيه (بمجرد ما تقولي له كلمتين بس يتجنن ويتعفرت ويهب فيكي)
هذا النوع قصري معاه ولا تكلمي العتاب وانسحي وقللي احتكاكك بيه.

العواطف: طيب باقي سؤال نسيت أسأله وهو سؤال غريب شويه.. صحيح
الجمال ممكن يعدي من ثقب إبرة؟

العقل: وليه لا؟ كل شيء عند الله "المستحيل يكون ممكن" وأعطيك
أمثلة على ذلك من التاريخ..

حد كان يصدق أن شمشون يهزم أسد! ودانيال ينام مع الأسود ليلة كاملة!!
كده لأن الله أمر بذلك.

كده الجمال عدى من ثقب إبرة.. كله بأمر الله..

حد يصدق.. حجر أملس من مقلاع في يد داوود الضعيف يصطدم براس
جليات الجبار فيفقداه الوعي ويموت! الي طولاه كان يقرب من ثلاثة أمتار
ونصف ووزن ذراعه حوالى 60 كجم!



كده عدى الجمل من ثقب إبرة الي بيعدي خيط رفيع بالعافية.

العواطف: هل من نصيحة في نهاية هذا الجوار الممتع؟

العقل: لا يوجد مستحيل عند الله.. وكله للخير.. ربنا موجود.. مسيرها تنتهي.



(2) ومن الشك ما قتل

كالماء للورود، قليلها ينعش وكثيرها يقتل، عندما تلازم الوسواس، تخرج الحقيقة من الرأس.

ما أجمل وجودها في حين وما أقبح وجودها في كل حين.
عدسة فظيعة تهول وتكبر في الأشياء الصغيرة.

في اللقاء لها صوت عاطفة كصوت العاصفة.

عندما تصطاد المرأة تبكي وعندما تصطاد الرجل يصمت،
عندما تصطاد المرأة تكره الرجل وعندما تصطاد الرجل يكره نفسه.

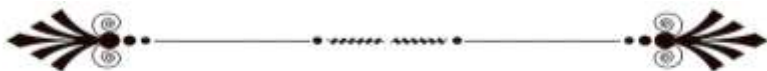
مثل ألم الأسنان الحاد لا يمكن صاحبه من فعل أي شيء.

ما أجملها عندما تكون في الحب وما أقبحها عندما تكون في الحقد.

هذه هي الغيرة الصحية، لكن لو زادت عن حدها، تحولت لحالة مرضية
يسمى "الشك المرضي بين الأزواج".

وفي بعض الأحيان يوصل صاحبه للأذى والقتل لأنه "غيرة قاتلة".

وهذا هو موضوع المقال بعنوان "الشك المرضي" وسنتحدث بالتفصيل عن:
درجاته.. أعراضه.. أسبابه.. مع تقديم روضة علاجية في نهاية المقال.



"ما هو الشك المرضي؟"

الشك المرضي هو فكرة مسيطرة على الإنسان لا يستطيع التخلص منها مهما كان،

ومقتنع بها تمام التمام ويعلم جيداً أنه صح وعلى حق ومصر إصراراً تاماً على وجهة نظره أياً كانت وسائل الإقناع، أفكار تطن في دماغه طنين الذباب (زوجي بيخونني.. مراقبي بتخونني).

فكرة تصل لحدود غير مسبوقة من (تتبع شريك الحياة والتفتيش في أوراقه وموبايلاته ومطاردته ومراقبته والبحث في رسائل الواتس آب، ومتابعة تحركاته ذهاباً وإياباً دون دليل أو إثبات).

فقط مجرد فكرة سيطرت على دماغه يصحو بها وبيات، وقد يصل به الأمر إلى تطورات عنيفة وإهانات.

"درجات الشك المرضي"

(١) طيف الغيرة

هذا الطيف يلاحق المخطوبين والمتزوجين عادة.

وهو جزء من الإحساس بالحب، نعم به شيء من التملك والأنانية والدلال لكنها غيرة طبيعية صحية.



(٢) الوسواس

فكرة مسيطرة على عقل الإنسان والغريب هذا الشخص مقتنع تماماً أنه (على خطأ وليس على حق) ولكنه لا يستطيع التخلص منها.

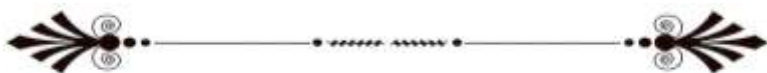
(٣) (ضلالات الشك) أو الشك المرضي أو مرحلة ما قبل الاضطراب الذهني (الذهان)

هذه أخطر مرحلة للمريض مقتنع تماماً أنه على حق وعلى صواب، والغريب يسألونه على الدليل يقول: ليس عندي دليل
لكن يقول: كان بيتكلم مع بنت خالته.. كان بيتكلم مع واحدة في التليفون.. كان يبسلم على بنت وأطال في السلام وهو ماسك إيديها... وما شابه ذلك.

الملاحظ.. هذا المرض نسبته عالية في الرجال عن النساء ولكن قوته في النساء أكبر، فالمرأة عندما تصاب بهذا الداء تتحول من حمامة سلام إلى وحش كاسر.

انتباه...

هذا المرض يختلف عن مرض "الذهان" أو الاضطراب الذهني.
فمريض الذهان يشك في كل شيء مثل (صاحبي هيسرقني.. فلان يدبرلي مكيدة....)



لكن مريض الشك يركز في حاجة واحدة مثل (شريك حياتي بيخونني)..
ضلال أحادي وهذا المرض ممكن يوصل إلى الانفصال أو الطلاق وأحياناً
يصل إلى القتل.

يجب الانتباه لمن تظهر عليه أعراض هذا الشك (كما سنوضحها آنفاً)
وخاصة بين المخطوبين أو المتزوجين أن يجلسوا مع متخصصين حتى يتم
تشخيص الحالة ما إذا كانت شكاً طبيعياً.. وسواساً.. شكاً مرضياً حتى يتم وأد
المشكلة في مهدها الأول، فإذا كان شكاً مرضياً، وجب الانفصال فوراً، إذا لم
يتم معالجته أو لن يستجيب للعلاج.

أعراض الشك المرضي

(١) يشتكي طول الوقت من شريك حياته بأنه يهتم بالآخرين.. ودائماً يسأل
شريك حياته (كنت فين؟ تأخرت ليه؟ اتصلت بيبك كان تليفونك مشغول!
كنت بتكلم مين؟ أكيد كنت بتكلم واحدة. كنت واقف مع مين؟).

(٢) لا تقبل أي نوع من ال **accounts** مثل الفيس بوك أو التويتر، وإن
دخلت تدخل باسم مستعار وتأخذ الباسورد وتفتش كما ذكرنا في
متعلقات الطرف الآخر. (أوراقه.. أختامه.. أدراجته..) وأحياناً تفتش في
حاجات لا يصح التفتيش فيها.



(٣) مطاردة مستمرة بالتليفونات وممكن تكلمه في اليوم من ٣٠ إلى ٤٠ مرة

(٤) لا ترغب في أن يخرج من المنزل لممارسة أي نوع من الهوايات أو حضور مناسبات (تقول له: رجلي على رجلك).

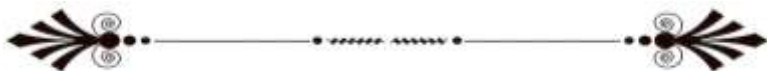
(٥) يتهم الطرف الآخر بأنه على علاقة بشخص ما فيركز جيداً على هذا الشخص (واحدة معينة) ويضعها في بؤرة الاهتمام.

(٦) تصرفات بعنف (شتيمة.. إهانة.. أحياناً تصل لمد الأيدي والضرب ومحاوله القتل..)

(٧) التهديد المستمر للطرف الآخر بالانفصال والأذى والقتل وأخذ الفلوس وأخذ الأولاد.

(٨) إذا خرجت تاركة زوجها في البيت.. فيكون معها مفتاح تفتح بحرص وتدخل بتجسس وبدون صوت وممكن تقف لحظات عند الباب لتسمع وتتصيد ما يحدث.

وتكون كارثة لو وجدت شريك الحياة كان قافل الباب من الداخل!



(٩) لو وجدت زوجها يكتب بوستاً على الموبايل تحوم حوله وتكون الكارثة عندما تلمح صورة واحدة!

مم يأتي هذا المرض؟

(١) أحياناً يكون مصاحباً لبعض الاضطرابات العقلية (الذهان) تجده يكلم نفسه.. "عنده انفصام ذهني" يعيش في وهم وخيالات وضلالات، وهؤلاء معظمهم يستمتعون بذكاء خارق لكن توجد فكرة مسيطرة على عقولهم بسبب وجود خلل في كيمياء المخ.

(٢) يأتي مع المصابين بمرض "الاضطراب ثنائي القضب".. (يأتي لهم في حالات هوس).

وأحياناً مع مدمني المخدرات ولكن بنسبة قليلة لأن قوة المخدر تختلف من شخص لآخر على حسب استعداد واستجابة الجسم لها.

(٣) تأتي مع من تعرضوا لجلطات أو خبطات على الرأس أو الحمى الشديدة أو اضطراب في الدورة الدموية للمخ.



والطبيب الشاطر ينتبه لذلك وقبل البدء في العلاج يسأل المريض عما إذا كان تعرض لمثل هذه الاضطرابات العضوية من جلطات وغيره أو يتعاطى مخدرات.

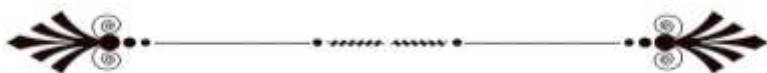
والجدير بالذكر قد يكون هذا المرض وراثياً من الأب أو الأم أو الجد ولكن غير مؤكد.

أسباب المرض

(١) لا يوجد سبب رئيس.. كل المراجع والأبحاث تجزم بأنه بمثابة "السوفت وير" بمعنى (مولود به) عنده استعداد وتظهر نقطة الاستعداد هذه "الكامنة" عندما زوجتك تشك فيك وتظهر لك مثل "عفريت العلبة" (تهب فيك) مثل (عملت وكلمت ورحت وجيت و... و...) وإصرار وإلحاح وحناقات ليل نهار.

(٢) الشعور بالدونية وعدم الثقة بالنفس وهذا مرتبط بنوع من الإهانات التي حدثت له أيام الطفولة.

المفروض هؤلاء المرضى أن يجلسوا مع استشاريين نفسيين تخرج منهم هذه الطاقة الموجودة منذ الصغر وتخرج منهم فكرة التعميم "generalization" بمعنى: ما رأيته زمان ليس من الضروري أن يتكرر.



(٤) علة نفسية أو ضعف جنسي وعند الرجل بالذات يأتي له إحساس أن زوجته تبحث عن شخص آخر لإشباع رغباتها.

العلاج

(١) المواجهة النفسية

بالعلاج الفكري السلوكي مع العلاج الاجتماعي

بمعنى:

لو علامات الخطر ظهرت (شريك الحياة يخبئ آلة حادة بالليل، تهديد بالقتل أكثر من مرة **threat of risk**..

وفعلاً بعض الحالات قتلت بالفعل (ضرب أفضى إلى الموت) وأخذ براءة بحجة "يعاني من مشكلة عقلية" وتم إيداعه بمصحة عقلية، وللأسف بعد خروجه تزوج وقتل للمرة الثانية.

هذه الحالات لو لم تستجب لهذا العلاج، يجب الانفصال فوراً.

(٢) علاج بالأدوية

انقسم الأطباء إلى فريقين

فريق ينصح بأخذ مضادات الاكتئاب

وفريق آخر ينصح بأخذ مضادات الذهان

(الاضطرابات العقلية)

لفترة طويلة ويكون تحت المراقبة.

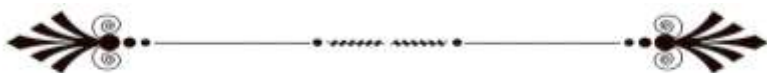


وهذا الفريق هو الأرجح، لأن مضادات الاكتئاب تكون ناجعة أكثر في حالة الوسواس.

ختاماً..

ربّ اجعل غيرتنا على بعض كأزواج غيرة صحية تسقي ورود حياتنا
وتكسبها نضارة وجمالاً.

رب اجعل غيرتنا على بعض بمثابة مادة حافظة لحياة مشرقة واعدة.
أترككم في رعاية الله



(3) لنكن آباء لا قضاة

أهم وأخطر كلمات في ألف باء تربية هي كلمات "برافو.. ممتاز.. شاطر" حتى لو مثلت على ابنك أو خدعته غالباً سيصدقك، ففي معظم الأحيان يكون "الإبداع من الخداع" هذه الكلمات المحفزة هي وقود ودافع للمثابرة والتحدي.. هذه الكلمات تصنع المعجزات.

لو ابنك حصل على درجة منخفضة في اختبارٍ ما، لا توجهه ولا تمطر عليه الاتهامات والكلمات المحبطة مثل "أنت غبي.. أنت مهمل"، بل حول التوبيخ إلى تشجيع مثل "أنا عارف إنك ذكي وممتاز بس أنت قصرت شوية في المذاكرة".

وحذار.. لو عكست الجملة وجعلت كلمة "بس" تقفز في أول الجملة: بس أنت مقصر.. بس أنت مستهتر.... ابدأ بالتشجيع، ثم العتاب. يحضرني في هذا.. وأنا في رابعة ابتدائي ومعلمي كان دائماً يكتب لي في كشكول الحساب هذه العبارة "جيد جداً وإلى الأمام، يا بني في مستقبل زاهر إن شاء الله"

هذه الجملة كانت بمثابة وقود تشعل في نفسي روح الأمل والإحساس الجميل بغدٍ مشرق، كانت بمثابة أيقونة جميلة مزدانة بالحلم الجميل الذي يحولني إلى صقر شامخ في سماء الإرادة والتحدي مهما كانت الصعاب.



أنت كوليّ أمر، قادر على أن "تصنع ابنك بكلمتك" إذا قلت لابنك أنت ذكي سيحاول جاهداً أن يكون ذكياً ولو قلت له أنت غبي ستقتل كل شيء فيه ولا تقوم له قائمة.

لأنك أنت مصدر حب.. محل ثقة.. قيمة كبيرة في نظر ابنك، فلو شجعته وقلت له كلمات حلوة مثل "أنا شايف إنك هتكون مخترع.. هتكون عالم..."

الولد سيحاول أن يحقق لك هذا الحلم حتى يرضيك ويجد ويجتهد لإثبات ذلك الأمل.

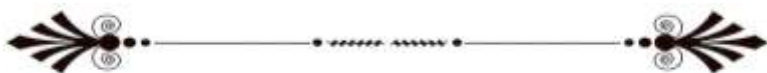
وفي هذا السياق نذكر إديسون صاحب أكثر من ألف اختراع، عندما أرسلت المدرسة لأمه رسالة بها كلام صعب، أخذت الأم الورقة وأخفتها عن ابنها وقالت له هذه العبارة الجميلة..

المدرسة بتقول لك: "إنك ذكي جداً وإمكانياتك أرقى وأسمى وتفوق التعليم في هذه المدرسة"

فقال لها إديسون بفرح: "معقولة يا ماما قالوا عني شاطر وأرقى وأسمى من أن أتعلم في هذه المدرسة؟"

تحركت أمه وراء هذا العنوان "أرقى وأسمى" وأحضرت له معلماً في البيت وأصبح إديسون العالم الشهير.

وبعد وفاة أمه وجد ورقة داخل دولاب مكتوب فيها "ابنك غبي ما يجيش المدرسة" وكانت المفاجأة!



لو كانت الأم وبخته وقالت له كلاماً محبطاً مثل: "أنت فاشل.. أنا كنت عارفة إنك غبي.. كلامي دار ووقع" وعملت نفسها نبية وكانت عملت مثل الجراح المستهتر الذي يبتز ويرمي مش فاضي يضمد ويضع مطهرات ولا ميكروكروم ولا قطن، ما كنا نسمع عن هذا العالم صاحب الاختراعات العديدة ومنهم "النور".

انتباه!

التوبيخ كلمة سريعة تبيد في لحظتها عكس التشجيع يحتاج وقتاً ومتابعة واستمرارية ونحن كأولياء أمور أو تربويين نفتقر إلى هذا ونستعجل الأمور!

تخطر على بالي قصة خيالية..

تجمع عدد من الضفادع لتسلق جبل وأثناء تسلقهم سمعوا كلمات سخرية من المتفرجين فتساقط الواحد تلو الآخر إلا ضفدعاً واحداً هو الذي وصل إلى القمة وصفق له الجماهير وتمت استضافته في برنامج تليفزيوني وعندما سأله المذيعة عن سبب إصراره للصعود وتميزه عن أقرانه وكيف اكتسب هذه المهارة، لم يرد ثم كررت له نفس السؤال لم يرد أيضاً، فتبين أن هذا الضفدع أصم وهذا ما ساعده على النجاح، لأنه لو كان سمع كلمات السخرية من المتفرجين لفشل مثل أقرانه.



إياكم والسخرية..

دخل شاب بيته وهو يغني فسمعت أمه صوته فقالت له: "صوتك زي الحمار"

هذا الشاب حتى وصل لثانية جامعة، كانوا يحضرون له في البيت دكتور تخاطب يعلمه الكلام.. يعلمه إزاي ينطق!

ولكن ماهي صور التشجيع؟

(١) في المشاركة

كنت في بعثة لإسكتلندا وزارني بسكني صديق، وبعد أن أخذ واجب الضيافة لاحظته ينظر في الساعة قائلاً: أستاذن لأن ابنتي في ماراثون ببلدة مجاورة ولا بد من حضوري لتشجيعها.

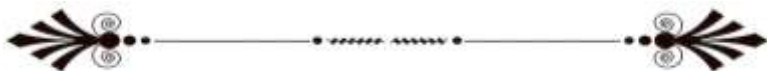
تخيلوا شعور هذه البنت عندما تجد أباهما وهو جالس مع الجماهير يصفق لها؟

أكيد ستكون في قمة السعادة.

(٢) أثناء الكلام

عندما تقدم أولادك.. يظهر في لغتك هل أنت فخور بهم أو مكسوف منهم..

ويا ويل الطفل الذي يشعر بأن أباه مكسوف منه سيتدمر كل شيء بداخله



ليتنا نبعد عن المقارنة فنقول: "ده شاطر في الحساب.. أما ده سيك منه ده ضايع

ماذا تنتظر من ابنك عندما تصغره أمام الناس!؟

(٣) الاحترام

لو سألت ابنك في شيء لا تعرفه

فمثلاً تطلب منه إصلاح "الموبايل" بذلك ستعطيه ثقة في نفسه وتشعره بأهميته وهذا نوع من التشجيع.

(٤) الخصوصية

لا تشجع أطفالك بالجملة، وزع الأدوار "أنت ساعدني في دي.. وأنت وصلني.. وأنت الوحيدة اللي تعرفي عملي ده" التشجيع عندما يكون شخصياً يكون مثمراً ومجدياً.

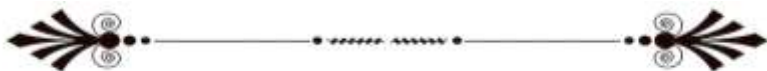
وفي النهاية

شجعوا أطفالكم.. أعطوهم ثقة في أنفسهم.. اغرسوا فيهم التحدي والصمود..

فلو تصفحنا سيرة الناجحين من حولنا، لوجدناها حبل بالمعانة التي رافقت بدايتهم وساهمت في صنع النجاح الذي يعيشون فيه.



يجب أن نعي جيداً "الأجنحة التي لا ترفرف لا تطير".
والأبطال لا تصنع في صالات تدريب وإنما يصنعون من أشياء عميقة
بداخلهم وهي الإرادة والحلم والرؤية المستقبلية.



(4) الأربعينية

تدور أحداث المسرحية حول المشاعر الحزينة لسيدة أربعينية على ما أصابها من بدء ظهور تجاعيد على وجهها وهالات سوداء. فنتج عن ذلك حوار بين الطفل الصغير الذي بداخلها «الذي لا يشيخ ولا يتأثر بتقدم العمر» الذي يسمى "العاطفة". حوار ساخن بين هذه العاطفة الغاضبة المتمردة المعترضة على ما حدث لها وبين العقل الحكيم الذي يهدئ من روعها وانفعالاتها. وفي النهاية تحسم المعركة.. ويتم التصالح بينهما وتتجاوب العاطفة مع العقل، فتثق في نفسها وتحترم ذاتها وتنصت لكلام العقل لتبدأ من جديد تمارس حياتها وتعوض ما فاتها. وإليكم أحداث المسرحية..

الفصل الأول

يصور المشاعر الحزينة التي بدأت تحتل العاطفة لما أصابها من تجاعيد وهالات سوداء أسفل العين وعدد من الشعر الأبيض..



(الأحداث)

العاطفة:

نظرت في المرأة ورأت وجهها فاستغربت وقرعت على صدرها..
وقالت: معقولة أكون أنا؟! مستحيل! ما كل هذا؟!
تجاعيد في وجهي وهالات سوداء بدأت تظهر أسفل عيني وأكثر من شعرة
بيضاء بدأت تغزو شعري لتفضح سني!

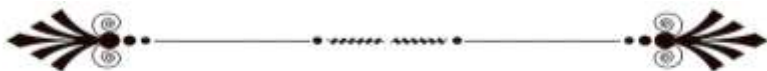
إزاي العمر عدى بسرعة كده!
أفكر وأنا طالبة في الجامعة كنت وردة ناضرة وزهرة يانعة، كنت كل طاقة
وشباب وحيوية وأنوثة طاغية..

العقل:

لا تقولي هكذا! لازلت داخلك "قلب شابة" في العشرين العمر لا يقاس
بعدد السنين.

العاطفة:

(شباب إيه الي بتقول عليه)؟!
ده أنا عندي أولاد أطول مني... كده خلاص راحت عليا.. المهم أديت
رسالتي..



أنا داخلة على الخمسين، على رأي المثل

"هناخذ زماننا وزمان غيرنا!"

ثم نظرت إلى المرأة مرة أخرى وبزفرة تملؤها الحسرة قالت:

لا! كده عيب! احترمي سنك! بلاش الملابس المفضضة دي والألوان

الزاهية

واخلي الساعة دي مش من سنك..

العقل:

لا تقولي هكذا!

هذه المرحلة مرحلة طبيعية كلها نضج وحيوية

وتسمى مرحلة "أزمة منتصف العمر"

العاطفة:

لماذا سميت هذه المرحلة بأزمة منتصف العمر؟

العقل:

المرور بأزمة في حد ذاته، اكتساب خبرة وتجارب حياتية، وكلمة منتصف

تعني الاتزان (التوازن النفسي)

كما في الموازين، فالميزان يتعادل عند نقطة المنتصف..



وهي مرحلة انتقالية يمر بها الإنسان مثل الطفولة والمراهقة والشباب
والشيخوخة

العاطفة:

هل من توضيح للملامح هذه المرحلة؟

العقل:

كل ما في الأمر، السيدات في هذه المرحلة يقل عندهن إفراز هرمون
الأستروجين ويسبب هبات ساخنة ويمكن يزيد الوزن قليلاً، لأن
السعرات الحرارية تحترق ببطء ويحدث ما يسمى باضطراب المشاعر أو
الاضطراب الوجداني.

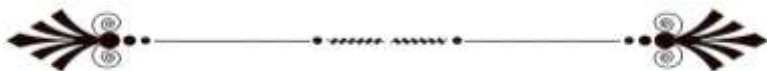
الفصل الثاني...

يجابوب فيها العقل على أسئلة في غاية الخطورة تسألها له العاطفة.

(الأحداث)

العاطفة:

حدثني عن علامات اضطراب المشاعر..



العقل:

اضطراب المشاعر يجعل المرأة تسأل نفسها أسئلة غريبة وتنكسف تتكلم
وتبوح بها
وتخاف من الناس المحيطين بها أن يتكلموا عليها ويقولوا عليها بدأت
تكبر وتتمرد علينا..

مثل: هل أنا اختياري في الحياة كانت صحيحة؟ يا ترى حققت كل ما
أتمناه؟ هل كنت سعيدة في حياتي؟ هل عشت حياتي كما كنت مخططة لها؟
أم كانت حياتي متخبطة وملخبطة؟
هل كنت أعيش لكي أعيش أم كنت أعيش للناس والأهل لكي أرضيهم
وأرضي من أجلهم؟
حياتي على وشك الانتهاء وعندي إحساس أنني لم أعمل شيئاً..

العاطفة:

وما الحل للخروج من هذه المشاعر المضطربة؟

العقل:

انتباه!

في هذه المرحلة بالذات تبدأ المرأة تقييم نفسها تقيماً إيجابياً.. حتى تشعر
بقيمتها وتقدر نفسها صح، لأنها بالفعل أدت رسالتها وكافحت الحياة



مجلوها ومرها وحن الوقت الذي تبدأ ترتاح فيه وتأخذ بالها من نفسها، لأن ليس عيباً أن تعيش حياتها وتخرج وتتنزه وتشتغل وتشغل وقت فراغها في هواية كانت تحبها أو دراسة كانت نفسها تدرسها..

المهم لا تتسمر في مكانها وتصدق أحكام المجتمع عليها
(إنها تريد أنت تأخذ زمانها وزمان غيرها)
وأنها تظل محبوسة في البيت تنتظر أجلها!

العاطفة:

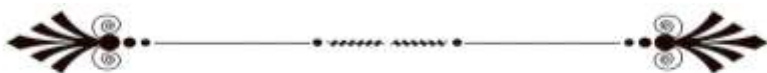
ما مدى تأثير الانزلاق في الميل العاطفي عند هذا السن؟

العقل:

شعورها بالميل العاطفي شعور طبيعي جداً علاوة على اكتمال نضجها
الفكري والعقلي في هذه المرحلة فتبدأ تقييم الأشخاص المحيطين بها تقييم
صحيح وتختارهم بطريقة عقلانية.

لم تعد تتأثر مثل زمان...

فليس من الضروري إرضاء كل الناس لأنها مكثفية بذاتها وحققت أخيراً
توازناً للعطاء (فلا تكون متاحة طول الوقت)
فتمنح عند اللزوم وتمنع إذا لزم الأمر..



وبما أنها وصلت لهذه المرحلة تبدأ تتخلص من العلاقات المرضية التي تأخذ ولا تعطي.

حتى نظرتها للأشياء تبدأ تتغير، فتهتم بالجواهر لا بالشكل..
فلا يهتمها منظر الساعة وغلو ثمنها بقدر ما يهتمها ضبط الوقت..
لا يهتمها مساحة المنزل وعدد أدواره وفخامة أثاثه بقدر ما يهتمها أن
تسكن به مرتاحة البال

الفصل الثالث

(الأحداث)

(يبدأ العقل بتهدئة العاطفة لتقبل الحياة بتوجيهها لبداية حياة جديدة
مشرقة)

العاطفة:

ماذا عن الخوف من علامات تقدم العمر.. توضيح أكثر من فضلك..

العقل:

الخوف والقلق من تقدم العمر وفقد نضارة الشباب من ظهور تجاعيد
وهالات
هذا قلق طبيعي وليس خوفاً مرضياً، لأنها علامات نضج واكتساب خبرات.



جمالك الحقيقي ينبع من قوة تفكيرك الإيجابية، وجمال شخصيتك ينبع من
قوة ثقتك بنفسك
فاستعدي لمرحلة منتصف العمر التي ممكن أن تكون أزمة إذا لم تطلبي
فيها الدعم...

العاطفة:

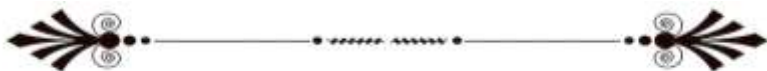
ما المطلوب مني عمله كي أجتاز هذه المرحلة وأتقبلها برضا واقتناع؟

العقل:

مطلوب من كل سيدة بالآ تخجل من سنّها وتعلم جيداً أنّ ما تمر به أمراً
طبيعياً فهي مرحلة انتقالية..
كل ما في الأمر إنك تتكلمي بجرأة حتى زوجك وأولادك والمحيطين بك
يعرفوا إنك محتاجة دعم نفسي زيادة في هذه المرحلة.
وبالأخص زوجك (لا بد أن يعرف إنك محتاجة حب وحنان واحتواء ودعم
نفسى بزيادة)
وتأكدي إنك في اكتمال نضجك الجسدى والعقلى واكتمال أنوثتك...

بمعنى أوضح:

ليس من حقك أن تهملى أو (تتركنى على الرف وزوجك يدور على واحدة
غيرك)



العاطفة:

إذا لم أجد من يفهمني ويساعدني ويقدم لي الدعم.. ماذا أفعل؟

العقل:

إذا حدث هذا، حي حياتك وحي كل ما أنجزته في حياتك حتى الآن،
جددي من جمالك..

جددي من أناقتك.. تعلمي كيف تديرين مشاعرك حتى تتصالي مع
نفسك ومع الآخرين
(أنت جميلة رائعة مميزة)...

فأنت لا تعرفين القادم ماذا يكون؟!

إذاً لا تفكري في الغد وعيشي اللحظة التي بين يديك..

وانتهت المسرحية نهاية سعيدة بتصالح العاطفة مع العقل وفتحت العاطفة
نوافذ جديدة للأمل وطاقات إيجابية للعمل..

لتبدأ من هذه اللحظة تتطلع نحو غد مشرق فتعمل وتبدأ من جديد وأنّ
العمر ما هو إلا رقم بشهادة الميلاد..

نقطة ومن أول السطر..



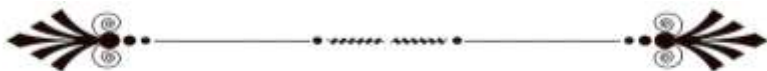
(5) فن كسب القلوب

الناس نوعان، نوع تقابله لأول مرة تتمناها تتكرر مرات؛ لأنهم يتركون في قلوبنا بصمات بحضور راقٍ وإطلاقات.. ويبتشون فينا طاقة إيجابية تدفعنا للتعرف عليهم لبنني معهم علاقات وديات...
تحس أنهم يمتلكون كاريزما قوية تجذبك نحوهم بقوة مغناطيسية، لا إرادياً..

هؤلاء معرفتهم بال دنیا.. لا تقول وديعة في بنك ولا كل كنوز الدنيا..
وناس تقابلهم ويمكن تكون أول مرة وتتمنى تكون أول وآخر مرة..
يا ترى.. ما السبب؟
(توضيح)...

النوع الأول يتمتعون بذكاء عاطفي E Q أو emotional intelligence.. وهذا يختلف عن الذكاء العقلي I Q الخاص بقياس التحصيل والفهم والمقارنة والحفظ والتركيز والانتباه..
يختلف أيضاً عن الذكاء الاجتماعي الذي يعني بعلاقاتك مع الآخرين فحسب...

لكن الذكاء العاطفي يعني بعلاقاتك مع نفسك ومع الآخرين أيضاً...



إذاً.. إذا أردنا إعطاء تعريف للذكاء العاطفي نقول:
قدرة الشخص على أن يفهم نفسه ويفهم الآخرين...
بمعنى: عندما يتحكم في مشاعره ويروضها، إذا نجح في ذلك، ونجح في
تعامله مع الآخرين، وتعامله مع الآخرين يعني بتعامله مع مشاعرهم
ويروضها ويتحكم فيها ويجذبهم لصالحه..
هذا الشخص يتصف بالذكاء العاطفي
ويمكن اختصار التعريف في الجملة الآتية:
الذكاء العاطفي هو فن كسب القلوب ومفتاح الوصول لأعماق البشر...
والجدير بالذكر.. الشخص المعاق نفسياً (غير المتصالح مع نفسه) لم ولن
يستطيع التعامل مع الناس؛ لأنّ فاقد الشيء لا يعطيه..
ابداً بذاتك وأصلح نفسك وبعدها تستطيع التعامل مع البشر.
وبما أن الذكاء العاطفي تكمن أهميته في تدريب الشخص على فهم نفسه
وبالتالي يستطيع التعامل مع الوسط المحيط به، وبما أنّ الذكاء العاطفي
كالماء والهواء لا غنى عنهما فمثلاً:
لو تقدمت لوظيفة ما يمكنك أن تجذب الشخص الذي أمامك وتجذبه
لصالحك من أول "مقابلة"..
وبما أنّ الذكاء العاطفي يعلمك فن التعامل مع زوجك.. زوجتك.. حماتك..
أولادك.. أحفادك...



إذاً وجب علينا تقديم وجبة دسمة من المهارات التي تميز الشخص الذي يتمتع بذكاء عاطفي ومن خلالها نتعلم ونستفيد ونطبقها على أنفسنا حتى نعم بذكاء عاطفي.. لأن الذكاء العاطفي مكتسب وليس فيه جانب وراثي.. دعنا نتعرف على هذه المهارات من خلال ثلاثة محاور أساسية وهي: القوة... دفء العواطف.. الحضور..

أولاً.. القوة

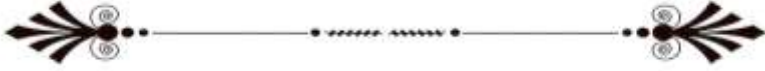
كي يؤثر الشخص الكاريزماتي في الناس المحيطة به ويترك حضوراً متميزاً لابد أن يتمتع بالقوة.. والقوة لا تعني السلطة.. القوة تتلخص في (لغة الجسد.. المظهر)

(1) لغة الجسد..

هل تعلم من أول 30 ثانية ومن أول إطلالة.. الناس تقيمك وتحكم عليك، وينطبع هذا الحكم في أدمغتهم ومن المستحيل أن يتغير؟!

لذا يجب أن تعطي انطباعاً للناس أنك واثق من نفسك وفاهم مشاعرك وهذا يتحقق بالآتي:

* قامتك منتصبة... رأسك في الوضع الأعلى الطبيعي.. عيناك في مستوى الناس التي تحادثهم أو المحيطين بك.. أكتافك مستوية.. الأيدي لا تخرج عن نطاق ذراعيك.



بمعنى:

لا تلوح بهما يميناً وشمالاً وأنت تتحدث لدرجة تجعل أمامك يرتبك
وينزعج ويتشتت..

الذراعان لا تكونان مشبكة ببعض عندما تتحدث لأن الأذرع المفتوحة
دعوة invitation للشخص الذي أمامك أن يسمعك وينصت إليك...

(2) المظهر..

لا تفتكر أن مظهرك في قيمة اللبس.. فقد تكون الساعة ماركة والنضارة
ماركة والحذاء ماركة والسيارة أحدث موديل والإنسان لا شيء..
اللبس يكون بسيطاً... متناسقاً... متناغماً في الألوان.. (شديد البساطة
وشديد الأناقة)

تعجبنى هذه المقولة في عالم الإتيكيت: (the less the more)

(ما بداخل الهدوم هو الذي يعطي للهدوم قيمة)

فلا يصح واحدة تخينة تلبس بنطلون محزق عشان خاطر عيون الموضة
(الجري ورا الموضة مصيبة سودا)



ثانياً: دفع العواطف وتتلخص في (الابتسامة.. الإصغاء... المدح)

(١) الابتسامة..

ما أجملها.. حرارتها تذيب جبالاً ثلجية لذا يطلقون عليها (ice breaker)..

الابتسامة دعوة للتواصل الجميل communication بدون كلام

(٢) الإصغاء ...

اسمع أكثر مما تتكلم.. أنصت للمتكلم حتى تعطي لعقلك فرصة يتنفس فيها ليحلل الكلام الذي تسمعه وتكون جاهزاً للرد المقنع عند اللزوم..
لللحظة أوان وللصمت أوان والذكي الذي يحسن التوقيت.
اعرف كل ما تقول ولا تقل كل ما تعرف.. لا تحكي كل شيء عن نفسك.. دع أعمالك تتحدث عنك.. ولا تكن متاحاً طول الوقت..
لا تقاطع أحداً وتقفز وسط الكلام.. اترك الشخص الذي أمامك يتحدث وتكلم إذا لزم الأمر...

المدح...

خاطب الناس وامدحهم فيما يحبونه.. فمنهم من يحب المدح في لبسه.. في لون سيارته... في إنجازاته.. في علمه وشهاداته...
على حسب مزاج الشخص الذي أمامك، صف الدواء وامدحه حسب ما يحب...



وبهذا تكسبهم إلى صفك وتتوغل في أعماق مشاعرهم لأنك أتقنت
العزف على أوتارهم

ثالثاً: الحضور..

ويتلخص في (التواصل البصري.. التليفون.. نبرة الصوت)

(١) التواصل البصري (eye contact)

عندما تدخل مكاناً به أناس تقابلهم لأول مرة في حفلة على سبيل المثال..

احذر أن تكون خجولاً ورأسك لأسفل حتى لا تتأذي لغة الجسد (body

language)

لا بد أن تكون واثقاً من نفسك وأن وجودك وحضورك يملأ أي مكان
تدخل فيه..

وعندما تدخل رأسك مستوية وعيناك تنظران للناس بكل ثقة واعمل ما
يسمى scanning للمكان..



(٣) التليفون..

احترم وجود الناس..

لا تمسك التليفون وتقلب في البوستات **to and fro**. (رايح.. جاي)
وتعمل **scrolling**.. وتقول للمتحدث (قول أنا سامعك) وأنت في عالم آخر..

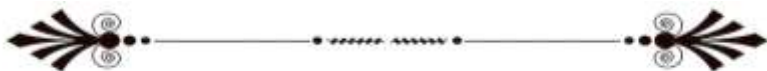
لو داخل مكان ورنـت عليك مكالمـة ضايقتك، لا تجعلها تـتملك عليك
وتؤثر في نفسيتك وتشحنك بطاقة سلبية، بل... (خذ نفساً عميقاً
واطردـها من دماغك) لأنك داخل مكان، لا بد أن تترك فيه بصمة.

(٤) نبرة الصوت...

الصوت العالي دليل الضعف.. لا بد أن تكون نبرة الصوت متوسطة..
اعلم جيداً: الأواني الفارغة هي التي تحدث ضجة.. فلا يكون علو صوتك
لغرض كسب القعدة...

علو صوتك يدل على الآتي:

أنك غير متأكد من صحة ما تقول.. أو لا تقبل الطرف الآخر ولا تقبل
الاختلاف والنقد فتعمل إسقاطاً على هاتين النقطتين...
إما.. أنك محروم من الكلام ووجدت محفلاً أو منبراً تتكلم فيه....



نبرة الصوت الهادئة دعوة أن الناس تسمعك وتفهمك وهذه هي المصادقية....

وأخيراً....

السعادة ليست في غياب المشاكل ولكن في القدرة على التعامل معها..
ولكي نتعامل معها لا بد أن نحسن التعامل مع أنفسنا أولاً.. حتى نستطيع التعامل مع الآخرين..

الخلاصة..

ما بين كسب القلوب وكسر القلوب خيط رفيع وهو الأسلوب، فإن أتقنته،
ستكسب مشاعر الآخرين لصالحك، وبذلك تكون نجحت بامتياز مع
مرتبة الشرف في جامعة الذكاء العاطفي



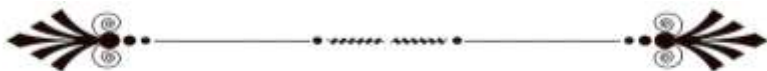
(6) حروف وأسرار في إدارة الحوار

نحن نعيش في عالم متغير أمواجه تجيش بفيضانات البلادة والتبعية والتقليد الأعمى، لذا وجب علينا أن نوقظه من غفلته بواسطة المواجهة بالحوار لا بالمحاضرات النظرية التي من طرف واحد "ملقي ومستلقٍ".. ملقن ومستمع.. مؤدٍ ونائم والذباب يحوم حول وجهه..

مطلوب منا إيقاظ الإنسان بشجاعة الوجود بأن يوجد ويعمل ويبحث ويخترع ويبدع ويكتشف ويميز وينتقي ما يناسبه مما يعرض عليه.. وهذا يتطلب عمل حوارات حقيقية لها ضوابط وأسس تجعل الكلام يدخل في أعماق الشخص أو الأشخاص الذين يتم التماور معهم ويؤثر فيهم ويغير منهم.

في هذه السطور التالية نعرض كل ما يخص الحوار الناجح من حيث المادة المصنوع منها الحوار والمواد الحافظة على تقديمه بالصورة المطلوبة مع التعرض للأخطاء الشائعة وفي النهاية نقدم الخلاصة مذيلة بالتحذيرات، ثم بالنصائح العامة والإرشادات.

سنقدم الداتا بصورة جديدة ومشيقة بواسطة فقرات عناوينها حروف من كلمة "حوار" وهي الحاء.. الواو.. الألف.. الراء "



"المواد الحافظة للحوار"

أولاً "الحاء"

حب.. حرص.. حذر

"حب".. تفرق كثير عندما تتحدث مع شخص بحب أو تحدثه بقرف..
لو بدأت الحوار بابتسامة خفيفة تكون صنعت على الأقل مقدمة جميلة
للحوار وثق تماماً الابتسامة تبعث في الشخص الذي تحاوره الاطمئنان
فيتقبل منك الكلام ويسهل عليك الحوار.. لكن التكشير يعمل حاجزاً
بينك وبينه (مش عايز يسمع منك كلام)..

لو عندك تلميذ في الفصل وناديته باسمه، يحبك ويحب مادتك لأنه يحس
أنك مهتم به..

لمسة حب لطفلك لها تأثير كبير (تتحدث معاه وتطبطب عليه وتقنعه
بالغلط مش تزعق فيه وتصدر قوانين ولوائح ونصائح وتصنع حدود)..

"حرص".. نحرص فيمن نحاور على مشاعر الشخص وثقافته..

فمثلاً.. يدخل مذيع بيت في العشوائيات ويتحدث مع أسرة "على قد حالها"
فيقول ألفاظاً مثل: **it is too late** أو **sorry to bother you**.

يجب الحديث مع الناس على قدر مستوى ثقافتهم.

أحرص أيضاً ألا تدخل مع شخص في صميم الموضوع بدون مقدمات
وكأنك لجنة تحقيق وليس حواراً فمثلاً:



محاور يدخل المدرسة ويذهب لمكتب المدير لإجراء حوار معه وأول ما يدخل يقول: أنا شايف الفصول زايطة وأنا داخل!

" حذر".. احذر أثناء الحوار أن تحكي خصوصياتك مع الشخص الذي تحاوره أو العكس فلا تسمح له بحكاية خصوصياته، ستجد وسائل الإعلام والإذاعات العالمية والتقنوات الفضائية ووسائل التواصل الاجتماعي تلقفتها. لا تترك الحبل على القارب مع الشخص الذي تحاوره في الخروج عن موضوع الحوار. أو تطلب منه أن يحكي لك أسراراً شخصية هو نفسه يندم أنه حكاها لك ويتجنبك طول العمر.

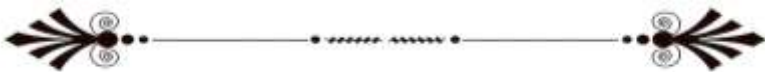
يجب على المحاور أن يضع نصب عينيه أن الحوار يسير في الطريق الصحيح (تقارب.. تناغم.. تفاهم.. تعارف.. تعاطف.. تبادل خبرة وليس تنافراً.. حدة.. غضباً.. خناقاً.. انفعالاً.. قفش).

نلاحظ ذلك مع الزوج والزوجة ففي بعض الأحيان نجدهما يتحدثان عادي وبعد دقائق نلاقي الصوت علي وممكن توصل لحناقات... على المحاور انتقاء الكلمات حتى يتلاشى انفعالات من يحاوره.

ثانياً.. "الواو"

وقت.. وضوح.. وداعة

" وقت .."



اعمل حساب وقت الحوار حتى تكتمل الداتا وتخرج من الحوار بفائدة.
حتى في البيت فمثلاً لا يصح للزوجة بمجرد دخول الزوج المنزل تستقبله
بالشكوى من الأولاد مثلاً.. (انتظري لغاية ما يرتاح وتعطي له الجرعة
واحدة.. واحدة حتى يتقبلها)..

لابد من مراعاة العامل النفسي للشخص الذي تحاوره.

"وضوح" لابد من وضع خطة وهدف واضح من الحوار تتضمن أسئلة
تجواب عن ليه؟؟ وإزاي؟ ولا تكون أسئلة تحقيق أو سؤالاً وجواباً كأننا
نسأل تلميذاً في الفصل، بل يعقب السؤال مقدمة قصيرة ظريفة ولا سيما
في "الحوار الصحفي".

"وداعة" مطلوب من المحاور الهدوء أثناء الحوار وخفض الصوت والحكيم
يقول: عند غياب المنطق يرتفع الصراخ. كذلك التواضع وطول البال
والبشاشة والتشجيع بالكلمة الحلوة.

ثالثاً.. الألف

استماع.. احترام.. اقناع

استماع..

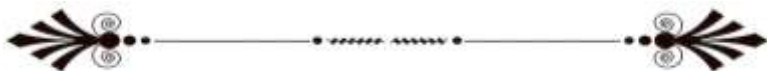


الاستماع الجيد لمن تحاوره " فن " وعلم يدرس في بعض معاهد التربية والمشورة وعلم النفس ويسمى (active listening) إزاي تستمع بفن وأنت باصص للشخص الذي تحاوره مراقب تعبيرات وجهه ولا لا؟. "مفتاح نجاح الحوار الاستماع الجيد".

لو رجل دين يعظ في الناس أو محاضر يلقي محاضرة وهو فقط الذي يتكلم ستجد من يغفو ومن يمل ومن يكون في الهزيع الرابع ولا أحد مهتم. احترام..

الاحترام مادة حافظة للحوار كلما احترمت الشخص الذي تحاوره كلما تأثر بك وبذلك الاحترام.

إقناع.. أسئلة المحاور يجب أن تتسم بعنصر الإقناع وهذا يتوقف على ثقافة وفكر المحاور حتى ينعكس ذلك على الشخص الذي تحاوره فلا يتهرب من الإجابة حتى "وإن حاول" يظهر على ملامحه الهروب وأحياناً بعلو الصوت. والمحاور الناجح هو الذي يجعل الكرة في ملعبه فيأخذ منه ما يريد به بسلاسة. ولطف دون انفعال.



رابعاً.. الرءاء

رغبة.. روابط.. روحانياء

رغبة..

على المحار إذا وجد الذي يتحاور معه له رأي مختلف، يستمع له ويحترم رأيه ويكون لديه رغبة في قبول الاختلاف ويضع في حسابه هذا المبدأ "نختلف ولا نتخالف".

"روابط" ..

يجب على المحاور البحث عن قاسم مشترك يتكلم فيه مع من يحاوره أو أرضية مشتركة، فمثلاً:

الحوار في موضوع يخص الأديان.. هنا نبحت عن العوامل المشتركة ونتحاور فيها مثل إن الله واحد، وإن كل الأديان السماوية تدعو إلى المحبة والسلام والتسامح واحترام الآخر..

الخلاصة

(١).. المحاور الناجح يتجنب تكرار الكلام فالتكرار حتى لو حديثه جميل يضيع الوقت المخصص للحوار، فالوجبة الشهية تكرارها يفقدها مذاقها وطعمها.



(٢)..يراعي الترابط في الأفكار

من خلال أسئلة تبدأ بمقدمة جميلة تضي على السؤال رونقاً وجاذبية وأن تكون الأسئلة كافية لتأدية الهدف من الحوار

(٣).. يجب انتقاء الألفاظ.. فهي الفستان الذي ترتديه عروس أفكارك فحذار أن تظهر في ثياب بالية.

الألفاظ هي مرآة شخصيتك وثقافتك.

يجب أن تدرك "الألفاظ نوعان نوع كالورد ينعش وآخر كالقنابل ينفجر في وجه الحاضرين".

(٤)..حافظ على الهدوء في الحوار وعدم المقاطعة.

(٥) استخدام كلمة "ولكن" في الحوار قد تلغي معنوياً كل ما قبلها.

(٦)..اتجه بجسمك كله لمن يتحدث إليك إن لم يكن "بوجهك على الأقل حتى لا يشعر من تحاوره بإهمال من ناحيتك".

وفي النهاية

الناس لا يحبون نظام المحاضرات والاستماع من طرف واحد.

ويجب أن ندرك جيداً.. يكشف سطر واحد من الحوار الناجح عن الشخصية بطريقة لا تستطيع صفحات الوصف القيام بها.



(7) الشخصية الشهوانية

عندما تخرج من تجربة معينة ولا تتعلم منها وتصر على تكرار نفس التجربة وتكون النتيجة أنك تقع في خطأ أكبر بكثير مما وقعت فيه في التجربة الأولى....

لو حدث هذا، تأكد أنك مدفوع باحتياجاتك (driven by your needs)..

فاحذر أن تكون احتياجاتك هي التي تدفعك لاتخاذ قراراتك

(مثال توضيحي)

دخلت في علاقة عاطفية وفشلت فيها، ودخلت (بسرعة) (وبدون تريث) في علاقة أخرى.

فتأكد أنك مدفوع لشهواتك واحتياجاتك ورغباتك في أنك (ترغب أن تجرب مرة أخرى أنك تحب وتتحب) بالرغم أنك لا تستطيع أن تعرف ما إذا كان هذا الشخص مناسباً أو غير مناسب لك....

أو شخص دخل في مشروع وبسرعة دخل في مشروع آخر...



واحتياجاته هي (يريد أن يثبت بسرعة أنه ناجح) دون بحث أو عمل
دراسة جدوى للمشروع الآخر....

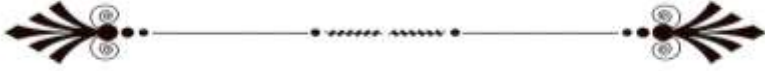
(الخلاصة ...)

اترك فاصلاً زمنياً بين المحاولة الأولى التي أخطأت فيها.
وبين المحاولة الثانية القادم إليها.
حتى تعطي نفسك مهلة وتعطي عقلك فرصة يعمل عليها.
لئلا تخرج من نقرة فتقع في دحذيرة وتندم وتندب حظك وتكون في
حيرة.

ويكون الوقت عدى (ولا يعود) وتظل تبكي على اللبن المسكوب...

(كن على يقين)

عقل بدون عاطفة (لوغاريتمات صعبة)
عاطفة بدون عقل (طفل شهواني ينبهر بلعبة)
لكن!
عندما تتزاوج العاطفة مع العقل تلد حكمة



ربنا أعطانا حكمة الاتزان بين (العقل والعاطفة) بين (التفكير والتدبير
وبين الرغبات والاحتياجات والشهوات)
حتى تسير حياتنا في أمان وثبات ...

(احذر!)

احذر أن تكون احتياجاتك ورغباتك هي الوقود المحرك لقاطرة رغباتك
أو الشريط الذي يسير عليه مونوريل حياتك..



(8) الاختلاف للائتلاف لا للخلاف

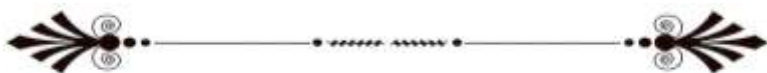
الاختلافات بين الجنسين أساس التوافق والتكامل، فعندما خلق الله الانسان (من البدء خلقهما ذكراً وأنثى) فهذا تدبير إلهي بقصد التناغم والتآزر بين الجنسين ليكملا بعضهما البعض ويكونا لحناً جميلاً وهو الأسرة.

نعلم جيداً:

اللحن = كلمة + نغمة

هكذا الأسرة لا تعطي لحناً جميلاً بدون توافق الزوجة مع الزوجة.. بدون ترابط العقل المفكر مع العاطفة التي تحيى بالمشاعر والأحاسيس، هذا هو التكوين الطبيعي الذي شاءت به الإرادة الإلهية.

ولكن "وا أسفاه" ظهرت في الآونة الأخيرة على وجه المجتمعات "طفيليات غريبة" تتصدر من (المستغربين) وكادت تشوه هذا الوجه الطبيعي الجميل الذي "جبله الله" وباتت هذه التشوهات تحول دون التمييز بين "نون النسوة" و "واو" الجماعة واختلط الحابل بالنابل فانتشرت آفة المخنثين ووباء الشذوذ الجنسي (homosexuality) والمثليين، فتغيرت ملامح بعض الأسر في العالم لدرجة أنه يتم في الدستور (constitution) الغربي وضع تعريف آخر لكلمة "أسرة" فليس من الضروري أن تكون (زوجاً وزوجة وأولاداً).



وقد انتشر بصورة مخيفة وباء "سوس الاختلاف الأسري" بين الأزواج ولا سيما في الزواج الحديث، فأخذ ينخر في عظام الأسر وكاد يصيبها بهشاشة في العظام وكساح في التعامل فزاد عدد حالات الانفصال والطلاق بمتوالية هندسية.

ولكن قد تكون هناك ظروف متداخلة أدت إلى ذلك، لكن السبب الحقيقي يكمن في أن كل من الزوجين يجهل طبيعة الآخر؛ فالزوجة تعامل الزوج كما هي تتوقع منه والزوج يعامل الزوجة كما هو متوقع منها، ومن هنا تفقد الأسرة اتزانها.

والحل: لا بد أن يفهم كل منهما طبيعة الآخر وبناء عليه يتم التعامل. وهذا هو موضوعنا الأساسي وهو التعرف على طبيعة ونفسية كل من الجنسين.

الفروق في "الخصائص النفسية" بين الرجل والمرأة

(١)..ربنا خلق الرجل والمرأة متساويين في القيمة ومختلفين في الطبيعة، وهذا الاختلاف كما ذكرنا، دعوة للتكامل فكل امرأة داخلها رجل (هي مكتملة الأنوثة تماماً) لكن وقت الخطر تجدها نمراً مفترساً.. تدافع عن نفسها، أيضاً كل رجل داخله أنثى (هو مكتمل الذكورة تماماً) فلا يقلق،



لكن عنده جانب أنثوي وهو المشاعر التي بدونها لا يحس بمن حوله
فأحدهما يكمل الآخر.

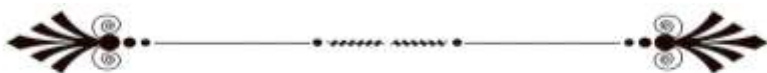
لذلك الرجل الذكي الذي يشتغل على مشاعر المرأة ليتقن التعامل معها. والمرأة
الذكية تركز على الجانب الذكوري للرجل لتتقن التعامل معه.

(٢) المرأة تهتم جداً بالرومانسية وخيالية بطبيعتها.
وللأسف نسبة الرجال المعاقين رومانسياً في بعض الدول وصلت إلى
٨٣٪^[ALM] تقريباً.

(٣) المرأة أقل جرأة وأكثر خجلاً، فكلما كانت المرأة أكثر خجلاً كلما كانت
أكثر جمالاً (الرقّة والخجل والأنوثة) سر جمالها.
الرجل عيب يخجل وهو أكثر جرأة بطبيعته.

(٤) العاطفة هي البوابة الرئيسة لدخول قلب المرأة.
الاهتمام "هو المادة الحافظة لسعادة المرأة وشعورها بالأمان".

اللغة الأولى عند الرجل الاحترام.
اللغة الأولى عند المرأة الحنان.



الصوت العالي هو المادة المشوهة لأنوثة المرأة ولا سيما عندما يعلو صوتها في وجه زوجها، وقتها يترجم ذلك ترجمة فورية "قلة احترام له" على الرغم قد يصدر ذلك منها بدون قصد.. لظروف قهرية عندها.. لكن يعتبر عيباً.

لكن علو صوتها يكون صحيحاً عند تعرضها لمضايقات أو محاولة اعتداء عليها.

(٥) الرجل يحب بعينه والمرأة تحب بأذنيها

المرأة تكون في قمة السعادة عندما تسمع كلمة إعجاب عن شكلها أو لبسها أو طبخها.

الرجل يكون سعيداً عندما الناس تعجب بعمله وتمدح شغله وإنجازاته.
الرجل عقلاني يفكر بعقله، أما المرأة تفكر بمشاعرها.

استمتاع المرأة في الاستماع إليها.

معظم الرجال **target oriented** بمعنى: يهتم مكتبه وعمله ويتأزم جداً لو عنده مشكلة في شغله.

لكن المرأة **people oriented** أي تهتم بالعلاقات **relations**
بمعنى: تتأزم جداً لو عندها مشكلة مع زوجها أو أولادها أكثر بكثير من أية مشكلة في عملها.

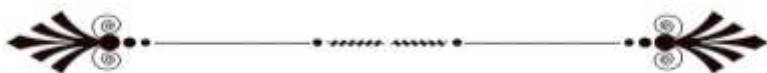


(٦) الرجل يميل للقيادة والمسؤولية والمرأة تميل للخضوع بحيث لا يتحول إلى خنوع.
المرأة = مشاعر + دموع + ذكريات.

(٧) المرأة دولا ب والرجل أدراج بمعنى المرأة لو عندها موضوع شاغلها تكون كل حاجة فيها ملخبطة. أما الرجل غير ذلك فهو يحلل المشكلة الى جزئيات (أدراج) ويتعامل مع كل جزء للوصول لحل. المرأة عندها قدرة للتحمل أكثر من الرجل.. تأتي من عملها تطبخ وتغسل وتراعي الأولاد.

(٨) الضغوط وردود الأفعال
الرجل عندما يكون مضغوطاً ينسحب ويصمت ويفكر.
المرأة تبكي للتنفيس عن نفسها.
المرأة لا تتحرك إلا إذا لم تشعر بالأمان..
والحب لا يدخل قلبها بدون استئذان.
الرجل عنده قدرة على مواجهة المجهول.

(٩) الحزم والحنان
الرجل يميل للحزم والمرأة تميل للحنان
ويظهر ذلك في تربية الأبناء، فمثلاً:



الولد عمل مشكلة والأم تصرخ من شقاوته وعلى وشك أن تنفجر منه، وعندما يدخل الرجل البيت ويحاول عقاب الولد يأتي حنان الأم ليتدخل (قلب الأم).

لكن يجب على الأمهات.. لا تفرطن في الحنان حتى لا يصل إلى التدليل وتضيع ما يعمل به والده وحتى لا تضعف شخصية الوالد أمام الابن. (نمسك العصا من المنتصف حتى يحدث الاتزان).

(١٠) المرأة لها قدرة في تقييم الناس ولاسيما (في أدق التفاصيل) أكثر من الرجل

لأن الرجل يحسب عواقب الأمور ويحكم عقله.

وفي النهاية..

أنت كرجل.. في احتياج لزوجتك لتفهمها كما هي، وزوجتك في احتياج لك لتفهمك كما أنت.

عندما تربي ابنك: تعامل معه على أنه رجل وقيادي وصاحب مسؤولية.

عندما تربي ابنتك تعاملي معها على أنها أنثى لها مشاعر وأحاسيس.

ويجب أن نعي جيداً.. المرأة بطبيعتها تميل أن تكون **dependent** "في حماية رجل" والمظلة التي تحتمي فيها من تغيرات الجو، لكن الرجل عادي أن يكون **independent** أي مستقل.



نداء أخير..

الزوجان شخصان في واحد بمعنى: 2 حاصل ضرب 1 = 1 فلا يخضعان لقوانين الرياضيات ولا يقبلان القسمة.

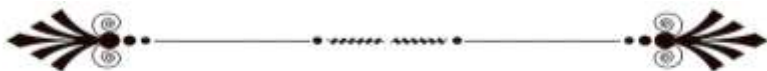
الزوجان.. مستحيل يستغني أي منهما عن الآخر.

إذا استغنت الرأس المفكر والمدبر عن الرقبة التي تحرك فيها المشاعر، تستغني الرأس عن الرقبة.

الأسرة مثل السيارة لكي تسير في أمان يجب أن تتوافق دواصة البنزين مع الفرامل وتعملان سوياً لحفظ مسافة الأمان.

المرأة كالعصفور، إذا شددت يدك عليها سوف تختنق، وإذا أرخيت قبضتك تطير، احتويتها بحنان وأشعرها بالأمان لتبقى بيدك مر الزمان.

نسأل الله العلي القدير أن يهبنا نعمة الاستقرار والاتزان وثقافة التعامل المبنية على فهم بعضنا للآخر حتى تدور عجلة القيادة بسلام.



(9) الإبداع من الخداع

قد تستغرب العنوان من أول وهلة ولكن لو تمعنت وركزت جيداً ستجده يحمل بين ثناياه معانٍ في غاية الأهمية، فمن خلال الخداع والتمثيل نستطيع صنع المعجزات وهذا ما سيتناوله مقالنا هذا.

التمثيل على الأبناء وخاصة بالإيحاءات والخداع النفسي يغير سلوكياتهم للأفضل ويحولهم من مشاكسين وغير مهتمين إلى عابرة (أحياناً) لأنّ هذا يقتل فيهم روح الإحباط وينمي فيهم العزيمة وقوة الإرادة ويفجر طاقتهم الكامنة وإمكانياتهم الداخلية التي وهبها الله لهم ولكل إنسان.

فقد ثبت علمياً.. أنّ الإنسان يحقق ما يعتقد أنه عن نفسه بالتحفيز والتشجيع، وأن صورته الذاتية عن نفسه هي التي تتحكم في كل حياته (حتى لو بدأ تكوين هذه الصورة بخداع من أحد قام بتشجيعه وأعطاه أكثر من حقه.. وهو في الأصل ليس جديراً بذلك).

والسؤال

من منكم خدع طلابه أو أبنائه أو إخوته بأنهم قادرون على تحقيق ما يبتغونه؟

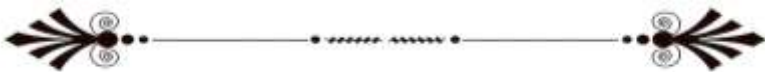


من منكم خدع زميلاً له على أنه كاتب صحفي كبير أو إعلامي متميز؟
صدقوني إن هذه الكلمات حتى لو كانت مجاملة أو في غير موقعها، تصنع
المعجزات.

اجعلوهم يصدقون الأمر من قلوبهم ويغيرون من صورهم الذاتية عن
أنفسهم ويتحاشون النمطية الرتيبة ويدؤون العمل بهذه الروحانيات..
أكيد سترون العجب وسيتغير الوضع تماماً ١٨٠ درجة للأفضل.

سأحكي لكم قصة واقعية حدثت بالفعل وأسفرت عن اكتشاف هائل..
أرويه لكم:

في إحدى المدارس الأمريكية.. فصل في منتهى البلطجة والشغب وكان
طلابه مختلفي اللون والأصل والعرق والجنس، ولعجز المدرسة عن ضبطهم،
جمعتهم في فصل واحد واختارت لهم أشد المدرسين ولكن دون جدوى.
ولحسن الحظ سمع أحد الباحثين في علم النفس عن هذا الفصل المشاغب
فتوجه إلى المدرسة واقترح على إدارة المدرسة إجراء اختبارات علمية عليهم
لعلّ وعسى تسفر عن إيجاد حل لهؤلاء الطلاب.. وافقت المدرسة فوراً
وعندما سألت المدرسة الباحث عن الغرض من الاختبارات.. قال لهم يريد
إجراء تمثيلية كبيرة ومحكمة لنخدعهم من خلالها وكانت الخطوة كالتالي:



يتم نشر إعلان في المدرسة أن لجنة كبيرة قادمة من إدارة المدارس ستأتي لإجراء تقييم لكل الفصول، (بكل حيادية) لتحديد من الفصل الأكثر عبقرية؟ وستعطي جوائز للفصل الفائز وأحدث هذا الكلام ضجة كبيرة في المدرسة.

وفي اليوم الموعد حضرت هذه اللجنة بكل هيلمانها وأجرت اختبار من خلال أسئلة غريبة لكل الفصول.

غابت اللجنة عدة أيام عن المدرسة، ثم حضرت بعد تحضير احتفالاً كبيراً لإعلان اسم الفصل الفائز.

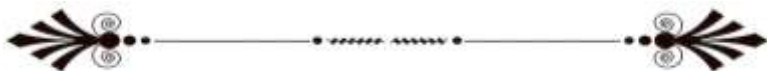
وهنا حصلت المفاجأة المذهلة حيث أعلن أن فصل المشاغبين هو الفائز وأنهم حصلوا على أعلى الدرجات (والحقيقة هم ليسوا كذلك) واكتملت الخدعة الكبيرة بتعليق صورهم في ردهات المدرسة وأخذوا الجائزة وأصبحوا حديث الكل، وقيل لهم أنهم في خلال سنة سيشاركون في مسابقة عالمية.

وفعلاً بعد كل هذا الإيحاء والخداع النفسي المتقن صدقوا الطلاب أنهم عباقرة وتغيرت كل تصرفاتهم.. وتأتي المفاجأة المذهلة أنه بعد عام واحد حصل هذا الفصل على أعلى الدرجات في المسابقة العالمية (صدقاً وحقيقة) ونجحت التجربة بشكل مذهل.



رسالتى...

لو لم تجد من يخدعك.. بادر بخداع نفسك وقل لها: *أنت قادرة على ما تريدنه.. قادرة على عمل المستحيل بالإيمان بالله وقوة الإرادة.
انطلقوا وخذوا بأقل الأسباب المتوفرة من حولكم وغردوا خارج السرب..
سترون بإذن الله كل شيء قد تغير لأنّ رباً كريماً يرزق ٧ مليار نسمة قادر
أن يمنحكم ما تتمنونه.



(10) لغات الحب

(الكلمات المفتاحية)

quality time .. الميول .. الاهتمام ... المساعدة..

(المقدمة)

كل منا بداخله طفل يلزمه طول حياته، الإنسان يكبر ويشيخ ويحدث له تغيرات، لكن هذا الطفل يظل كما هو طفلاً، لا يعترف بزمان العقارب والساعات لأنه يعيش في زمن المشاعر واللمسات الحانيات، غذاؤه من نوع خاص، غذاء روي يعتمد في مكوناته على 5 لغات تقدم على شكل وجبات مختلفة، تختلف كل وجبة على حسب ميول كل طفل وعلى حسب الرغبات وهذه الوجبات هي..

(١) لمسات حانيات

(٢) كلام حلو وتشجيع وحوارات

(٣) تقديم الخدمة والمساندات

(٤) إعطاء وقت واهتمامات

(٥) تقديم هدايا تحمل أجمل الابتسامات



لكن!

قبل أن ننخرط ونخوض في بحر هذه اللغات الخمس، كان ولا بد أن نقف وقفة!

كل إنسان منا... توجد به أشياء تؤثر فيه وتظل ملازمه كالظل (ولا تنتهي) هذه الأشياء تفرح الطفل الذي بداخله لأنه يتغذى عليها كما ذكرنا آنفاً...

مثل:

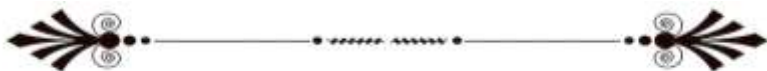
كلمة حلوة.. اهتمام.. احترام.. مساعدة)

فليس إنك أصبحت شيخاً كهلاً، لا تتأثر بها، بل على العكس سيأتي اليوم وخاصة عندما تكبر تكون في أمس الحاجة إليها..

هذه الأشياء تسمى "لغات الحب"

(التوضيح والتحليل...)

(لغتك أنت ويجب أن تدركها وتتعرف عليها وأيضاً تعرف لغة الآخرين حتى تستطيع تقديمها لهم بطريقة صحيحة.... وهي تختلف من شخص لآخر.



بمعنى..

هناك من يجد لغته (ما يحبه) في أن تعطيه وقتاً خاصاً تجلس معه وتؤانسه وتنصت إليه بكل جوارحك ويحس إنك مهتم به.
وهناك من يجد لغته في تقديم مساعدة أو خدمة له (دون أن يطلبها منك) وآخر من يجد لغته في الطبوبة والحنية.
ومنهم من يجد لغته في الكلام الحلو والتشجيع.

والجدير بالذكر

هذه اللغات الخمس تختلف في درجة تأثيرها من شخص لآخر بنسب مختلفة.. ولكن لا غنى عنها جميعها للشخص الواحد..
فهناك شخص يجد لغته في الطبوبة وتفرق معه كثيراً ومنهم من يفرق معه التشجيع..

ولو أعطينا نسبة لكل لغة لوجدنا لغة التشجيع تغطي بنصيب الأسد بما يعادل 40% واللغات الأربع الباقية كل منها يغطي بما يعادل 15% تقريباً.

والسؤال الملح الذي يطرح نفسه..

هل اكتشفت لغتك؟ (عارف إيه الي بتحبه؟).. هل مرتبهم حسب الأولوية أم الكل متساو؟

هل اكتشفت لغة الآخر (شريك حياتك.. ابنك.. ابنتك...؟)



(وفي سياق متصل..)

يحضرني قصة شاب رومانسي متزوج حديثاً، أراد أن يعمل مفاجأة لزوجته فقرر أن يشتري هدية غالية جداً وقدمها إليها مع ابتسامة حلوة (وهي منهمكة في تنظيف الشقة)، ولكن كانت المفاجأة!

رد فعل غير متوقع من الزوجة لتقول له: (هو ده الي قدرت عليه؟! اركنها عندك..)

أنا أفكر جاي تساعدني في التنظيف)

استشاط الزوج غضباً وذهب لأخذ مشورة متخصص (وهو منفعل من شدة الغيظ)

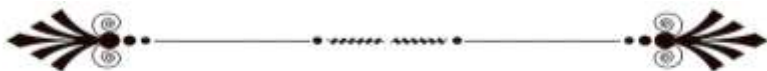
فقل له المتخصص: أنت الغلطان!

لأنك لم تعرف لغة زوجتك.. أنت رومانسي ولكن هي تحب المساندة والمساعدة

(لغتها الخدمة دون طلب منها) اعرف لغة من تحب (ترتاح وتريح)... حتى في العتاب..

عاتب الشخص على حسب لغته..

والآن ستطرق باستفاضة عن كل لغة من لغات الحب الخمس..



(لغات الحب)

(١)..اللمسات الحانية

وتتمثل في الطبطبة والاحتواء.. مثل معلم يضع يده على كتف تلميذه ويتمشى معه في فناء المدرسة أو زميل يسلم على زميله سلام حار (يهز الأيدي).. كل هذا ينقل أحلى رسالة حب للآخر.

(٢)..لغة الكلام

الكلام الحلو المصاحب بابتسامة صافية تبعث الاطمئنان وتجعل الشخص ينصت لك ويحس بالأمان ويفضض لك بكل ما عنده..

(٣)..لغة الوقت

الوقت لغة غنية... لأنك تعطي للآخر وقتاً من عمرك فهي أعلى هدية تقدمها لمن تحب

والذي أعنيه (وقت جودة quality time ..)
بمعنى:

وقت دسم.. وقت يحتاجونه الأولاد في تربيتهم... وقت خاص.. وقت يحس فيه الشخص بأنك مهتم به.



هذا الوقت الذي تنصت فيه لمن يجالسك ويتحدث.. فلا تنشغل بأشياء أخرى مثل (الموبايل أو المفاتيح أو قلم تخطط به على الطرييزة أو تنظر للسقف أو تبص في الساعة)

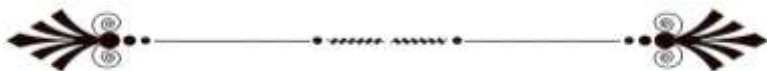
الوقت هو محبة الاهتمام الشديد للآخر...

الجلسة التي تقضيها مع هذا الوقت الدسم، لا تعوض.. وتأثرها النفسي والروحي والوجداني والشبع الداخلي من خلالها لا يمكن أن يقارن بكل كنوز الدنيا لأنك تعطيه وقتاً من عمرك.

(٤) تقديم الخدمة

وهنا المقصود أنّ الانسان يقدم الخدمة للآخر دون أن يطلبها منه...
فمثلاً.. زوج يقوم بخدمة معينة معتادة زوجته أن تعملها، هو يقوم بعملها دون أن يطلبها منه (في حالة ما تكون مرهقة أو تعبانة مثلاً)...
تقديم الخدمة تعني المساعدة والمساندة ومحبة العطاء التي من القلب لا بالكلام لكن بالأفعال الصادقة..

تقديم الخدمة لا يقتصر على المستوى الفردي فحسب بل يكون أيضاً على المستوى المجتمعي... مثل: مشروع حياة كريمة.. تقديم المساعدة للمحتاجين..



تأكد جيداً:

الإنسان الذي لا يعرف الحب لا يعرف أن يعيش ومن يعرف الحب يعرف نفسه... (فيقدم الخدمة دون أن ينطق بكلمة)

(٥) لغة الهدايا..

لغة الهدايا هي اللغة التي توصل المحبة للآخر
(كيف.. ماذا.. متى..) تقدم؟

(توضيح...)

الهدية تقدم بصورة مشوقة.. ملفوفة بطريقة جميلة مع ابتسامة رقيقة (لا يعني غلو ثمنها.. حجمها ممكن تكون بسيطة لكن المهم في نقل المشاعر التي تحملها) حتى لو كانت صورة.. كارتاً.. رسالة.. والإنسان الشاطر هو الذي يعرف نوع الهدية التي يحبها الشخص الذي يقدمها له وأيضاً التوقيت المناسب..

(الخلاصة)....

تقديم المحبة يختلف من لغة لأخرى.. والإنسان الذكي الذي يعرف لغة الآخر..

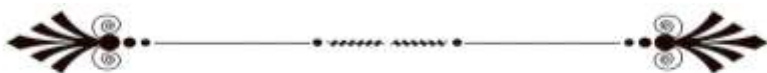


هل تعلم؟

في كوريا يسألون الشخص عن عمره قبل اسمه حتى يتحدثون معه باللغة

التي تناسبه!

دمتم محبين مسالمين متوافقين متآلفين..



(11) من ذا الذي قال: إنَّ القلب مركز العاطفة؟

يظن البعض أنَّ القلب مركز العواطف، وقد غنى له المطربون وذكره الشعراء في قصائدهم المختلفة، فمنهم من قال: قلوب العاشقين لها عيون ترى ما لا يراه الناظرون

وأجنحة تطير بغير ريش إلى ملكوت رب العالمينا.

بحجة أن قلب الشخص تزداد دقاته ونبضاته عندما يرى الشخص محبوبته وينفعل بها.

لكن الحقيقة ليست كذلك؛ فالقلب ما إلا مضخة تضخ الدم إلى أجزاء الجسم.

إنما العقل هو مركز العواطف.

ولكن اللغز في ذلك هو:

إذا كان القلب ليس مركز العواطف، فلماذا يخفق ويضطرب نتيجة المشاعر إذا كان لم يشعر.

هذا السؤال يقودنا إلى أسئلة فرعية مثل: إذا كان القلب مصدر العواطف فهل نقل القلب يؤثر على عواطف ومشاعر الإنسان المريض المنقول إليه هذا القلب باعتباره مركز للعاطفة؟

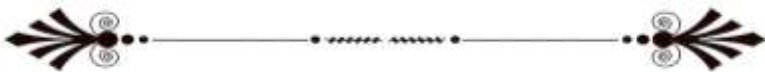
وهل يؤثر نقل قلب امرأة لرجل أو العكس لو رجل نقلوا. له قلب امرأة فتكون مشاعره تميل نحو الرجال؟



وهل لو تم نقل قلب غير مؤمن لمؤمن يؤثر على إيمانه؟
في هذا المقال سيتم تسليط الضوء على هذه الأسئلة بالتحليل المنطقي في
الإجابة عليها لأنها تشغل بال الكثيرين.
من الطبيعي.. قبل الإجابة لا بد يكون عندنا معلومات مسبقة عما هو
الشعور وما هو الإحساس والفرق بينهما وأيضاً ما معنى العواطف والمزاج
والفرق بينهما. وأيضاً الفرق بين العقل والدماغ والمخ.

دعنا نوضح ذلك بإيجاز:
الأحاسيس ملموسة من الوسط الخارجي عن طريق الحواس الخمس اللمس
والشم والتذوق والبصر والسمع
بمعنى آخر: معظم أحاسيسنا انعكاس لما تلقيناه من الحواس الخمس.
أما المشاعر فهي تحليلات وإدراكات منطقية وغير منطقية مثل: الفرح
والحزن والاكتئاب والمرارة. وهي حبيسة ذهننا.

العواطف هي التفاعل مع أشياء موجودة من حولك مثل عاطفة الخوف
والسرور والحزن والمفاجأة ومركزها في منطقة الجهاز الحوفي في دماغنا.
لكن المزاج هو دولة المشاعر التي تستمر لفترة طويلة (حالة عاطفية)
تسمى المزاج.



دعنا نسهل لك المعلومة الخاصة بالمشاعر والعواطف والمزاج بمثال من واقع الحياة حتى يتم هضمها واستيعابها بكل بساطة.
مثلاً..

كنت تسير في الطريق فرأيت صديقاً قديماً لم تره منذ سنوات فتفاجأ به
(عاطفة المفاجأة)

وتتناول معه أطراف الحديث، ثم تودعه وتكمل طريقك وأنت سعيد
ومبسوط طول اليوم هذا هو (المزاج) ستشعر أنّ الحياة مليئة بالمفاجآت
السارة، كونك لا تعرف متى ستقابله مجدداً هذه تسمى (المشاعر).

الدماغ.. الجزء الكامل الموجود في الجمجمة يجمع المعلومات ويحللها ويدير
ويسيطر على معظم أجزاء الجسم.

المخ.. أحد أجزاء الدماغ ويهتم بالوظائف الإدراكية والحسية والعقلية
وظائف اللغة.

العقل.. ليس جزءاً من الدماغ إنما هو وصف للأنشطة والوظائف العليا في
الدماغ كالشخصية والتفكير والذكاء والجدل.

الإجابة على الأسئلة

التقدم العلمي نجح في نقل القلب وهي عملية تتم في الغالب بنجاح.
فمن الناحية الطبية، القلب كما ذكرنا عضلة تضخ الدم وتوزعه على أجزاء
الجسم وعمل القلب يعتمد على العقل من خلال المراكز العلوية الموجودة



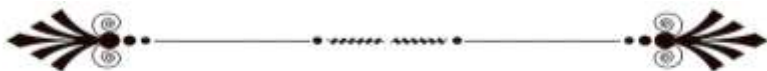
في المخ وهذه التي تمكن أن عمل القلب والدورة الدموية تكون في صالح حياة الشخص ككل مثلها مثل عمليات التنفس التي تحدث في الرئتين ولكن الذي يتحكم في عملية التنفس هي المراكز الموجودة في المخ إذاً من الناحية الطبية العاطفة ليست في القلب وإنما في المخ.

مثال توضيحي:

لو رأى شخص محبوبته فتنقل العين صورتها إلى المخ.. المخ يترجمها "هذه الفتاة محبوبته التي لم يرها من فترة" فيبعث إشارات للقلب فالقلب يحدث له خفقات وتزداد دقاته وانقباضاته. ومعنى أن القلب يخفق عند رؤية شخص محبوب هذا لا يعني أنه مركز العاطفة، إنما يستجيب لما يأتيه من إشارات واردة إليه من المخ.

إذاً العقل هو مركز العاطفة وليس القلب.

وبالتالي.. نقل قلب شخص لشخص آخر مريض لا علاقة له بالمشاعر والعواطف تجاه هذا الشخص المريض المنقول إليه.



(12) مفاتيح السعادة الزوجية

لا شك أنَّ التخالف بين الأزواج يجعل البيوت جحيم والتوافق والتألف يحولها جنة ونعيم.

ولكن قبل الانخراط في موضوع الحياة الزوجية يجب أن يكون لدينا مفهوم عن معنى كلمة "زواج"

الزواج.. هو إخلاء الذات لإشباع آخر، وعطاء بدون مقابل.
فعندما يصل أحدهم للنضوج (maturity) يرتبط للبحث عن سعادة آخر..

نأخذ تشبيه للتوضيح....

"الشجرة والتفاحة"

التفاحة الخضراء تأخذ العصارة التي تتغذى عليها من الشجرة فتتمو رويدًا رويدًا حتى تستوي وتنضج ويحمر لونها وتلفت الأنظار وتبدو كعروسة جاهزة للزفة، بعدها تترك الشجرة فتقع على الأرض بفعل الجاذبية لتجد من يأكلها، ويستلذ لطمعها وتقع منه بذرتان على الأرض فتبنت لنا شجرتين جميلتين، وهذه هي دورة الحياة العجيبة، واللافت للنظر.. لو كانت هذه التفاحة غير ناضجة، فمن يأكلها يشعر بمرارتها ويلفظها.



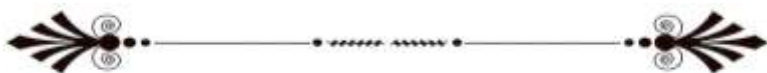
هذا هو مفهوم النضوج في التفاحة، عندما نضجت أصبحت مستقلة
“independent”

لم تفكر في ذاتها بل مستعدة تضحي وتبذل نفسها من أجل إسعاد الآخر،
مستعدة تؤكل وتختفي من أجل أن يستلذ بطعمها آخر وفي هذه الأثناء
تصبح في قمة السعادة (سعادتها في سعادة الآخر).

وهذا يذكرني بمفهوم "السعادة" وهو الشيء الوحيد الذي يتعارض مع قوانين
الرياضيات، فكلما قسمتها على الآخرين، تضاعفت سعادتك.
وهذا ما حدث بالفعل للتفاحة.

فالزواج الحقيقي هو لحظة ما يكون الإنسان ناضج (mature) لا يفكر
في نفسه مثل ما كان عليه قبل النضوج بل يبحث عن سعادة الآخر.
وتكون أجمل لحظات حياته عندما يرى الابتسامة تتراقص على ملامح
زوجته ويرى صورته في عينيها كذلك الزوجة الناجحة تكون في قمة
سعادتها عندما تسعد زوجها وتفرح أولادها.
ولكن!

هذا يتطلب نوع من الجهد المستمر.. نوع خاص من ضبط النفس..
والحكيم يقول حاكم نفسه خير من حاكم مدينة..



فلا يطلق لنفسه العنان للانخراط في الشهوات واللذات (أكل وشرب وهو) فالنفس البشرية كالحصان الثائر، تحتاج لجاماً في يد صاحبها ليتحكم فيها ويضبطها لئلا "تكعبله" نزواته وتسيطر عليه ويكون عبداً وأسيراً لها.

والجدير بالذكر...

يوجد في مخ الإنسان فص جبهي أمامي (خاص بالتعقل) ويسمى "frontal lobe" وهذا ما يميزه عن الحيوان وفص خلفي خاص بالشهوات واللذات.. والإنسان السوي نفسياً والضابط نفسه هو الذي ينجح في فرملة الشهوات التي تتصدر له من الفص الخلفي ويعمل لها **control** وضبط من خلال الفص الجبهي الأمامي حتى يحدث اتزان بين عواطفه وعقله، فيكون صاحب قرار، من خلال قيامه بتشغيل وتدريب الفص الجبهي الخاص بالتعقل.

والملاحظ...

أجريت دراسات على مجموعة من الأشخاص المدمنين، فوجدوا ال **frontal lobe** عندهم خالياً من الكهرباء وهذه المنطقة بدأت تضرر وكادت أدمغتهم تكون أشبه بأدمغة الحيوانات لعدم استخدامها.

(فلا يوجد فرامل وضبط لأنفسهم)



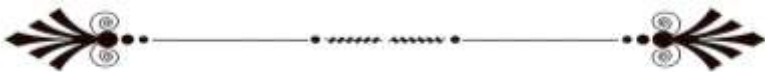
ووجدوهم من السهل إثارتهم ومن يقترب منهم يجد عندهم رد فعل سريع وطائش..

نفس الدراسة أجريت على مجموعة من المتدينين، وجدوا ال **frontal lobe** ملتهبة كهرباء لأنها شغالة، هؤلاء عندما تتصدرهم فكرة واردة من الفص الخلفي الخاص بالغرائز والشهوات حالاً يستلمها الفص الجبهي الخاص بالتعقل ويعمل لها ضبط ويقول: (هل أمنعها أو أنفذها؟) ويعمل اتزان وضبط لهذه المعركة.

هذا هو الزوج الناجح الذي لا يكون أسيراً لرغباته وشهواته بل يلجمها ويخضعها له بعد ضبطها وفلترتها في عقله..
وبعد هذا العرض وجب علينا تقديم وجبة صحية وشهية تذيب كولسترول الخلافات وتمتعا بحياة زوجية سعيدة ومن أهم عناصرها:

(١) ضبط الفكر

لا تجعل الأفكار السلبية تنسل داخل عقلك ويتغلب الفص الخلفي على الفصل الجبهي كما ذكرنا.
لا تجعل نفسك مصيدة للفكر السلبي وتألفه وتعايش معه وتجعله يعيش في دماغك.



راقب أفكارك فإنها ستصبح كلمات، راقب كلماتك فإنها ستصبح أفعالاً،
راقب أفعالك فإنها ستصبح عادات، راقب عاداتك فإنها ستصبح طباعاً،
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

(٢) ضبط اللسان

قل لا عند اللزوم، زن الكلمة قبل أن تنطقها، والحكيم يقول: الكلمة التي
تقال علاج للكلمة التي لا تقال، مرض!
"اجعل يا رب حارساً لفمي وباباً حصيناً لشفتي"

(٣) ضبط الشهوات

في زمن الميديا أصبح كل شيء متاحاً، بلمسة واحدة على الموبايل يظهر لك
كل ما تحتاجه من أكل وشرب ولبس ولهو، إن لم تضبط نفسك نضبطك
الأيام، حتى في الشهوات الجسدية والجنسية، وفي هذا الصدد، علماء النفس
يقولون: يوجد ثلاث صفات في الحروب الشهوانية كل منها تبدأ بحرف ال
“a” وهي:

accessibility وتعني سهولة وفي متناول الجميع

affordability وتعني غير مكلفة

anonymity وتعني لا أحد يراك



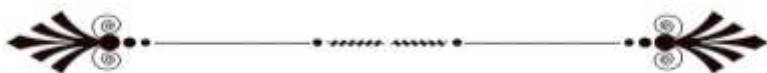
الشیطان أتاح كل شیء على الجاهز، فإذا لم تدرب نفسك على ضبط النفس
فما أسهل الوقع فی المصيدة.
وخاب من یقولون: (احنا غصب عننا).. نرد علیه: شیوع الشر لا یعطي
للشر شرعیتة.

(٤) الموبايل

يجب مراقبة الموبايل لابنك ووضع قواعد لاستخدامه..
أكید فی هذا الزمن الغریب فقد معظم الآباء السيطرة على أبنائهم فی
استخدام الموبايل وهذا راجع للآتي:
(الأب یتمدد على السریر وماسك الموبايل وتملي يعمل **scrolling**). یقلب
یأصبعه على داتا قد تكون مهمة بالنسبة له ولكن الابن عنده عذر
(فیحاول یقلد أباه) وعندما یطلب الأب من ابنه شیئاً یخص استخدام
الموبايل لا یسمع ولا یطیع؛ لأن "فاقد الشیء لا یعطیه"

أيها الآباء والأمهات:

كونوا قدوة حسنة لأبنائكم، ابدؤوا بأنفسكم، حتى تكونوا قادرين على
وضع قواعد للأبناء لاستخدام هذا العدو اللدود، فمثلاً ممنوع استئصیف
الولد أو البنت الموبايل طوال اللیل (سهران مع الموبايل اللیل كله).



لا تتركوا لأبنائكم الحبل على الغارب في استخدام الموبايل، بذلك تجنبوا عليهم، وكأنك تقول لابنك: (روح القرية الي جنبنا وتعالى آخر النهار).. فيرجع لك (متبهدل ومسروق ومجروح ومعتدى عليه)..
ما بالك وهو مع الموبايل لا يلف قرية فحسب، إنما يلف العالم كله!
فماذا تتوقع من ابنك بعد ذلك؟!

انتباه!

الزواج مثل المائدة التي تركز على أربع أرجل
الأولى.. الحب وهي المادة التي يصنع منها غذاء السعادة الزوجية.
الثانية.. الاهتمام وهي المادة الحافظة للحب (للسعادة الزوجية).
الثالثة.. الاحترام.. هي المكسبات التي تضيف عليها رائحة ذكية..
(زواج بدون احترام، محكوم عليه بالإعدام)

الرابعة.. الاحتمال وهي البهارات التي تكسبها مذاقاً شهياً والصمود لتخطي
العقبات بفرح.
لكن إذا اختلت أحد الأرجل، اهتزت واهتز ما عليها وتصادم وسقط على
الأرض ليصطدم بما تبقى!



الهدف من الزواج..

زرع صحراء وتعميرها وتهذيبها حتى لا تنمو مع الزراعة حشائش ضارة
تعلق بها وتخنقها

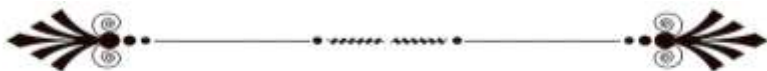
النهاية

عند اختيار شريك الحياة لا تجعل الفص الخلفي من المخ (الخاص
بالشهوات والنزوات).. هو المسيطر.

صحيح توجد حاجة اسمها "كيمياء" (حب وانبهار وإعجاب من أول نظرة)،
لكن لا تجعل هذا يسيطر على الفص الجبهي "الأمامي" من مخك (الخاص
بالتعقل) فهناك أمور تستوجب وقفة من العقل مثل:

فارق السن والمستوى المادي والاجتماعي والثقافي والتعليمي.
فالجزء الخاص بالكيمياء والقبول من أول لحظة، أشبه بالمفتاح الذي يدير
السيارة لكنه لا يحركها خطوة إلى الأمام، لكن الجزء العقلاني هو الوقود
الذي يعطي لها انطلاقة ويجعلها تسير في الاتجاه الصحيح ضد مطبات
الحياة.

صحيح القبول لا بد منه لكن لا نجعله على حساب العقل..
ربنا يعطينا نعمة الاتزان بين عواطفنا وعقولنا حتى تسير سفينة حياتنا
بسلام وتصل إلى بر الأمان.



(13) تعلمناها متأخراً

تمنحك الحياة سرها متأخراً.. حينما تكون غير قادر للعودة إلى الخلف..
علمتنا الحياة دروس لن نجدها في مناهج المدارس ولا الجامعات، وعندما
استوعبناها، للأسف كان الوقت فات.

أتعرف لماذا لم نتعلمها مبكراً؟

النفس البشرية بطبيعتها عنيدة وتسير وراء رغباتها كصغار الأطفال، كلما
تساهلنا معها، زادت طلباتها..

فإن لم تلجمها، تحتلك وتعتلك وتفقدك السيطرة عليها وتكون عبداً
وأسيراً لرغباتها، وبعدها تستفيق وتصحو على حشرات وتقول: يا ليتني
تعلمت!

لكن يكون الوقت عدى وفات!!

دعنا نتجول في بستان هذه الدروس التي لن نتعلمها إلا متأخراً...

(١) "السعادة الحقيقة ليست نتيجة بل قرار" happiness is not a
result but decision



"توضيح" ..

تخيل كنت تحلم بمحصولك على شهادة دكتوراه، وتعبت واجتهدت وحصلت عليها وفرحت أنت وفرحت أهلك وأصدقائك، ستجد بعد فترة من الزمن الفرحة تضحل تدريجياً وتختفي.

مثال آخر ..

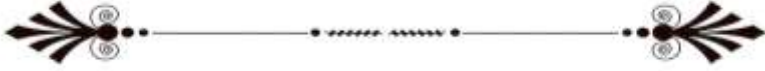
ارتبطت بفتاة وحددت ميعاد للزفاف وكنت تترقب وتنتظر هذا اليوم بلهفة وعلى أحر من الجمر، لدرجة كنت تعد الأيام بالساعات والدقائق.. وجاء اليوم وتزوجت وفرحت وبعد شهر أو أقل...

كل يوم الفرحة تنقص بمتوالية هندسية، حتى تبرد وتختفي وبعدها تبدأ الانشغالات التي غالباً ينبثق منها الخلافات.

هذا النوع من السعادة يكون سعادة وقتية غير دائمة (فهى إلى حين) كالماء المالح كلما شربت منه تعطش وتطلب المزيد لكن لا ترتوي! أما السعادة الحقيقية، هي ليست نتيجة شيء تعمله أو تنتظره... إنما تنبع من داخلك، وقناعتك وشكرك ورضاك وحمدك على ما قسمه الله لك...

"أنت من تصنع السعادة بالإيمان والشكر لله" ..

هذه هي السعادة الحقيقية، وما أجملها سعادة (أن تبتسم للحياة وتعيش اللحظة وما أجملها لحظة).



سعادة دائمة كنهر متدفق متجدد المياه دائماً لا ينضب أبداً..
وكلما قسمت سعادتك على الآخرين تتضاعف وتكون في تزايد مستمر.

أيها الإنسان:

سعادتك الحقيقية أن تبتسم للحياة
ابتسم لأنك بصحة جيدة وغيرك مرضى في المستشفيات يتوجعون
ويتأوهون من شدة الألم، ويتمنون شراء صحتهم بأعلى الأثمان ولكن لم
يستطيعوا!

ابتسم لأنك حيٌّ ترزق فالأموات يتمنون الحياة ولو لحظة ليتوبوا فيها.
ابتسم لأن لك رباً تعبد به وغيرك يسجد للبقر.
ابتسم لأنك أنت وغيرك يتمنى أن يكون أنت.
فالسعادة الخارجية التي تعمل لأجلها أشبه بديكورات وزخارف وأوراق
لعب، هي سعادة وهمية عمرها قصير.. كالبخار يظهر قليلاً.. قليلاً، ثم
يضمحل..

تأكد لو حصلت على كل الأوسمة والنياشين وتقلدت أعلى المناصب وكنت ذا
سلطة وثروة ومجد كل هذا يأتي عليه يوم وينتهي..



لكن...

ليس معنى ذلك أن نتكاسل ونتبدل، بل نكد ونجتهد ونعمل ويكون لنا دور فعال في الحياة، لكن المقصود بذلك (بأنّ ليست كل هذه المظاهر تجلب لك السعادة الحقيقية)..

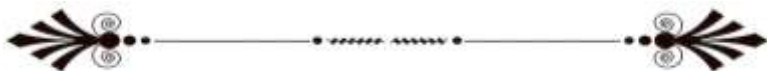
فما أكثر العلماء والمفكرين والفلاسفة وذوي المناصب وغيرهم غير سعداء في حياتهم..

السعادة الحقيقية، أنت من تصنعها عندما تتقرب إلى الله..
وتشكره على كل حال وفي كل الأحوال..
"لا تخلطوا بين السعادة والمتعة".

فمتعة الحياة هي السعادة المؤقتة التي نحصل عليها بالعمل والاجتهاد (من الخارج)، بينما السعادة الحقيقية الدائمة تتأق من أعماق (داخلنا ودواخلنا)

(٢) مرور الأشياء قبل أن تمررك

لا تبذل جهداً مع التوافه.. لا تتعرق على الأشياء الصغيرة **don't sweat the small stuff** فالأشجار الضخمة لا تهزها الريح.. زميلك تعبك بكلمة صعبة (هدي أعصابك.. قوّت.. مرور...)



(٣) لا تخف من الفشل

الفشل هو خير معلم ولولا الفشل ما كان النجاح..
الفشل يعلمنا أن نتعلم من أخطائنا حتى لا نكررها

(embrace failure.....don't fear of it)

ويحضرني في ذلك العالم إديسون كل محاولة تفشل في اختراع المصباح
الكهربائي يقول: تمام عرفت تجربة خطأ حتى أستبعدها.
فالصمود والمرونة **resilience** هي التي جعلت اليابان من أعظم بلاد
العالم في الصناعة.

لا تقل أنا فاشل بل قل أنا فشلت في محاولة وسأصر على تنفيذها.....
شتان بين (فاشل وفشلت)... فالحجارة التي تعثرك ابن بها سلم
النجاح.....

كن كالماء التي تجري بين شقوق الصخور..

(٤) الكل يعاني مثلك وأكثر..

كل الناس متألمة...

ويحضرني في ذلك قصة الملك الذي طلب من بعض المؤرخين أن يكتبوا له
سيرة كل الملوك الذين سبقوه..



وعندما أخبروه بأنّ هذا سيتطلب وقتاً طويلاً، أعطاهم مهلة عشر سنوات، وبعدها أحضروا له مجلدات، فغضب وقال لهم: كيف أقرأ هذا كله؟! أحتاج تلخيصاً، وأعطاهم مهلة عشر سنوات أخرى وبعدها أحضروا له كتاباً كبيراً يلخص حياتهم، فاستشاط غضباً بسبب ضخامة الكتاب لأن ليس لديه وقت يقرأ كل هذا، فقام أحد الفلاسفة وقال: أنا سألخص لجلالتك كل هذا في كلمتين.... (كل ملوك الدنيا ولدوا.. تالموا.. ثم ماتوا).

(٥) احتفظ بعلاقاتك

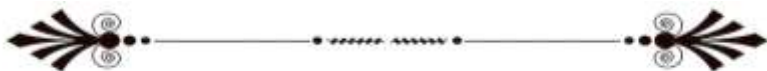
علاقتك بالناس غالية جداً (أغلى من كنوز الدنيا)..
علاقتك بأهلك أهم بركة في حياتك (ياما زعقت في والديك وانتهرتهم
وأهملتهم وسخرت منهم واستهنت بهم)

ومنهم من رحل.. والآن تتمنى لو الزمن رجع بك كنت تتوق للتراب الذي
تدوس أقدامهم عليه، ولكن **It's too late**
علاقتك بأصحابك.... بأصدقائك.. كنزك الحقيقي...

عندما تسأل عنهم عن طريق الزيارات واللقاءات أفضل بكثير من
التليفونات، وعندما تسأل بالتليفونات أفضل من الرسائل والماسيجات..

(٦) اهتمامك بنفسك ليست أنانية

self care is not selfish



اعتن بنفسك **take care of your self**

شتان بين عشق الذات واهتمامك بنفسك
اهتم بصحتك، لو ضاعت لا أحد ينفعك (لا فلوسك ولا أولادك)...
اعتذر عندما لا تكون قادراً على العمل..

(٧) وسائل التواصل الاجتماعي "وهم"

عالم افتراضي **virtual world**

العروس تلبس أحلى فستان وتعمل أجمل ماكياج وتراها لطيفة وجميلة
وبعد الفرح تغسل وجهها تصطدم وتراها أشبه بـ "خيال مآة" وترى في
هذا العالم واحداً يدخل بحساب واحدة على إنه امرأة وواحدة تدخل بحساب
واحد.. وما أدراك بالأسماء المستعارة والوجوه والصور المزيفة..
"لا تصدق كل ما تراه أو ما تسمعه في هذا العالم الافتراضي"

(٨) النقود..

النقود تشتري السرير ولا تشتري النوم...
النقود تشتري الخوف ولا تشتري الاحترام
النقود تشتري المتع الوقتية ولا تشتري السعادة الحقيقية
النقود تسهل أموراً كثيرة لكن هناك أشياء تعجز عنها.
النقود تشتري الراحة ولا تشتري الصحة (الصحة شفاء من ربنا).
يقول الحكيم: رب لا تعطني غنى يضلني ولا فقراً يذلني.



(٩) ليس متاخراً.. أن تبدأ أي شيء never..too late

(لا تقل: أنا عجزت.. أنا راحت عليا...)

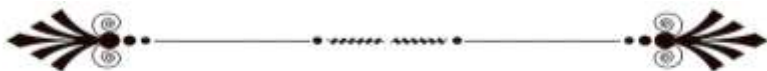
العمر ما هو إلا رقم في شهادة الميلاد (اعمل كل حاجة ولا ترتبط بالسن)..
فتجد شخصاً يناهز الثمانين من عمره وعنده حيوية.. وشاب يبلغ الثلاثين
من عمره وتراه رجلاً عجوزاً..

(١٠) أغلى ما تملك "صحتك"

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى " good health is a
crown worn by the healthy that only the ill can see
الناس تتمنى الصحة أكثر من العمر الطويل حتى في الدعاء، حتى لا تثقل
على أحد....

مرت علينا أيام أهملنا عمل تحليلات وعشنا على المسكنات وكنا نجهل أن
المسكنات تضر الكبد وصحونا على كوكتيل من الأمراض كالضغط والسكر
والكولسترول..

كنا لا نذهب إلى الطبيب إلا ونكون قاب قوسين أو أدنى من الموت..
كنا لا نعرف أن الغذاء الصحي والرياضة والمشي تكون متلازمة مع الدواء،
الصحة كنز.... (تلاقي واحد قاعد جنب حيطه ومبسوط وفي إيده
سميطة... والثاني قدامه كباب وبانيه وقاعد يتفرج عليه)
اشكر ربنا.. صحتك بالدنيا..



أيها الآباء والأمهات:

راجعوا ما تعلمتموه متأخراً والذي يتلخص في هذه الدروس العشرة مع أولادكم بإتقان، حتى يشعروا بسلام داخلي وأمان واطمئنان؛ ليعرفوها مبكراً قبل فوات الأوان.

وأخبروهم: السعادة أنتم من تصنعوها لأنفسكم.. وتبدأ من دواخلكم.

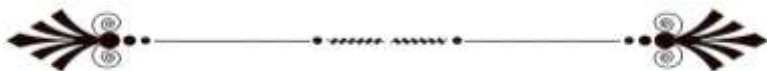
النهاية..

مطلوب

ضخ دم نقي في شرايين أولادكم (خالٍ من كولسترول الانحراف والفساد)
حتى ينعموا بسلام داخلي وأمان..

(14) الكلمة

أفعى ونافعة.. تعمر وتدمر.. تبيد وتفيد.. فاجعة وناجعة.. تنشئ قبور وتبني قصور.. مفتاح للجنة ودخول للنار.. تقرأ بالعيون وأحياناً بالكتابة وتارة أخرى بالخطابة.. مصدر تعاسة ومصدر سعادة.. إذا خرجت من القلب تصل إلى القلب وإذا خرجت من اللسان لا تجاوز الآذان.. تخترق الحواجز وتتسلل بين الجدران والقضبان.. إذا انطلقت لا تترد كالسهم، وإذا سقطت لن تعود كالدمعة أو الثقة.. صاحبها يموت وهي لا تزال حية.. يسجن الإنسان وهي لا تسجن فهي حرة طليقة وتسري بسرعة تفوق سرعة الضوء.. نور يضيء ظلمة الحيرة.. جسر ذهبي للوصول إلى الحقيقة.. أحياناً تكون سماً وتارة أخرى بلسماً.. لا تؤمن بأنصاف الحقائق وأنها تساعد على إنصاف الحقائق.. قضية تنتظر عدالة السماء لتفصل بين الحق والباطل، وفي اللحظة التي ينطق بها للحكم هناك من يستمتع بصداها وهناك من يخشى عقابها، وتصطك أسنانه ويكشر على أنيابه ويعض في أصابعه.. بإمكانها تشعل نيران وإمكانها تبطل خصومات.. تسحر القلوب وتكسرهما.. نور ونار.. على ممر التاريخ وقعت حروب لا تحصى وظهرت عقائد لا تحصى ولا تعد وكانت هي القاسم المشترك الذي له قوة وتأثير على مصائر الأمم والشعوب.



عن "الكلمة" أتحديث:

الكلمة سلاح ذو حدين.. الكلمة مازالت الدين والشعر والحب أيضاً.. الله سبحانه وتعالى أنزل القرآن وكانت أول كلمة فيه "اقرأ".. وأيضاً في قوله تعالى "ويحق الله الحق بكلماته ولو كره المجرمون" سورة يونس آية ٨٢.. وفي الإنجيل

"في البدء كان الكلمة"

السيد المسيح "كلمة الله" وذكرت في الإنجيل أيضاً "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله".

الكلمة لها أجنحة يستخدمها الكتاب والفلاسفة والمفكرون للتحليق بها في سماء المعاني التي تتجلى فيها النصائح والحكم للقراء والمتابعين. فمثلاً:

عن "الكرامة"..

تموت الأشجار بجانب البئر عطشاً ولا تنحني أبداً لطلب الماء.
بمعنى: حياتك في كرامتك.. فحينما تدق أجراس الكرامة، كل المشاعر مجبرة أن تموت.



وعن "الأعذار"

كل الأعذار كاذبة، من يرد يستطع، من يرد منح الوقت سيجد الوقت، من يجد إظهار الحب سيجد الطريقة والوسيلة، ومن يرد الهروب سيجد ألف باب ومنفذ وحيلة.

هناك أشياء لا تقررهما الظروف بقدر ما نقررهما نحن.

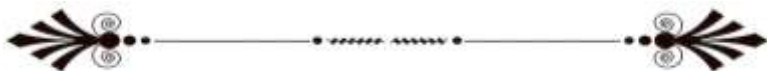
نحن من نتمسك ونحن من نفلت، نحن من نبني ونحن من نفتت، نحن من نلم ونحن من نشئت.

وعن "البذل والتضحية"

الشمس لا تشرق لذاتها، والزهرة لا تعبق لنفسها، وذات الضرع لا تشرب لبنها، والبحر لا يأكل سمكه، والنهر لا يشرب ماءه. هذا ما تعلمناه من الطبيعة.

وعن "القناعة"

ابتسم عندما تجلس مع عائلتك فهناك من يتمنى عائلة
ابتسم عندما تذهب إلى عملك فالكثير عاطل ويتوق إلى وظيفة
ابتسم لأنك بصحة جيدة فكثيرون يتمنون شراءها بأغلى الأسعار
ابتسم لأنك حيّ ترزق فالأموات يتمنون الحياة ولو لحظات لكي يتوبوا
ابتسم أن لك رباً تعبده فغيرك يسجد للبقر
ابتسم لأنك أنت وغيرك يتمنى أن يكون أنت.



وعن "الإرادة"

غرد خارج السرب وفكر خارج الصندوق، كن منفرداً فلا تكن مثل
إسفنجة تمتص دون تمييز وتخرج ما امتصصته دون إدراك. اصنع من
القيود أجنحة تحلق بها في سماء النجاح، حلق مع النسور ولا تضيع وقتك
مع الدجاج. وإذا ركلك أحد من الخلف فاعلم أنك في المقدمة.

وعن "الأحمق والغبي"

إذا كنت تجيد كتابة كلمة من ء حروف وتتنقن إيجاد ء أخطاء فيها فأنت
غبي بمجذارة.

العاقل إذا أخطأ يتأسف والعاقل إذا أخطأ يتفلسف.

لا يتعلم الحمار السباحة إلا بعد أن تصل المياه إلى أذنيه.

من أسوأ مصائب الجهل. أن يجهل الجاهل أنه جاهل..

احفر نفق بمسمار ولا تجادل واحد حمار.

أخيراً

تريث في كلماتك، زن الكلمة بميزان حساس قبل انطلاقتها لأنها سلاح ذو
حدين وكن على ثقة تامة "الكلمة التي تقال علاج الكلمة التي لا تقال
مرض!"



(15) تشييع جنازة الشيخوخة إلى مثواها الأخير

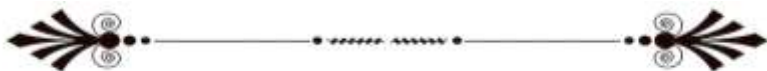
بقلوب مؤمنة بقضاء الله وقدره، حان الوقت وهو الآن أن نودع ضيفاً
عنيداً كان يطرق أبوابنا من غير مواعيد، فيصيب أجسادنا بالترهل
والتجاعيد.

كنا نفتح له ونحن في سن مبكرة، بلا وعي ولا ترشيد
من خلال عادات سيئة مدمرة تتيح مناخاً ملائماً لهذا الوحش المبيد،
ليتوغل في أجسادنا ومن غير أوان وفي سن مبكرة يملؤها بالأمراض
والتناهي.

هذا الضيف يدعى الشيخوخة "geriatric"

سنتطرق في هذا المقال..

عن دسنة من العادات السيئة التي تعجل بالشيخوخة المبكرة لنتجنبها،
ونعلنها للشباب ليحذروا منها ولل كبار لوقف نزيف ترهل الخلايا وتآكلها.
ولا سيما خلايا المخ والوجه والعين التي عندما تتلف لا تتجدد
بأكملها....



(١)التدخين..

هل تعلم أن السيجارة الواحدة تحتوي على 4000 مادة سيئة بالإضافة إلى مواد مسرطنة توجد في التبغ وورق السجائر؟!
فعندما يتحد أول أكسيد الكربون مع كرات الدم الحمراء يفقدها الحديد، فتضعف وتعجل بالشيخوخة المبكرة...
هال تعلم إذا كنت بجوار شخص يدخن، تستنشق من الدخان ما يعادل ثلث السيجارة التي يدخنها؟!

وهذا ما يسمى بالتدخين السلبي **passive smoking**

هل تعلم أن دخان السجائر يظل عالقاً في الهواء تقريباً خمس ساعات؟!

(٢) الكحوليات..

الإسراف في تناول الكحوليات يجعلك لا تدخل في النوم العميق وهي أهم مرحلة من مراحل النوم الأربع والتي يتم أثناءها إعادة تجديد الخلايا..
الكحوليات ممكن تجعلك تنام لكن نوم غير صحي (كوابيس.. أحلام سيئة.. عدم الدخول في النوم العميق..) وتدخلك في مراحل شيخوخة مبكرة...

(٣)..القهوة

القهوة مفيدة للمخ ومنبهة للأعصاب وتقوي عضلة القلب..



لكن الإكثار منها ضار.. يمكنك تناول من فنجان إلى فنجانين يومياً
لو زاد الكافيين في الجسم يقلل من التئام الجروح ويزود حبوب الشباب
بالإضافة أنه مدر للبول، فيصيب الجسم بالجفاف لذلك يوضع كوب كبير
من الماء بجانب كوب القهوة عند تناولها..

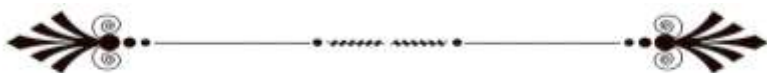
(٤) الإهمال في العناية بالأسنان general oral care

الإهمال في غسيل الأسنان يساعد على تكاثر البكتيريا فتفرز مواد ضارة
للجهاز الهضمي والتنفسي وتلخبط السكر وتؤثر على القلب خاصة الذين
يشكون من ضعف في الصمامات..

اهتمامك بنظافة أسنانك يعطي لك إطلالة جميلة ومظهر جيد "hould
"smile

(٥) الشمس الحارقة

يخرج من الشمس أشعة حارقة تسمى **Alta violet rays** والتي تسبب
شيخوخة تدعى شيخوخة الضوء "photoaging" وللوقاية يتم عمل
نظارات يتغير لونها **photogray**.. حتى لا تؤثر الأشعة على العين ويمكن
تصيبها بال **cataract** (المياه البيضاء)



كذلك الجلد يتأثر بأشعة الشمس وللحماية توضع كريمات على الجلد تكون فيها نسبة الوقاية من الشمس 30% على الأقل وهذه الكريمات مفعولها "ساعتين" لذلك تتكرر حسب اللزوم..

وليس الشمس فقط التي تعجل بالشيخوخة... بل من الأضواء المنبعثة من الشاشات الملونة..

وللوقاية يتم عمل حماية من هذه الأضواء على شاشات الكمبيوتر screen production

(٦) المكياج الزائد... make -up

السيدات اللاتي يسرفن في وضع المكياج يتعرضن لشيخوخة مبكرة للوجه والجلد... لوجود مواد كيميائية حارقة تمنع خلايا الجلد من التجديد وتكون الكارثة عندما تتعرض السيدة للأضواء (سواء في مناسبة (فرح مثلاً) أو عملها يقتضي مثولها أمام الكاميرات لفترات طويلة.. في هذه الحالة (الضوء مع المكياج يسرعان في تجاعيد الوجه المبكرة والجلد أيضاً...

والطريقة الصحية وضع مكياج خفيف، ثم بعد إنهاء مهمته، يجب تنظيفه جيداً بواسطة face cleaner lotion..



(٧) السكريات والعيش الأبيض والمخبوزات

يجب الإقلال منها..

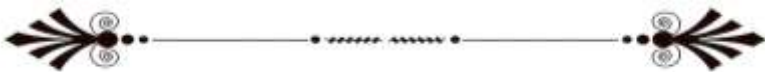
لأنها تجلب السكر وتزود الوزن وتقلل من مقاومة الأنسولين وتزيد
تجاعيد الوجه ولا يحدث شفاء كامل "good healing"
السكر باعتدال مفيد لكن الإسراف فيه ضار..

(٨) الدهون غير الصحية..

يعتقد البعض أنّ الدهون ضارة لكن الضرر يكمن في الدهون المشبعة أو
المهدرجة مثل السمن الصناعي والزيوت الصناعية لكن الدهون الصحية
مفيدة جداً للجسم بدليل ثلثي المخ يحتوي على دهون وكل هرمونات الجسم
دهون مثل هرمونات الذكورة والأنوثة والكورتيزول وكلها مشتقة من
الكولسترول..

وبالمناسبة.. الكولسترول ليس ضاراً إذا كان في الحدود المعقولة بدليل ليس
كل شخص عنده كولسترول يعالج إلا إذا كانت النسب مختلفة بين
الكولسترول الضار والكولسترول النافع.

لذا ينصح باستبدال الدهون الضارة بالدهون الصحية مثل السمن البلدي
والزبدة البلدي وزيت الزيتون والمكسرات.. هذه الزيوت تساعد على نضارة
الوجه وتحميه من الشيخوخة بدليل..



الشخص الذي يعمل "دايت" قاسياً جداً، وجهه يبدأ (يكرمش) وعضلاته تضر لأن الجلد به طبقة من الدهون تحمي العضلات فلو قلت هذه الدهون فيها لأصيب العضلة بالضمور (لا تجد شيء تلتصق به) فيترهل الجلد.

(٩) الوجبات الجاهزة والأغذية المحفوظة

هل تعلم أن المعدة والمخ صديقان متلازمان، الغذاء يهضم ويمتص ويصل للمخ.

والجدير بالذكر.... بالمعدة جهاز عصبي معوي (**enteric nervous system**) وهو المخ الثاني الذي يتواصل ويتلازم مع الجهاز العصبي المركزي (**central nervous system**) الذي يتكون من المخ والحبل الشوكي.. لذا يجب الاهتمام بأكل صحي..

توضيح

يوجد في المعدة نوعين من البكتيريا، بكتيريا ضارة.. وبكتيريا نافعة (ميكروبيوم)

ويوجد صراع بينهما داخل المعدة.. البكتيريا الضارة إذا تكاثرت في المعدة، تؤدي إلى..

ظهور سموم داخل الجسم فتحدث التهابات وارتشاحات وإعاقة لهرمون الأنسولين وكذلك تؤدي لمرض السكر وزيادة الوزن وزيادة الكوليسترول



الضار وأمراض القلب والزهايمر وتقليل المناعة وتزداد احتمالات السرطنة في الجسم كله...

والسؤال.. ما هي الأغذية التي تتغذى عليها هذه البكتيريا الضارة وتسبب في كل الأمراض السابقة وتعجل الشيخوخة؟

(١) المواد المصنعة (**processed food**) مثل المعلبات والأغذية التي تضاف إليها ألوان ومواد صناعية لتكسيبها طعم شهى جداً تكون في (الجبن واللحوم المصنعة) أحياناً هذه المواد تكتب على العلبة باسم **monosodium glutamate**

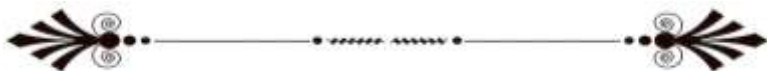
(٢) وجبات جاهزة (وجبات الشارع السريعة).. **junk food**

هذه الأطعمة تضاف عليها دهون محولة (**trans fat**) تكسيبها طعماً جميلاً وتعطي طاقة هائلة..

هذه الأغذية (المصنعة والوجبات السريعة)

تتغذى عليها البكتيريا الضارة التي تعجل بالشيخوخة..

لذا يجب الابتعاد عنها نهائياً.. وأن نختار غذاء صحياً لنمو البكتيريا النافعة (أوميغا 3... زيت الزيتون.. المكسرات.. الشاي الأخضر.. الزبادي.. السمن البلدي.. السمك)



(١٠) الأكل بكمية كبيرة "big mail"

من أسوأ العادات (البوفيه المفتوح).. الشخص يأكل دون أن يدري (يخلص بفלוسه) وناسي معدته التي تصرخ من زحمة الأكل (يبلع قبل أن يهضم) مما يترتب عليه عسر هضم ويحدث تلبك في كل أجزاء الجسم.. لذا يجب ألا نأكل بنهم وشراهة ونهتم بشرب الماء من 2,5 إلى 3 لتر يومياً...الماء مفيد للمخ والجلد والكي ولكل أعضاء الجسم...

لاحظ.. كلما تقدمت في السن، حاسة العطش تقل (محسّات اللسان تعجز بمعنى..

(تبقى عطشان ولا تشعر بالعطش).. لذا معظم كبار السن يشكون من قصور في وظائف الكلى لقلة شرب الماء..

(١١) عادات سيئة خاصة بالجسد

الجلوس فترات طويلة بشكل غير صحي (الجسم يأخذ فيها شكل رقبة التليفون **neck telephone**.... يجب أن تجلس ورقبتك لأعلى قليلاً النوم غير الكافي.. يجب إعطاء الجسم قسطاً كافياً من النوم من أجل عمود فقري سليم.. النوم يعمل ريستارت لكمبيوتر مخك وإعادة تكوين الوصلات العصبية....



في عام 2017 نشر بحث عن اكتشاف مادة جديدة تدمر ال DNA تسمى
(DNA damage response)

هذه المادة تفرز مع قلة النوم وخاصة إذا لم تدخل في النوم العميق...

يجب الاسترخاء من وقت لآخر.. (خذ كل شيء بالراحة.. تكلم بالراحة...
امشي بالراحة..)

الضغط وال stress يعجل بالشيخوخة ويزيد من أمراض القلب....

الاهتمام بالرياضة من الضروريات...

الحياة بمرحلة تعطي حيوية الجسم والعقل والنفس وأهمها المشي..

هل تعلم... بعد سن الستين تفقد 5٪ من العضلات كل عشر سنوات؟!

(١٢) عادات مدمرة للصحة النفسية

الوحدة.. القلق.. التوتر.. الهموم تعجز الشباب في دماغك، وتسلب شبابك..

اضحك.. تكلم مع الناس.. مع أصدقائك....

"الكمالية المفرطة"

ابعد عن الكمالية المفرطة huge perfectionism..



(طول النهار تعطي أوامر وتريد كل شيء بالضبط 100٪..) هذا يسبب ضغطاً نفسياً مفرطاً ويعجل بالشيخوخة..

❖ الضغائن والكراهية..

لا تحتفظ بالضغائن (نقي وصفي أول بأول) كن cheerful.. أكثر من محبيك.... كن لديك social skills..

❖ عدم ممارسة الهوايات "

جامعة جورج واشنطن قالت في هذا الصدد: (كلما كان الإنسان لديه هواية، لا يحتاج إلى زيارة الأطباء)..

*الزواج الفاشل..

يجلب لك ضغوطاً نفسية.. يجب أن تستخدم عقلك قبل عواطفك عند اختيار شريك الحياة..

الخلاصة

اهتم بصحتك.. الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى..
قد تملك مال قارون وتمدد على أريكة من ريش نعام، ويكون أمامك كباب وحمام وبانيه، لكن يكفيك تتفرج عليه أو تأكله في المنام!
وغيرك قاعد جنب حيلة وفي إيده سميطه ويتلذذ بيها وآخر انسجام..



أيها الآباء:

حثوا أولادكم بالعزوف عن العادات السيئة المدمرة منذ الصغر..
واغرسوا فيهم بذور صالحة بالتوعية والإرشاد، وأخبروهم بأن العمر ما هو
إلا رقم في شهادة الميلاد...

(16) كيف تجدد كالنسر شبابك

للإنسان عمران، عمر رقمي (المدون بشهادة الميلاد) وعمر بيولوجي وهذا هو العمر الحقيقي الذي يواجه به الإنسان الدنيا..
هذا العمر الذي يعرف الإنسان كيف يحافظ على الخلايا التي تضعف بتقدم العمر الزمني مثل خلايا المخ والجلد والعين باتباع نمط معين للمحافظة على حيوية هذه الخلايا، وذلك بالإقلاع عن التدخين واتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وطردهموم والحزن من فكره وعدم تأنيب النفس بصفة مستمرة.

فكثيراً ما نرى شخصاً لا يتعدى الثلاثين عاماً ونجد شيخاً عجوزاً حزيناً كئيباً منطوياً، تظهر على وجهه تجاعيد وخطان حول الأنف، على النقيض نرى شخصاً متقدماً في السن قد يكون عمره يتجاوز الستين عاماً، لكنه شباب ضحوك محب للحياة متمتع بلياقة بدنية وصحة جيدة، لا تظهر عليه علامات الشيخوخة وإن ظهرت تظهر ببطء شديد مع عامل الزمن فهذا الشخص استطاع أن يحافظ على عمره البيولوجي.

في هذا المقال سنقدم بوتقة ذهبية مزدانة بنصائح وإرشادات لتجديد الشباب وكبح جماح الشيخوخة والحد من هجومها وتهجمها على الخلايا..
فهيأ بنا:



(١)..احذر التدخين

عندما يدخن الشخص يستنشق أول أكسيد الكربون فيتحد مع الدم ويكون مادة مؤكسدة تحرم الدم من الوصول بدرجة كافية للجلد فيضعف الجلد ويتجدد وتتأثر الرئتان والقلب أيضاً.

(٢)..تجنب المخدرات والمسكرات

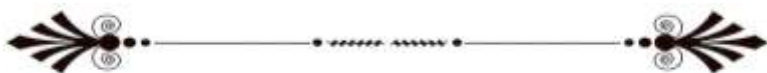
احذر تناول المخدرات والمسكرات وأشباه المخدرات كبعض الأدوية التي تؤخذ بصفة مستمرة، كل هذا يعجل بالعجز فيضعف الجهاز المناعي ويصيب المخ والجلد بالشيخوخة المبكرة ويظهر سواد تحت العين ويصاب الجسم كله بالوهن والضعف.

(٣)..النوم

أعط نفسك قسطاً كافياً من النوم لأن فترة النوم يتم فيها "إصلاح الجسد بالكامل" الفترة التي يستعيد فيها الجسم نشاطه..
أثناء النوم يغسل الجسم من كل المواد الضارة وينشط العقل.

(٤)..الدهون

"أوميغا 3" مهمة جداً من أجل حيوية الجسد وحيوية العضلات والمخ والعظام علاوة على أنها مادة مضادة للالتهابات، كالتهاب الجلد والعضلات والأنسجة كذلك تساعد على التركيز



وتوجد في كل أنواع الأسماك (التونة والسلمون والسردين والمكسرات) مع تجنب الزيوت المقدوحة مثل زيت عباد الشمس وزيت الدرة، أما زيت الزيتون يؤخذ مع الطعام بدون تسخين.

كما ينصح بأكل الدهون الصحية مثل (السمن البلدي.. الزبدة.. وزيت الزيتون) بكميات مناسبة

لإحياء الخلايا والحفاظ على حيوية الجسم.

والدهون الصحية تساعد أيضاً على تكوين "الكولسترول الجيد" وهي المادة التي يصنع منها جدار الخلايا وتكون الهرمونات الصحية الموجودة في كل الجسم وتنتج الصفراء التي يفرزها الكبد التي تساعد على امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامينات (A.. D..E)

فبدون الدهون لا يستطيع الجسم إفراز هرمونات الغدة الدرقية أو هرمونات الذكورة أو هرمونات الأنوثة، فعندما لا تتكون أو تقل يصاب الجسم بالشيخوخة.

المهم تناول باعتدال من "أوميغا 3" الموجود في الأسماك، ويمكن أن يؤخذ معها "جاما أوميغا 6" الموجودة في زيت الزيتون غير المقدوح

(٥) السمنة

تجنب السمنة، فهي تعجل بالشيخوخة المبكرة باتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة وخاصة المشي بقدر ما تستطيع.

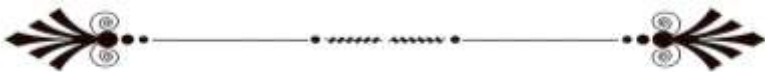


"روشتة خاصة بعلاقة الإنسان بنفسه"

(١)..اجعل نفسك تحلم وتفكر دائماً في المستقبل.. يكون لديك رغبة في الحياة ورؤى جديدة مثل (الانشغال بشراء سيارة أو سفر أو عمل مشروع....)

(٢)..إياك والكسل والركود والخمول وقعادك في البيت بدون عمل وخاصة بعد بلوغك سن المعاش، لأنّ هذا السن قاتل.. هذا السن مرض مؤذٍ، هذا السن يسبب تآكل في كل الجسم، ستجد جميع الأمراض النفسية والعضوية اقتحمت واحتلت كل أجزاء جسمك.. ستجد نفسك تملّي ترجع بظهرك "من الشارع للطريقة للسريّر للحاف" ورغبتك في الحركة تقل. إذاً ما الحل؟

لابد من الحركة والالتحاق بأي عمل ولو تطوعي، في هذه المرحلة السنية وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، والأهم.. أن تكون مقتنعاً تماماً "أن الحياة الحقيقية تبدأ بعد الستين لو طردت شبح الحزن واليأس والهّم من فكرك وحافظت على عمرك البيولوجي "فلا تقل" أنا أصبحت خارج نطاق الخدمة "out of order"



(٣) احذر من تأنيب النفس واللوم.. ابعد بقدر المستطاع عن الحزن وانظر للحياة بمنظور الأمل فلا تهتم ولا تتهم.

احرص أن يكون الأكل يحتوي على فيتامين A لأنه مضاد للأكسدة ومضاد الدهون الضارة بالشيخوخة داخل الجلد، فعندما يقل هذا الفيتامين، "جلدك ينشف ويقشر ويتجدد وتظهر عليه حبوب وندوات" وهذا الفيتامين موجود في الخضروات الورقية بأنواعها والزبدة وصفار البيض البلدي والسّمك وزيت السمك والجبنّة بأنواعها ويمكن يؤخذ في كبسولة مجمع فيها فيتامينات (A..E..C)

ويجب تناول فيتامين E للحماية من الشيخوخة وحماية الجلد من أشعة الشمس الضارة ولمنع التجاعيد والندوات التي تظهر في الوجه ودعم الغدة النخامية التي بالمخ وهذا الفيتامين موجود في كل ما هو موجود بفيتامين A بالإضافة إلى المكسرات.

وفي النهاية

"أكلات يجب تجنبها للوقاية من الشيخوخة"

"المنتجات النهائية المسكرة المتقدمة"

وتسمى Advanced glycation End products



أي الدهون التي عليها سكر أو البطاطس المقلية مضافاً لها الكتشب، فهي تؤدي لصعوبة تحرك الدم في الشرايين وخاصة في الشرايين الرقيقة الضعيفة مثل شرايين الجلد وشرايين المخ وشرايين العين فتؤدي إلى تجاعيد الوجه وعدم وضوح الرؤية وتضعف الذاكرة.

"احترس من التوتر"

حتى لا يفرز هرمون الكورتزول (هرمون التوتر) الذي يعجل بالشيخوخة المبكرة.

كورتزول = شيخوخة مبكرة

"ابعد عن تناول العصائر المسكرة"

الخلاصة

العمر الحقيقي للإنسان لا يعبر عن عدد الشموع التي توقد في عيد ميلاده؛ إنما يقاس باللحظات الجميلة التي عاشها، إنّ بعض اللحظات قد تعادل عمراً بأكمله.



(17) عندما يتحدث الصمت

نعيش هذه الأيام في حياة تموج بحارها بالضجيج والغوغاء وتفيض بالثرثرة وكثرة الكلام وقلة الأفعال ويقف على شطآنها الذين يدعون المعرفة، الكل فاهم، الكل مثقف، الكل مفكر، الكل عالم، الكل كاتب.

حياة تطفو على سطحها أنصاف المتعلمين الذين لا يقرؤون وإذا قرؤوا لا يفهمون، وإذا تظاهروا بالفهم يجادلون وإذا جادلوا ينكشفون.

حياة تجيش بالأصوات العالية في غياب المنطق وبات الذين يعملون في صمت قليلين.

أفكار كثيرة أحاطت بمخيلتي وتزاحمت في ذهني وحان الوقت لتخرج من أسرها وتندفق على سيل قلمي ليكتب بلغة من أرقى اللغات "بدون حروف ولا أبجديات" لغة المشاعر تلك اللغة التي تقرأها ملامح الوجه وتفضحها العين، فاعذروني إن ظهرت آثار الجراح على سطوري لأني قررت أن أكتب بلغة الصمت لغة الحكماء لغة العقلاء والنبلاء.

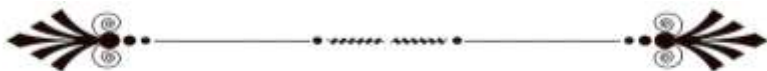
دعنا نتجول في مدرسة الصمت ونبحر في مناهجها لتتعلم منها دروساً مفيدة على أيدي حكماء ومن هذه الدروس:

متى نصمت ومتى نتكلم؟ متى يكون الصمت محبوباً ومتى يكون الصمت مكروهاً؟ هل الصمت فن؟ وما أنواع الصمت؟



في البداية يجب أن نفرق بين الصمت والسكوت. الصمت ينتج عن حكمة ولكن الصمت الطويل يؤدي إلى السكوت والسكوت ينتج عن جهل بالأمر أو خوف وهذا غير مستحب. فالإنسان الحكيم هو الذي يصمت إذا وجب الصمت ويتكلم إذا لزم الكلام. بمعنى آخر: الشاطر الذي يجيد فن التوقيت المناسب "متى يصمت ومتى يتكلم".

ويقول الحكيم في هذا السياق: أرقى أنواع عزة النفس "أن تصمت في الوقت الذي ينتظر الناس فيه انفجارك بالكلام" فالصمت في الوقت الذي يجب فيه الصمت يصون كرامتك ويحفظ قيمتك وخاصة عندما ترد على أحق أهانك بكلمة فتساوى معه، بل قد يتغلب عليك في التفوه بالفاظ خارجة "والتي هي لعبته" والحكيم يقول: لا تجادل غيباً لأن الناس لا تعرف أيكما الغبي! هناك مواقف لا يجب فيها الصمت مثل ترك ابنك المدمن بدون توجيه، أو قول كلمة حق، وفي هذا السياق المقولة: "الفم المطبق لا يدخله الذباب" غير صحيحة بالمرّة. فللصمت أوان وللکلام أوان والشاطر الذي يضبط التوقيت.



"أنواع الصمت "

"صمت التجاهل"

هذا النوع عندما يرى الشخص أن كلامه لا يجدي ولا يغير في الأمر شيئاً. فيقول أحدهم: صمتي لا يعني جهلي بما حولي ولكنه يعني أن ما حولي لا يستحق الكلام، وفي هذا السياق يقول الشاعر:

لا تحسبن صمتي جهلاً أو نسياناً فالأرض صامتة وفي جوفها بركان
فالصمت لغتي واعذروني لقلة كلامي ربما ما يدور حولي لا يستحق الكلام.

ومنهم من يرى صمته نوعاً من الترفع عن أحاديث وثرثرة لا تجدي ولا تؤدي نفعاً لصاحبها ولا تغيير شيئاً، فيفضل الصمت. ويحضرنى في هذا

"مرحلة ملكية " Royal level

أحياناً يمر بها الإنسان في مراحل حياته، في هذه المرحلة لا يرغب الشخص في الخوض في جدال أو نقاش مع أحد وإن دخل في نقاش لا يحاول إثبات أن من يجادله مخطئ، بل يتركه غارقاً في جداله ولو كذب عليه سيتركه يكذب وهو مستمتع بكذبه حيث يعلم يقيناً أنه لا يستطيع إصلاح الكون. وهذا لا يعني أن نهمل رسالتنا في الحياة كالنصح والإرشاد بقدر الإمكان ونحاول مع من تنفع فيه المحاولة، أما الأحق فنبتعد عنه،



"صمت الاستفادة"

هو النوع الذي يصمت فيه الشخص من أجل الاستفادة سواء من دروس الحياة من أفواه الحكماء أو دروس المدارس، مثل إنصات التلميذ لمعلمه.

"صمت الفرح"

هذا النوع من الصمت تعجز فيه الكلمات في التعبير عن شدة السعادة، فتحتبس الكلمات وتحررها المشاعر وتفضحها العيون وتكشفها الملامح وتعبيرات الوجه فمثلاً:

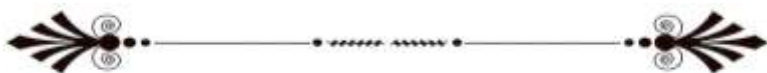
عندما يتقدم شخص ما لخطوبة فتاة ثم تسألها مامتها: إيه رأيك في العريس؟ فتصمت الفتاة بابتسامة عريضة وترى مامتها صورة السعادة تتراقص في عينيها.

هنا تكلم الصمت ومعناه "القبول والموافقة"

وهناك صمت غضب، وصمت احتقار، وصمت احتيال، وصمت حزن.

نصيحتي:

لا تجعل لسانك يسبق عقلك، فليس كل من تعلم الحروف أتقن الكلام. نسأل الله أن يمنحنا نعمة الاتزان لنتعلم "متى نصمت ومتى نتكلم".



(18) روشة علاجية ساحرة لفتح الشهية للمذاكرة

نتطرق في هذ المقال إلى موضوع حيوي يهم كل بيت وهو كيف أحبب الطفل في المذاكرة من خلال تقديم روشة علاجية من خلالها يحب الطفل المذاكرة، وتلعب الأمهات دوراً كبيراً في ذلك الأمر.

من البديهي أن لدينا نوعين من الدارسين، نوع يحب المذاكرة وهذا النوع نجد مكتبه منظماً ومنسقاً، ونوع آخر يكره المذاكرة وكأنها هم وثقل عليه، فنجد مكتبة "ملخبطاً" والكتب غير مرتبة، ومتناثرة يميناً وشمالاً، مع أنّ المفترض المذاكرة أمانة أمام الله، فلا بد أن يكون الدارس أميناً في عمله عندما يصبح طبيباً أو معلماً أو مهندساً. أو أي مهنة أخرى ليتعلم فضيلة الأمانة منذ الصغر، ويخطئ من يعتبر أن المذاكرة بغرض تجميع درجات لدخول الامتحان ولكن الهدف الأسمى هو توظيف المعلومة حتى يكون مشرفاً لبلده وفي الخارج أيضاً.

سنقدم لكم عمل الأم (بالذات) في جعل طفلها يحب المذاكرة من خلال النقاط الآتية:

(١) تحث طفلها أن يبدأ المذاكرة مبكراً وينام مبكراً (لأننا نعلم أنه يوجد نوعان من المذاكرة: ذاكرة قصيرة المدى وذاكرة طويلة المدى)



فالذاكرة قصيرة المدى فيها الطفل يفتح الكتاب ويقرأ ويغمض عينيه ليستطيع استرجاع ما قرأه، أما في الذاكرة طويلة المدى فإن الطفل يفتح الكتاب ويقرأ ثم يتركه لمدة ساعة.. ساعتين.. أسبوع..... أسبوعين.. شهر.. شهرين.. ممكن توصل لثلاثة شهور ليحاول استرجاع ما قرأه على حسب قدراته، فلكي ينتقل الطفل من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى لا بد أن يبتعد عن السهر الطويل، لأن فترة النوم هي أنسب فترة في مساعدة الدماغ على تحويل أماكن التخزين إلى ذاكرة طويلة المدى.

(٢) الكلام الحلو

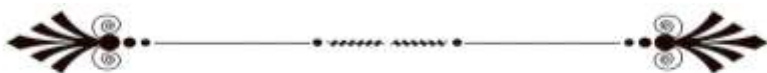
أثناء النوم (ما تقولش لطفلها: نام نامت عليك حيلة، ولما تصحيه تصوت وتلم الشارع وتقول له قوم فز) يعني الليل تنام عليه حيلة وفي الصباح يفز. يبقى الواد مش هايكره المدرسة بس ده هايكره نفسه والي حواليه.

(٣) احترام الفروق الفردية

كل إنسان له قدرات تختلف عن الآخر، يا ريت نبتعد كل البعد عن التوبيخ، اعرف قدرة تركيز ابنك حتى توجه له النصيحة المناسبة.

(٤) تجنب أي كلمات نقد

نبتعد عن الإيحاءات السلبية والشتائم



(ما يكونش عندي باب مقفول وأجيب أجنة وشاكوس وأكسر فيه عشان
نفتحه)

الأبواب لها مفاتيح وكل باب له مفتاحه. هكذا البشر.

(٥) تجنب المقارنة

لا نقول: (شوف ابن خالك، شوف أخوك، شوف ابن عمك)، المقارنة مدمرة
تثير في الولد الإحساس بالحقد والإحباط، قارنه بنفسه.. قل له الشهر
الماضي حصلت على كم درجة وهذا الشهر كم درجة، وجهه ولا تكبته
وازرع فيه الأمل الشهر القادم.

(٦) المكافآت (ربط المذاكرة بالمتعة)

يا ريت نربط المذاكرة بالمتعة، الله خلق عقلنا مدرب على حب المتعة
والفرح فلو وضع في العقل خبرة من الألم نجده ينفر من الألم لأنّ العقل
مصمم بهذا الشكل سبحانه الله... فالحاجة التي فيها فرح نجده يسرع
ناحيته، حيث توجد مراكز تسمى (مراكز اللذة في المخ تخرج مواد الفرح
والسعادة وتسمى (المكيفات الربانية).

توضيح أكثر

أعط الولد فترة مذاكرة حوالي ٢٥ دقيقة لأنّ (العقل عنيد عندما نأمره
ونفرض عليه وقت طويل يزعل ويخاف ويعاند ويختلق حيل) ثم نعطيه



خمس دقائق راحة يعمل فيها ما يحلو له، يلعب يأكل، ثم نكرر هذه العملية أربع أو خمس مرات وكل مرة نعطيه نفس فترة الراحة وبعد ذلك نعطيه مكافأة.

(٧) نركز على الصح

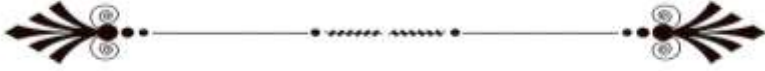
نحاول نشجعه ونركز على الصواب ونعرفه بالخطأ دون تأنيب بل نقول له: (أنت ممتاز، كله بيغلط وأنا واثق المرة الجاية هاتكون أفضل بكتير).

(٨) التحدي

بمعنى: لو أعطينا للطفل مسألة صعبة في الرياضيات (مثلاً وحددنا له زمن معين ب ال **Stop watch** أي ساعة الإيقاف وحل هذه المسألة في غضون المدة المحددة أو في الزمن المحدد له بالضبط. نقوم بإعطائه مكافأة لتشجيعه.

(٩) الوسائل التعليمية

نحاول أن يرى الأشياء ويعملها بنفسه حتى تثبت في ذاكرته وعشان كده بنقول التعليم الإلكتروني وحده لا يكفي. فلا بد من مواجهة فعلية بين المعلم والمتعلم ليرى بنفسه التجارب العملية ويعملها. فالتربية الحديثة تقول في أحد مراجعها:



**If ,i hear ,i may ,forget , if i see ,i may ,remember , if
 ,i make ,i ,understand**

بمعنى إذا سمعت الحاجة ممكن أنساها وإذا رأيتهأ أتذكرها وإذا عملتها
أفهمها.

بمعنى لو المعلم أحضر معه مكعباً خشبياً عند شرح المساحة السطحية
والحجم. للمكعب (مثلاً) ها يكون أفضل.



(19) ابنِ ابنك ولا تبين لابنك

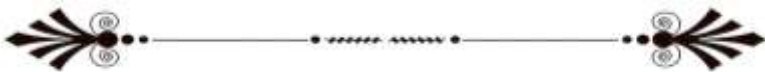
إصلاح الحياة وإصلاح الأحياء يقترن بإصلاح التعليم، فإذا أردت تدمير دولة، خفّض نسبة التعليم واسمح للطلاب بالغش في الامتحانات فتكون النتيجة:

يموت المريض على يد طبيب نجح بالغش
تنهار البيوت على يد مهندس نجح بالغش
تتبدد الأموال على يد محاسب نجح بالغش

منّ الوزير بإنشاء العديد من المدارس وتزويدها بأحدث الأجهزة وغالباً هذه الأجهزة تظل بكراتينها داخل المدارس متناسياً أو غير مدرك أن هذه المدارس طاردة لطلاب ثالثة ثانوي بالأخص، هؤلاء الطلاب يذهبون إلى المدرسة فقط للاتفاق على حجز الدروس الخصوصية، وأصبح التعليم مجرد تلقي معلومات فقط من أجل دخول كليات القمة (كما يسمونها).

الهدف من التعليم

الهدف من التعليم ليس الحصول درجات مرتفعة لدخول كليات الطب والهندسة، إنما الهدف الأسمى له هو بناء متكامل لشخصية التلميذ علمياً وسلوكياً بأن تغرس فيه ثقافة البحث والاطلاع بتوجيهه التوجيه السليم حتى يستطيع أن يكتب موضوع أو بحث يجمع فيه معظم المواد الدراسية



مثل العلوم والرياضيات واللغات والفن، ويكون قادر على توظيف المعلومة التي يدرسها ويحس بكيانه في هذه الحياة (كن أو لا تكن) (Be or not to be) ويستطيع أن يشرف بلده في أي دولة يبعث إليها، وقد أخذت الوزارة خطوة إيجابية في هذا الشأن.

التشجيع وعدم الإحباط

شجعوا أبناءكم ولا تحبطوهم حتى يتميزوا وينبغوا فيما يتعلمون ولا تملوا عليهم رغباتكم، أطلقوا العنان لميولهم ورغباتهم وداوموا على التحفيز وبهذه المناسبة سوف أسرد عليكم قصة (عن أثر السخرية وعدم التشجيع في هدم بناء الشخصية).

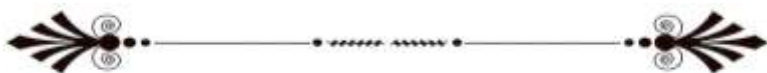
تجمع عدد من الضفادع لتسلق قمة جبل، وأثناء تسلقهم سمعوا كلمات سخرية من المتفرجين واستهزاء فتساقط البعض واحداً تلو الآخر دون تكلمة السباق إلا ضفدعاً واحداً فقط هو الذي وصل إلى القمة، فصفق له الجماهير، وتمت استضافته في برنامج وعندما سألته المذيعة عن سبب إصراره للصعود وتميزه عن أقرانه وكيف اكتسب هذه المهارة، لم يرد ثم كررت نفس الكلام ولكن لم يرد أيضاً، تبين أن هذا الضفدع أصم وهذا ما ساعده على النجاح والوصول إلى القمة لأنه لو كان سمع كلمات السخرية من المتفرجين لأصبح مثل أقرانه الذين لم يكملوا رحلة السباق وفشلوا.



وفي النهاية

بناء البشر أهم من بناء الحجر، شجعوا أبناءكم، وازرعوا فيهم ثقافة (حب ما تعمل حتى تعمل ما تحب) فلو حكمت على سمكة بأنها قادرة على تسلق شجرة فإنها ستعيش طيلة حياتها شاعرة بأنها تعيش لأنها تعلم أنها قادرة على تسلق شجرة... مهارة السباحة...

لذا يجب أن نضع نصب أعيننا هدفاً واضحاً وهو بناء جيل غير اتكالي واثق من قدراته، يتمتع بمرونة واستقلالية في التفكير، يغرد خارج السرب، سلعة فريدة ومشرفة تتهافت عليها دول العالم.



(20) الساعة الحقيقية لضبط الزمن

يعيش الإنسان زمنين، زمناً خارجياً بنظام حركي له تقويم زمني مختلف، هو زمن الساعة واليوم والشهر والسنة، فعندما يدور عقرب الثواني في ساعة الحائط أو اليد دورة كاملة نقول مضت دقيقة، وعندما تدور الأرض حول نفسها دورة كاملة نقول مضى يوم، وعندما تدور حول الشمس دورة كاملة نقول عدت سنة تعادل ٣٦٥ يوم، وعندما يدور كوكب المريخ حول الشمس دورة كاملة تستغرق حوالي ٦٦٨ يوم، هذا يعني السنة على كوكب المريخ ضعف السنة على الأرض تقريباً، فالشخص الذي عمره ٤٠ عاماً على الأرض يكون عمره على المريخ ٢٠ عاماً تقريباً. هذا هو الزمن الخارجي المتغير بحسب المكان والحركة والدوران فالمادة ومكوناتها وكل شيء في الطبيعة يلهث ويتحرك بسرعات وأنظمة كونية دقيقة، حتى الشخص الجالس على مقعد في بيته يتحرك تبعاً لدوران الأرض. هذا هو الزمن الخارجي.

الزمن الداخلي

مشاعرنا وإحساسنا بالفرح والحزن والألم واللذة والتأمل والشهوات هي الساعة الحقيقية التي تضبط الزمن فتطيله أو تقصره، فقد يعيش الإنسان



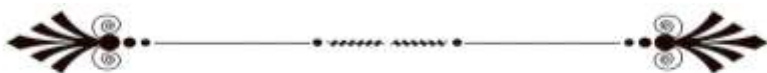
دقيقة من الألم يشعر كأنها ساعة، وقد يعيش ساعة من اللذة أو السعادة تمر عليه وكأنها دقيقة.

أما زمن الساعات والمنبهات فهو زمن مزيف مثلها مثل التقويم الفلكي الذي يقسم حياتنا إلى شهور وفصول، والتاريخ الذي يقسمها إلى ماضٍ وحاضر ومستقبل.

بينما الزمن في داخلنا غير قابل للقسمة لأنّ حياتنا مجموعة لحظات مستمرة بالحضور فتتعرف على الماضي من خلال الحاضر فعندما نعيش بإحساس التذكر نسميه ماضياً وعندما نعيش بإحساس التوقع نسميه مستقبلاً، ولكن في الحقيقة كل هذه الأحاسيس حاضر كنهر متدفق متجدد المياه دائماً.

فالفواصل بين الماضي والحاضر والمستقبل فواصل وهمية لأن اللحظات الثلاث متداخلة في بعضها البعض والذي يقوم بتعيين اللحظة في الشعور هو الانتباه فيضع خطأً تحت إحساسنا ومشاعرنا فيخيل لنا أننا وقفنا لحظة والحقيقة لا وقوف أبداً.

أما الزمن الخارجي زمن مخادع ومتغير، زمن كاذب مجرد أرقام على مينا لساعة يد أو حائط مجرد انتقال عقرب بضعة سنتيمترات.



أما الزمن الحقيقي فهو اضطراب دائم لا تتساوى فيه لحظة بأخرى فضلاً أنه غير قابل للتكرار لأنه يحتوي على لحظة على الماضي كله ومعه علاوة من الحاضر.

وللأسف لا نعيش حياتنا كلها في الزمن الحقيقي لأننا لا نعيش في نفوسنا كل الوقت، لكن..

نعيش في مجتمع نتعامل فيه ونختلط ونتكلم ونأخذ ونعطي ونتقيد بالمواعيد والأمكنة فلا مفر من الخضوع له، نلهو ونثرثر ونجامل ونهنئ ونتسلى.

حياة تشبه المرحاض النفسي الذي نفرز فيه كسلنا وضيقنا وقلقنا ونقتل فيه وقتنا بانشغالات رخيصة.

أمثلة على الزمن الداخلي

(١) الطالب غير الواثق من إجابته "الذي ينتظر يوم إعلان نتيجة الثانوية العامة" يعدي عليه اليوم كأنه شهر انتظار. ومن شدة قلقه ينظر إلى عقرب الساعة وكأنه ثابت لا يتحرك.

(2) المريض الذي ينتظر نتيجة تحليل متوقفة عليه حياته تمر عليه الدقيقة بمقدار ساعة.

كذلك المريض الذي صابح يعمل عملية خطيرة يطول عليه الليل كأنه شهر.

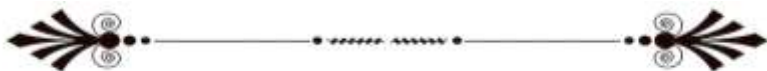


(3) الإنسان الغارق في شهواته ولذاته يسرقه الوقت ويشعر باللذة "تمضي الساعة كأنها لحظات مرت سريعاً" ولا يشبع أبداً (لأنّ من يشرب من هذا الماء دائماً ظمآن لا يرتوي أبداً).

(4) الإنسان المؤمن الذي يقضي يومه في الخشوع والتأمل والصلاة ويخلع ثوب انشغالات الحياة وهمومها ويخرج من التفكير فيها ويشور ضد جاذبية الجسد وينطلق إلى الروحانيات يمضي يومه وهو في قمة السعادة وكأنه عمر بحاله.

(5) الطالب "أثناء تأدية الامتحان" عندما يسمع المراقب يقول: "باقى من الزمن ربع ساعة"

لا تتخيل مقدار الرجفة التي يحس بها الطالب وهو ينظر إلى شفتي المراقب وهي تنطق وكأنه حكم إعدام ويقلب في أوراق كراس الإجابة يميناً وشمالاً ويجد نفسه لم ينته من إجابة أسئلة كثيرة ويمر ربع الساعة كأنه دقيقة، وطالب آخر يمر عليه ربع الساعة كأنه ساعة لأنه انتهى من إجابته على كل الأسئلة ومنتظر الخروج.



(٦) وفي يوم القيامة عندما الموتى يخرجون من القبور، كل واحد يحس أن المدة التي عاشها وهو على قيد الحياة والمدة التي مكثها في القبر عدت وكأنها ساعات.

ولأن السرعة دالة في الزمن.. يكون إحساسنا بالسرعة مختلف.. فالذي يستقل قطاراً متحركاً بسرعة كبيرة يتهياً له الأشجار تتحرك في اتجاه معاكس لحركة القطار (سرعة نسبية).

أو لو سيارتان متحركتان في اتجاه واحد وسرعة الأمامية أكبر من الخلفية، يلاحظ السائق أن السيارة الخلفية وكأنها تتقهقر إلى الخلف.

لكن...

الله فوق الزمان والمكان.. مترفع غير متزن؛ لأنه هو الذي خلق الزمان والمكان.. الألف سنة في تقدير المولى عز وجل كيوم واليوم كألف سنة... أزلني أبدي وفي ديمومة سرمدية..

كل شيء به كان وبغيره لم يكن شيء مما كان.

وفي النهاية...

إذاً ما هو الزمن الحقيقي؟

أترك الإجابة للقارئ.

وإلى لقاء آخر.



(21) المعايير العالمية من أجل منتج تعليمي جيد

النهوض بأي دولة هو النهوض بالتعليم...
فتدمير أية دولة لا يحتاج إلى قنابل مدوية أو صواريخ بعيدة المدى..
التدمير يكمن في خفض نسبة التعليم، فلن ترتقي مصرنا الحبيبة ونهض
بين الأمم وتصبح الجمهورية الجديدة مجدلاً بالارتقاء بالتعليم.
ومن أجل الحصول على منتج تعليمي جيد ومشرف، نتباهى به أمام العالم
كان ولا بد من إعداد متطلبات ومعايير لتحقيق هذا الهدف وهذا هو
موضوع المقالة وإليكم هذه المعايير:

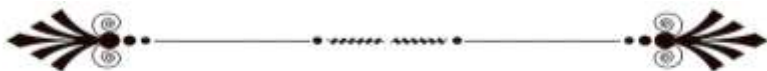
أولاً..

"الرجوع إلى المثلث الذهبي"

"طالب ومعلم وسبورة" فلا تعليم بدون مواجهة فعلية بين المعلم والتلميذ،
فهناك مواد مثل الرياضيات تحتاج تفاعل بين المعلم والتلميذ من أجل
المناقشة والحصول على طرق متنوعة لحل المسائل وأيضاً مواد مثل
الفيزياء والأحياء تحتاج إلى معامل لتوضيح ما يدرسه الطالب نظرياً.
عملاً بالتربية الحديثة التي تقول في أحد مراجعها:

if I hear, I may forge

if I see , I may remember



.if I make , I understand

بمعنى: عندما أسمع ممكن أنسى وعندما أشاهد ممكن أتذكر ولو عملت
فإني أفهم.

ولكن هذا لا يعني إلغاء المنصات الإلكترونية ولكن تكون كعامل
مساعد وتكميلي لا يعتمد عليها لوحدها.

ثانياً..

"نظام الامتحانات والتقييم"

لابد أن يحتوي الامتحان على نسبة لا تقل عن 40٪ من أسئلة الامتحان
أسئلة مقالية حتى تشبع رغبة التلميذ الفائق في التفكير والإبداع، وذلك
بكتابة خطوات وكل خطوة يكون عليها درجة لكي يتم التمييز بين
التلميذ الفاهم والتلميذ الذي يحالفه الحظ بالغش في "حالة الأسئلة
الموضوعية" وبذلك يتم تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص.

ثالثاً..

"الغش في الامتحانات"

وضع قوانين رادعة لمنع الغش في الامتحانات فالمجاميع الحالية وخاصة
ثانوية عامة 2022 لا تعبر عن المستوى العلمي لبعض الطلاب بسبب



الغش وأنا أجزم وأؤكد: لو امتحن الطلاب الأوائل في مسابقة عالمية لأخفق معظمهم.

رابعاً..

"هيبة المعلم"

إن هيبة المعلم معنوياً قبل مادياً ضرورة حتمية..

معالي الوزير:

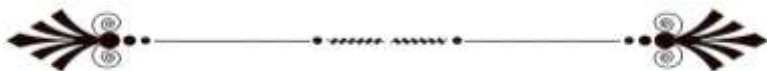
هل يعقل أن تعطى صلاحية لموظف المحليات بدخوله المدارس ومتابعته مدير المدرسة والمعلمين؟!

وهو أصلاً مع كامل احترامي قد يكون أقل في مستواه العلمي عن "من يقوم بالإشراف عليهم".

لماذا نسمح لموظف في وزارة التنمية المحلية بالإشراف والمتابعة وكتابة تقرير عن موظف بوزارة التربية والتعليم ويطلب يوميات غياب المعلمين والاطلاع على دفتر الحضور والانصراف والجداول والإشراف؟! أليس من الأفضل أن يشرف على أعمال الصيانة والمياه والكهرباء وما شابه ذلك؟!

أنا أعلم أن معاليكم كنت معلم، اسمع للمعلم.. اسمع لآرائهم ومقترحاتهم.. لا تضع حاجزاً بينك وبينهم.

الدول المتحضرة تحترم المعلم وتضع المعلمين تاجاً على رؤوسهم.



خامساً..

"عودة المدرسة"

عودة المدرسة فعلياً وليس هياكل أو خيال مآتة.. ويكفيها رفع شعارات..
مدرسة جميلة.. نظيفة.. متطورة..

"يا ريت نكون عمليين، نسأل عن الجوهر ولب الموضوع"

بمعنى:

الزائر يجب أن يهتم في المقام الأول دخول الفصول، كذلك الموجه الفني
يجب في كل زيارة أن يخصص وقتاً للاجتماع بالمعلمين مثل "ورشة عمل"
لينقل خبراته للمعلمين ويطلعهم على ما هو جديد.

ولابد من تخصيص نسبة 2٪ لحضور الطالب تضاف إلى مجموعته، وأيضاً
تشديد الرقابة على من يتلاعبون بالشهادات المرضية المضروبة، ولا يعتد
بأية شهادة إلا عن طريق الفرنسيين الطبي.

سادساً..

"الميزانية"

تخصيص ميزانية أكبر للتعليم لتعيين المعلمين من خريجي كليات التربية
لسد العجز الذي بلغ حوالي 350 ألف معلم.



*كذلك عودة مدارس دور المعلمين والمعلمات لإعداد مدرسين للمرحلة الابتدائية بالذات لأنها هي الأساس.

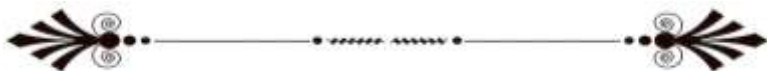
*ضرورة التدريب المستمر للمعلمين لرفع مستواهم حيث إن "فاقد الشيء لا يعطيه".

*إعادة النظر في عودة "تكليف خريجي كليات التربية لمنع الدخلاء على المهنة مثل غير التربويين وغير المتخصصين حتى "لا تصبح مهنة من لا مهنة له".

سابعاً..

"رفع تنسيق الجامعات الخاصة والأهلية"..

بحيث يكون الفارق بين تنسيق الكليات الحكومية والخاصة نسبة لا تتعدى 5% حتى تتاح الفرص "للغلبة" الكادحين وحتى لا يحدث غبن للطالب الفقير عندما يجد زميله الذي أقل منه مستوى، يدخل الكلية التي يرغبها بينما الفقير قد تفرق معه نصف درجة تمنعه من تحقيق رغبته لأنه غلبان!



ثامناً.. "الكنترول" ..

لجان الكنترول ولجان الإدارة بكل قطاعات الثانوية العامة المنوط بها توزيع الملاحظين والطلاب ورؤساء اللجان يجب أن تتغير سنوياً لأنّ هناك مافيا وظيفتها "تضبيط اللجان لصالح ناس أكابر في البلد" لكي يحصلوا على مجاميع بالغش على حساب المجتهدين والفائقين والغلبة ويأخذوا أماكنهم بالجامعات.

تاسعاً.. "سوق العمل"

ربط مناهج التعليم بسوق العمل وأن تصنيف الكليات على أساس قمة وقاع هو تصنيف خاطئ فنجاح الفرد في تفوقه فيما يحبه ويهواه "حب ما تعمل حتى تعمل ما تحب".

عاشراً.. "النتيجة الفعلية" ..

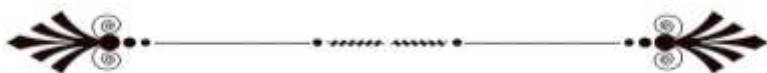
السماح بالنتيجة الفعلية للمدارس وخاصة في مراحل النقل.. فمدير المدرسة يرتعش خوفاً من الجزاءات أو النتيجة المنخفضة فيضطر لرفعها بأمر غير لائقة.



"اقتراح"

عقد اجتماع نصف سنوي تحت أي مسمى مثل "علاج مشاكل التعليم" في أي مكان ويتم اختيار الأعضاء من مديري المديريات بالجمهورية وبعض مدراء الإدارات وبعض مديري المدارس في جميع المراحل وبعض المعلمين من مختلف المواد والمعلم المثالي لكل محافظة والطلاب الأوائل في الشهادات العامة ورؤساء مجالس الآباء بالمديريات ونقيب المعلمين في كل مديرية وبعض ممثلي فئات المجتمع وبعض النواب المهتمين بالتعليم وبعض أساتذة كليات التربية.

ويخرج الاجتماع بتوصيات ترفع للسيد رئيس الجمهورية لأن المشاكل أكبر من أي وزير لتدخل بعض الوزارات في حل المشاكل مثل المالية والتنمية الإدارية والداخلية ومجلس المحافظين.



(22) جئت إلى العالم لأختلف معه

الحياة الحقيقية هي حياة لها شكل ثانٍ، لها طعم خاص، حياة ممزوجة بالألم والأمل بالعسر واليسر بالفرح والحزن، أما الحياة القائمة على الرتابة والملل والروتين اليومي ليست حياة والذين يعيشونها موتى وهم أحياء.

فالطالب الذي يذهب إلى المدرسة من أجل الحصول على شهادة تؤهله لوظيفة بغرض الحصول على المال، ثم يتزوج وينجب أطفالاً ويسرقه عداد عمره فتتعاقب السنوات والأزمنة ويجد نفسه وهو يفيق ويصحو على كابوس ليرى وجوه أطفال "ينظر إليهم في دهشة واستغراب ويكلم نفسه": من أين ومتى أنجبتهم؟!

وكأنّ عمره عدى في أيام قلائل، فلو كان عمره ٥٠ سنة في هذه اللحظة سيشعر كأنهم مروا في ٥ سنوات.

هذه الحياة الباردة لا تسمى حياة، فالحياة ليست تعيينات وشهادات ونجاحات فكثيراً ما يكون بلوغ الأمانى على البارد نقمة وليس نعمة وملل قاتل بمعنى، يأتيك النجاح في المدرسة كالمعتاد والعروسة عن طريق الخاطبة وتأتيك الدرجة الوظيفية في مياعدها وتأتيك الذرية الكثيرة كالشجرة التي تأتي بشمارها كل ربيع.



عزيزي القارئ:

يقول الحكيم "بأضدادها تعرف الأشياء"

فلا تعرف لذة الصحة لولا المرض، ولا لذة النور لولا الظلمة، ولا تشعر بطعم الراحة لولا التعب ولا بطعم الفرح لولا الحزن.

والمثل الشعبي يقول: "حلاوتها في مرارتها" أو ما فيش حلاوة بلا نار

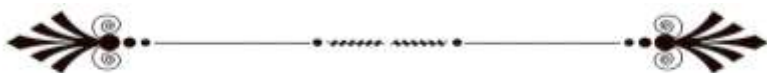
no gain without pain

الحياة الحقيقية شيء آخر فهي اعتمال وانفعال وحركة تجيش في الداخل تفتح عينيك على حقائق مدهشة وتنبه الأعصاب على إحساسات غاية في اللذة وغاية في الألم وتنبه العقل على أسئلة غاية في الغموض وتنبه الوجدان إلى عواطف مؤرقة مؤلمة ومقلقة.

هذه الحياة تقاس بترمو متر مغروس في القلب وليس في الجيب.

أما الراحة والأمان والاستقرار فهي أحلام الجبناء الذين يعيشون دائماً في استرخاء (أكل ومرعى وقلة صنعة) فينامون على الكراسي والمناصب كما ينام الذباب على القمامة.

الحياة الحقيقية نعمة لا يفوز بها إلا كل شجاع جسور، الذي يعيش في مجازفات (دائماً ينحت في الصخر) فيقتحم أراضي جديدة في العمل والفكر والفن والعاطفة ويكبح جماح الملل وتحركه الإرادة في تحقيق أهدافه



ولحظة من هذه الحياة تعادل عمراً بأكمله لأنها تحفل بمشاعر تفتيق بها أعمار الكثيرين.

ويحضرني في ذلك، العالم "توماس إديسون" يقال إن أمه مرضت مرضاً شديداً واستدعى الأمر إجراء جراحة إلا أن الطبيب انتظر إلى الصباح لعدم وجود إضاءة مما دفع إديسون لاختراع المصباح ليضيء ليلاً، وأخفقت محاولاته ولكنه لم ييأس بالعكس كلما كان يفشل في محاولة يقول بكل بساطة: وجدت حلاً "لا يعمل" حتى لا أنفذه في المحاولة الثانية وتوالت محاولاته حتى نجح في اختراع المصباح الكهربائي. هذا العالم اتهمته المدرسة بالبلادة والغباء وطرده منها، فلو كان استسلم للإحباط واليأس ما كان أحد يسمع عنه ولكن الإرادة القوية تصنع المستحيل، حيث سطر التاريخ اسمه بحروف من نور بين العلماء والعظماء الخالدين.

هذه هي الحياة الحقيقية التي أشبه بالنهر يقاس بالعرض بكمية الانفعالات التي تجيش به من شاطئ اللذة إلى شاطئ الألم وتقاس بالطول بمدى ما يتسع مجراها من ينبوعها إلى مصبها.



أتذكر (أنا شخصياً) في بعض لحظات حياتي كنت أعيش كرجل عجوز عمره يناهز من العمر ١٠٠ سنة من كثرة الهموم والمشقة والعقبات "ويشهد التاريخ بذلك".

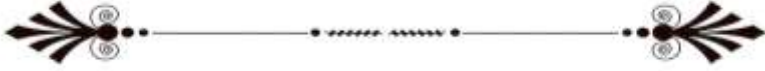
ولكن في كل مرة أجتاز وأتخطى العقبات أشعر كأني ولدت من جديد.

فالإنسان الذي يترك نفسه لتحكمه شهوات الأرض والعقارات وشهوة الجنس وشهوة المعدة وشهوة القوة والنفوذ هو إنسان معتقل، أجمل ما فيه معتقل، براءته معتقلة، شفافيته معتقلة، روحه التي ولد بها معتقلة، مطامعه الرخيصة تعتقل مطامعه الغالية.

أيها الإنسان:

أطلق العنان لأحلامك، حطم كل القيود التي تكبل إرادتك وحولها إلى أجنحة تحلق بها في سماء الإبداع لتنطلق بها نحو غد مشرق.
لا تكن تابعاً، فكر خارج الصندوق، غرد خارج السرب، فمن أين لك أن تكون مبدعاً وأنت كإسفنجة تمتص دون تمييز أو بضغطة واحدة تخرج ما امتصته دون إدراك.

الأشخاص المنفردون هم الذين صنعوا لأنفسهم تاريخاً يخلد أسماءهم بوحدة استقلال فكرهم "وصمتهم الفريد الذي يميزهم عن غيرهم".



"ملايين تولد وملايين تموت ولا يذكر التاريخ إلا المنفردين والعباقرة."

نصيحتي:

لا يصل المرء إلى حديقة النجاح إلا إذا مر بمحطات المحاولة والخطأ،
والعقري هو الذي لا يطيل وقوفه في هذه المحطات.
لا تستسلم لليأس فسقوط المرء ليس فشلاً ولكن الفشل أن يبقى حيث
سقط، فلا يغرق المرء لأنه سقط في النهر بل لبقائه مغموراً تحت سطح الماء.

ردد هذه المقولة دائماً: "أتيت إلى العالم لأختلف معه"

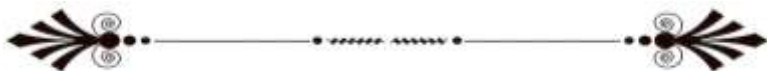
"أن أكون" أو "أن أكون"

To be or to be



"نبذة عن الكاتب"

- (١) ..الاسم /صالح وهبة رومان موجه وخبير الرياضيات ..
- (٢) ..تم إيفادي لبعثة دراسية باسكتلندا عام ١٩٩٤..وقمت بالتدريس بمدرسة جريس ماونت هاي اسكول بادنبرة في فترة البعثة ..
- (٣) ..قمت بعمل دراسات في جامعة هيريوت وات ..ادنبرة وحصلت على شهادات في : (طرق تدريس الرياضيات ..التطبيقات الحديثة للرياضيات ..تكنولوجيا المعلومات)
- (٤) برغم تخصصي "رياضيات " إلا أنني أجيد اللغة الانجليزية وأتقن اللغة العربية وهذا ساعدني للانخراط في مجال الصحافة، فتميزت في كتابة المقالات وعمل الأبحاث العلمية ..



محتويات الكتاب

الإهداء.....	4
المقدمة.....	5
الفصل الأول (أبحاث)	6
(1) دراسة حركة دوران الأرض.....	7
(2) علم الله الأزلي.....	17
(3) الكون منذ الأزل.. العلم يحسم الجدل.....	32
(4) الوجود الإلهي.. الطبيعة تتحدث.....	40
(5) ثورة المشاعر وحسابات العقل.....	53
(6) قوة الشخصية.....	64
(7) أرخص موجود وأغلى مفقود.. «الزمرد المذاب».....	75
(8) (إنكار الذات) حوار مع الطبيعة.....	81



85..... الفصل الثاني (صحة نفسية)

86..... (1) البوابة الرئيسية لدخول الأمراض النفسية.

92..... (2) الاحتراق النفسي.

105..... (3) الاكتئاب.

110..... (4) التفكير الزائد “ over thinking “.

117..... (5) ضبط الفكر.

126..... (6) كلام من ذهب للتخلص من الغضب.

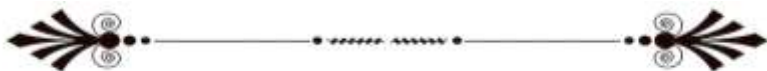
140..... (7) الذات وأنا.

(8) بإمكانه يجوب نصف العالم بينما تكون الحقيقة

146..... لا تزال تنتعل حذاءها.

150..... (9) فوبيا الوسواس القهري.

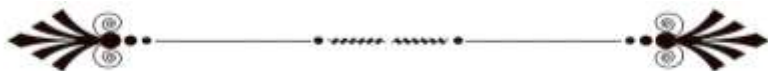
157..... (10) النسيان والإنسان.



- 163..... الفصل الثالث (مقالات حياتية)
- 165..... (1) لقاء رائع على رصيف المشاعر
- 169..... (2) ومن الشك ما قتل
- 178..... (3) لنكن آباء لا قضاة
- 184..... (4) الأربعينية
- 193..... (5) فن كسب القلوب
- 201..... (6) حروف وأسرار في إدارة الحوار
- 208..... (7) الشخصية الشهوانية
- 211..... (8) الاختلاف للائتلاف لا للخلاف
- 218..... (9) الإبداع من الخداع
- 222..... (10) لغات الحب
- 230..... (11) من ذا الذي قال: إنَّ القلب مركز العاطفة؟
- 234..... (12) مفاتيح السعادة الزوجية
- 242..... (13) تعلمناها متأخراً



- (14) الكلمة.....251
- (15) تشييع جنازة الشيخوخة إلى مثواها الأخير.....255
- (16) كيف تجدد كالنسر شبابك.....266
- (17) عندما يتحدث الصمت.....272
- (18) روضة علاجية ساحرة لفتح الشهية للمذاكرة.....276
- (19) ابن ابنك ولا تبني لابنك.....281
- (20) الساعة الحقيقية لضبط الزمن.....284
- (21) المعايير العالمية من أجل منتج تعليمي جيد.....289
- (22) جنت إلى العالم لأختلف معه.....296
- نبذة عن الكاتب.....301



مقالات
الموسوعة الثقافية
د. صح وهبة
الطبعة الأولى
1446 هـ - 2024 م
دار ديوان العرب للنشر والتوزيع
مصر - بورسعيد



حقوق الطبع والنشر لهذا المصنف محفوظة للمؤلف،
ولا يجوز بأي صورة إعادة النشر الكلي أو الجزئي،
أو نسخه أو تصويره أو ترجمته أو الاقتباس منه،
أو تحويله رقمياً وإتاحته عبر شبكة الإنترنت،
إلا بإذن كتابي مسبق من المؤلف أو الناشر.