

١٠٠ معلومة في علم النفس

أحمد مرزوق

اسم الكتاب: ١٠٠ معلومة في علم النفس

اسم الكاتب: أحمد مرزوق

تصميم الغلاف: أسما جمال الدين

تنسيق وتدقيق لغوي: نورهان هاني

رقم الإيداع: ٣٧٨٢/٢٠٢٥م

الترقيم الدولي: ٠-٨٦-٨٧٩١-٩٧٧-٩٧٨

كافة الحقوق محفوظة للناشر والمؤلف

لا يُسمح بإعادة طبع أو توزيع أي جزء بأي طريقة، بما يشمل ذلك التصوير أو الطباعة أو التسجيل الصوتي أو أي وسيلة أخرى إلكترونية أو غير إلكترونية، دون إذن كتابي مسبق من الناشر، ويسمح فقط في حال الاستعانة ببعض الفقرات لغرض النقد والدراسة، طبقاً لما تحدده قوانين واتفاقيات حقوق الملكية الفكرية.

١٠٠ معلومة في علم النفس



مؤسسة
الكاتب
العربي
The Writer Operation



مقدمة

{بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ}

قال الله تعالى في كتابه العزيز:

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [التوبة: ١٠٥].

عندما يكون الإنسان ناضجاً ولديه القدرة على التعامل في كل المواقف الصعبة
سواء كانت شخصية أو اجتماعية ذلك سوف نطلق عليه الشخصية الناضجة المسيطرة
على انفعالاتها في كل المواقف المختلفة.

سوف نجد في هذا الكتاب معلومات قيمة جاءت عن طريق دراسات وأبحاث كثيرة
في مختلف الجامعات ومن اعرق الجامعات في العالم.

يتكلم هذا الكتاب عن معلومات كثيرة وقيمة في علم النفس في مختلف الفروع سواء
كانت حياتية أو في شخصية الإنسان كلها تنطبق عليه بدرجة كبيرة سوف نتعلم من
هذا الكتاب حقائق كثيرة عن النفس البشرية وكيفية تفكيرنا وخصائص شخصيتنا وهذه
جزء من بحر كبير من المعلومات فما هي إلا قطرة ماء في محيط واسع مترامي
الأطراف سنتعلم أشياء كثيرة عن ذاتنا وكيفية التعامل معها وقد اكتفيت بـ ١٠٠
معلومة فقط في علم النفس إلا أن هناك كثير جداً من المعلومات والحقائق عن النفس
البشرية.

شكر وتقدير

في هذا الصدد أريد أن أقدم خالص التقدير لجميع دكاترة قسم علم النفس في جامعة المنصورة لما قدموه لنا من دعم وحسن معاملة وشرح مبسط وقد استفدنا كثيرًا منهم وأول شيء هي الأخلاق العالية لجميع دكاترة القسم شكرًا جزيل الشكر لكل من :

الدكتور: محمد حسين رئيس قسم علم النفس

الدكتور: السيد فهمي

الدكتور: أكرم زيدان

الدكتور: وليد نجيب

الدكتورة: شيرين عبد الوهاب

الدكتورة: بوسي عصام

الدكتورة: مريم الشهاوي

الدكتورة: وسام إبراهيم

الدكتورة: أمل أبو المعاطي

الدكتورة: رشا رجب

الدكتورة: سلمى الدسوقي

الدكتورة: بدرية كمال

الدكتورة: إجلال

الدكتورة: مي ممدوح

الدكتورة: سميحة صابر

الدكتورة: إيمان حسين

الدكتورة: هبة خاطر

الدكتورة: دعاء الحسيني

خالص الشكر والتقدير لهم جميعًا نفعنا الله بيهم وبارك الله في عمرهم ومتعهم بالصحة والعافية والسلامة.

وأيضًا أقدم الشكر والتقدير لكل من صديقي العزيز خالد علي العشري لمجهوده ومساندته لي في هذا الكتاب.

وعبد الرحمن محمد صديقي الغالي الذي كان مساندًا لي ومحفّرًا لي طوال الوقت في كتابة هذا الكتاب.

وشكر خاص لزميلتي (أماني حسن) التي كانت خير العون لي في نشر وتنظيم هذا الكتاب بأعلى درجة من الدقة والكتابة السلسة.

وأشكر أهلي الذين كانوا خير السند لي وأشكر أصدقائي جميعهم لأنهم كانوا خير المحفز وخير الصديق شكرًا جدًّا للجميع.

وفي نهاية الأمر أتمنى أن يعجبكم هذا الكتاب ويكون مصدر لمعلومات جديدة وقيمة لكل من يقرأه وتذكروا دائمًا قول الله تعالى في كتابة العزيز:

﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ ﴿وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى﴾ ﴿ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءُ الْأَوْفَى﴾

كن مع الله تجد كل شيء جميلًا وممكنًا واصبر على قضاء الله

وقل لعل الله يحدث بعد ذلك أمرًا



معلومة رقم (١)

إن بحسب بحث علمي أجري من ١٩٩٠ إلى عام ٢٠١٧ تم إثبات إن الاستماع إلى القرآن الكريم يعالج بالفعل التوتر والقلق النفسي المزمن anxiety. ويكون مصدر للأمان وطمأنينة الشخص، بحيث تم اعتبار الاستماع للقرآن الكريم علاجاً غير دوائي للمشاكل النفسية في مختلف البيئات، لذلك قال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

■ نشرت الدراسة في المكتبة الوطنية للطب بأمريكا (NCBI)



معلومة رقم (٢)

إن الشخص الذي يتحسن مزاجه بمجرد انفراده وحيداً برفقة كتاب يقرأه أو أشياء يستمتع لها أو فيلم يشاهده أو غيرها من الأشياء التي قد تكون مصدر سعادة له مثل الأنشطة الفردية.

هو غالباً ما يكون قوياً نفسياً وعاطفياً بحيث لا يستطيع أحد التأثير عليه، فعموماً الإنسان المسيطر على ذاته هو من يسعد نفسه بنفسه.

لذلك أفضل ما يمكن فعله عندما تشعر بالضيق أو بالضغط النفسي الجأ في عمل بعض من هذه الأنشطة لأنها سهلة وسريعة المفعول.

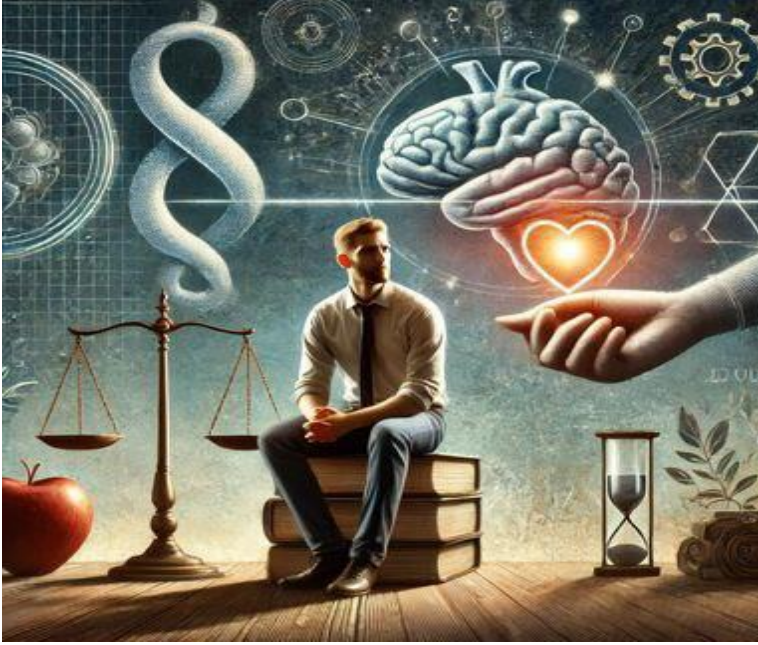


معلومة رقم (٣)

إن النسيان وصعوبة التذكر في بعض الحالات يكون نتيجة لارتفاع متوسط ذكاء الشخص، إذ يوجد احتمال بأن يكون النسيان علامة من علامات العبقرية مع وجود فروق فردية بين الأشخاص.

فقد عرف عن نيوتن وأينشتاين وباسكال وبيتهوفن النسيان في حياتهم اليومية بجانب العديد من العباقرة في التاريخ.

لذلك فإن الدماغ يقوم بفرز المعلومات الغير مهمة ويتم حذفها لكي يخفف عن كمية المعلومات لدى الإنسان لذلك في بعض الأحيان ننسى أشياء لا نريد نسيانها ولكنها أقل أهمية لذلك يتم فرزها وهذا من نعم الله سبحانه وتعالى.

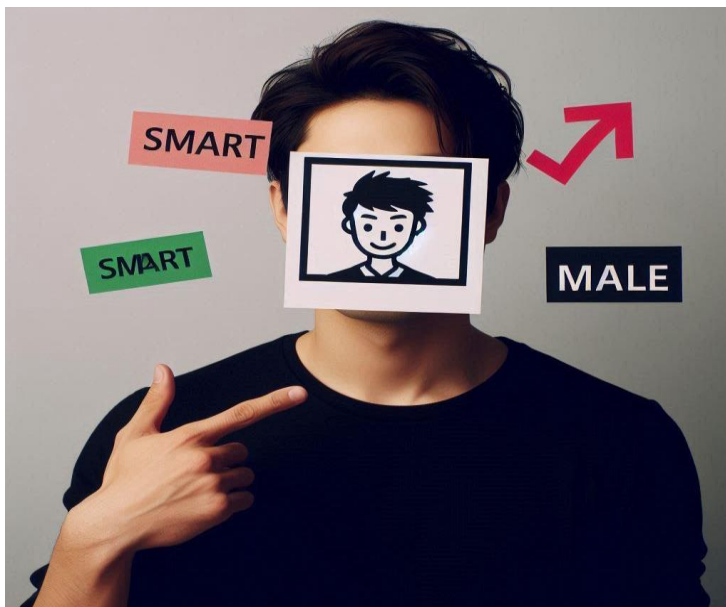


معلومة رقم (٤)

إن الرجال الأذكىاء يميلون إلى أن يكونوا أكثر إخلاصًا في علاقاتهم مقارنة بالرجال ذوي الذكاء المنخفض.

حيث وجدت إحدى الدراسات المنشورة في علم النفس بأن الرجال أصحاب الذكاء العالي تقل رغبتهم بالغش والخيانة، ويملكون استعدادًا نفسيًا وفعليًا للوفاء والإخلاص تجاه الآخر مع وجود فروق فردية بين الأشخاص حسب الخبرات والتجارب وهذه الحالة تكون نسبية.

■ الدراسة المنشورة عام ٢٠١٠ على Quarterly Social Psychology



معلومة رقم (٥)

إن الشخص المعتاد على لبس اللون الأسود معظم الوقت ويختاره في أغراضه تبين أنه شخص يملك حساً فنياً ويتسم بالغموض والجاذبية والعمق والتحدي والكسل في نفس الوقت، الدراسات في علم النفس كشفت أيضاً أن ارتداء اللون الأسود يكون علامة بارزة تدل على ذكاء وعبقريّة الشخص لذلك أكثر لون يرتديه العلماء والعباقرة والفلاسفة هو اللون الأسود، فإن الأشخاص الذين يحبون ارتداد اللون الأسود يميلون إلى تفضيل العزلة والتفكير والتأمل ويكونون بارعين في الأنشطة العقلية وأيضاً غامضون كثيراً، ونسبة البشر الذين يفضلون اللون الأسود ٣٤٪، ويكونوا في صراع دائم بين عقلمهم ورغباتهم.

■ هذه الدراسة طبقاً لتقرير أعدته "terrafemina".



معلومة رقم (٦)

إن ١٠٪ من الأشخاص يصابون بحالة تسمى (اليكسيثيميا)، وهي حالة يفقدون فيها القدرة على التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم بالكلمات بحيث لا يجدون أي مفردة في أي لغة تستطيع وصف حالتهم النفسية ويعجزون كلياً عن شرح ما يحدث.

في هذه الحالة يلجأ هؤلاء إلى الكتمان والصمت فقط، ويحدث ذلك في الغالب بسبب الصدمات التي حدثت للشخص وسببت له فقدان للشغف والاكتناب في بعض الأحيان، لذلك يجب تفريغ المشاعر في وقت حدوث الموقف حتى لا تتراكم عليه الأحداث ويصبح شخص كتوم لا يتحدث مع الآخرين وينعزل عنهم.

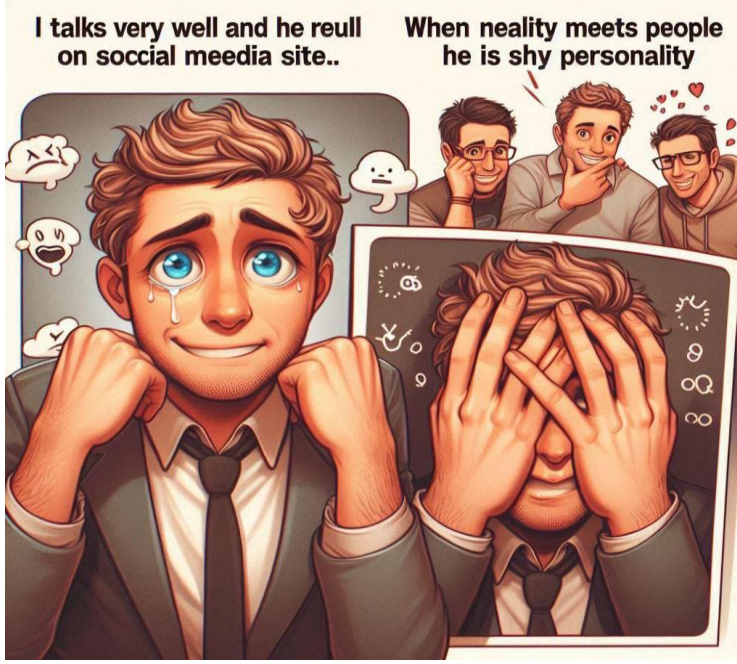


معلومة رقم (٧)

إن الحذاء الذي ترتديه عادة ما يكون هو أول شيء يلاحظه الناس عنك ويحكمون عليك بناء عليه بشكل لا واعي.

ووجد الباحثون أن الناس يمكنهم التنبؤ بسنك ودخلك المادي وانتمائك السياسي وعواطفك وجنسك بمجرد النظر لحذائك فقط، وبنسبة دقة عالية تصل إلى ٩٠٪ لذلك سواء اللبس أو التصرفات تكون ملحوظة لدى الناس وقد يحكمون بالسلب أو الإيجاب حسب تفكيرهم وشخصياتهم.

■ أجريت الدراسة في جامعة كانساس بأمريكا.



معلومة رقم (٨)

إن الشخص الجريء في المحادثات الكتابية والبارع في التعبير والوصف عن طريق الكتابة قد يكون هو الأكثر خجلاً وصمتاً في المحادثات والحوارات مع الآخرين على أرض الواقع.

هذا النوع من الأشخاص يسمى Textoververt وتمتاز شخصيته بالانطوائية والتحليل العميق للأشياء كما لا يحب الشهرة والأضواء لهذا تبرز موهبته في الكتابة فقط.

■ تمت الدراسة في جامعات مختلفة من أوروبا وأمريكا



معلومة رقم (٩)

إن أسوأ داء قد يصيب أي إنسان هو داء التفكير بحيث تصبح حياتك كلها عبارة عن إدمان التفكير والتحليل العميق والتركيز على كل التفاصيل وطرح الأسئلة والاستفسارات في كل موقف يمر على حياة الإنسان. في هذه الحالة قد تتحول لشخصية بارانوية ولن تعرف معنى الراحة والسعادة أبداً في حياتك. لذلك يعد التفكير متعب جداً لأي شخص وقد تحدث له ضغوط نفسية كثيرة.



معلومة رقم (١٠)

إن في علم النفس هناك قاعدة مفادها أن كلما زاد جمالك وازدادت جاذبيتك زاد احتمال أن يكثر أعداؤك ويقل عدد أصدقائك من نفس جنسك نسبيًا. وينطبق هذا الأمر على النساء أكثر من الرجال. إذ يفسر ذلك بسبب الغيرة من حضورك اللافت والذي يخطف الأنظار من حولك دائمًا مما يزيد من كرههم لك وبغضهم. ■ هذه الدراسة نسبية وليست عامة على كل الناس.



معلومة رقم (١١)

إن البقاء في المنزل وعدم الخروج وقلة الحركة يعتبر المسبب الرئيسي لسوء المزاج والأمراض النفسية والعقلية والجسدية، فالعلماء يرون أن الإنسان لكي يضمن سلامته النفسية والصحية يحتاج إلى الخروج من المنزل بشكل دوري إما مع الأصدقاء وإما مع أقاربه وإما في نزهة قصيرة بمفرده. ■ لذلك يجب عدم بقاءه في المنزل لفترات طويلة.



معلومة رقم (١٢)

إن الشخص الواثق من نفسه هو الأكثر قدرة على الاعتراف بأخطائه أمام الناس دون أخذه وقتًا طويلاً للتفكير.

فقد الشخصية لدى الإنسان لا تعني العناد والثبات على الرأي إن كان خاطئاً بل إن القوة تكمن في قدرة الشخص على الاعتراف بأخطائه وتعديلها بسرعة وهذا ما يجعله يظهر كما لو أنه لا يخطئ أبداً، لذلك إذا كنت واثقاً من نفسك قوي في أفعالك وتنفيذ ما تقوله وفي الوقت نفسه تعترف بخطئك دون تكبر أو عناد فأنت تتمتع بشخصية قوية واثقة من نفسها..



معلومة رقم (١٣)

إن في حياة كل إنسان هناك لحظة تمر عليه لا يعود فيها كما كان من قبل مهما حدث، اللحظة قد تكون واقعة أو حدث أو موقف معين يفتح عقل الإنسان اتجاه حقائق وأمور كانت تخفى عنه، ومن المنظور النفسي هذه اللحظة إما أن تغير الإنسان إيجابياً وتجعل حياته أفضل أو تغير حياته سلبياً وتجعل حياته أسوأ وفي ذلك فروق بين الناس.



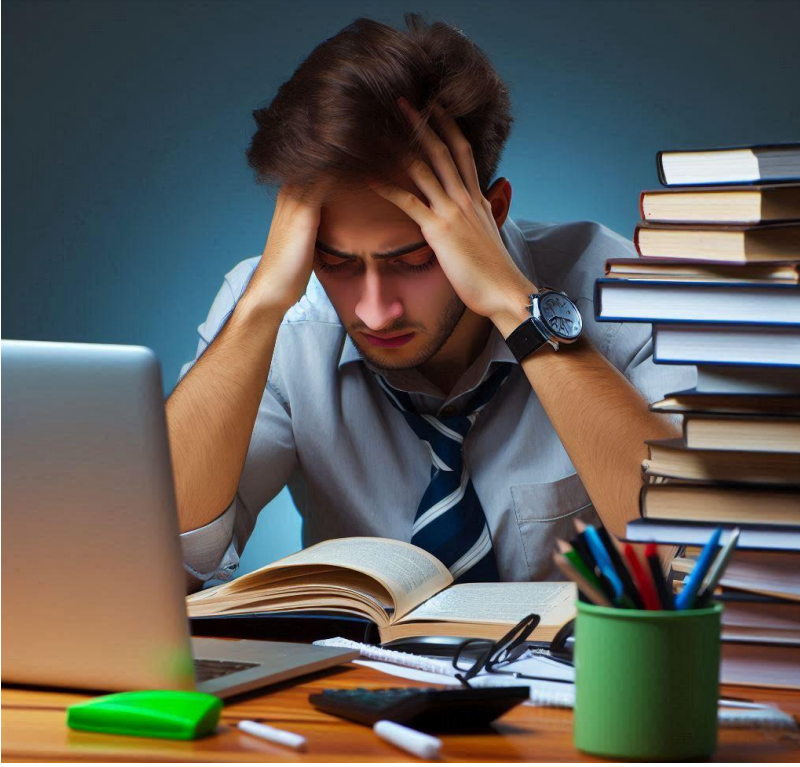
معلومة رقم (١٤)

إن الإنسان كلما نقص كلامه ازداد فعله بشكل تلقائي، السبب يكمن في كون الإنسان عندما يتكلم كثيراً يقنع عقله الباطن بأنه طبق ما قال حقاً الأمر الذي يبدد الحماس الضروري لعمله مرة أخرى على أرض الواقع وبذلك لا يفعل ما قال لذلك في أغلب الأحيان يجب السكوت عن أهدافك وطموحاتك حتى تكتمل. لذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اقضوا حوائجكم بالكتمان).



معلومة رقم (١٥)

إن في علم النفس توجد علاقة اضطرابية بين الاهتمام والتجاهل حيث كلما زاد اهتمامك وحرصك على أحدهم زاد احتمال أن يتجاهلك هذا الشخص في مواقف عديدة من دون سبب أو تفسير، بينما في المقابل كلما قمت أنت بتجاهله حدث العكس وأصبح هو نفسه يحرص عليك من دون سبب أو تفسير أيضاً. لذا أغلب العلاقات تنتهي بسبب التجاهل والرد البارد المتأخر ويكون ذلك عدم تقدير للطرف الآخر لذا يجب الابتعاد عن الأشخاص الذين يتصفون بتلك السمات.



معلومة رقم (١٦)

إن التعرض للاختبارات والامتحانات الدراسية بشكل مكثف في فترة قصيرة يجعل الشخص أكثر عدوانية وعنفًا.

لذلك فإن تعريض الطالب لعدد كبير من الاختبارات في مختلف المواد يعد ضغطًا على الطالب ويشكل قهراً مطبقاً يتحول إلى نمط سلوكي عدواني مع الوقت.

■ الدراسة تمت في جامعة كونتننت.



معلومة رقم (١٧)

عندما ترى شيئاً لطيفاً مثل قط صغير أو طفل صغير سيحفز دماغك هرمونات العنف لذلك قد تأتيك رغبة بضرب أو عض هذا الشيء اللطيف مباشرة. فعلمياً الأشياء اللطيفة والجميلة جداً تجعل تفكير الإنسان أكثر همجية ووحشية سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً وفق دراسات مختلفة.



معلومة رقم (١٨)

إن أفضل وأسرع الطرق لبناء الروابط العصبية الجديدة هي التخيل. فلا تتوقف أبدًا عن التخيل، فالتخيل هو زر التواصل بين وعيك الحالي وبين قدراتك المحدودة. لذلك تخيل أنك ناجح ومحقق أشياء كثيرة في حياتك يساعدك على المضي قدما وتحقيق المعجزات.

■ من كتاب نظرية النظام للمؤلف: نهاد رجب



معلومة رقم (١٩)

إن البكاء، التحسر، الغضب، الصراخ، والاستياء هي كلها مشاعر من الأفضل أن تعبر عنها من حين لآخر وتخرجها للعلن لأن كبتها دائماً سيكون سبباً في إصابتك بأمراض نفسية وقد تنتج عنه نوبة قلبية مفاجئة. فاخترار الصمت دائماً يفتك بصحتك وقد يؤدي بك إلى الموت المفاجئ، لذلك لا تكبت انفعالاتك وحاول بقدر الإمكان بإخراجها بطريقة شرعية ومهذبة؛ مثل الذهاب للمشي أو اللعب في صالة الألعاب الرياضية أو الخروج في نزهة إلى آخره من أنشطة جيدة ومفيدة.



معلومة رقم (٢٠)

نفسياً كذبة واحدة قادرة على تدمير ثقة عمرها سنين، إذ بمجرد أن تكتشف كذبة شخص معين كنت تثق به بشكل كبير من دون شك ستتغير نظرتك وتصوراتك عنه.

وعموماً كلما تعرض الفرد للكذب والخيانة من أقرب الناس إليه مثل صديق أو زوج أو أهل فسوف تتغير نظرتهم عن البشر بحيث تصبح تعاملاته معهم تتصف بالكثير من الحذر.

لذلك حتى وإن كان الصدق مرّاً فيجب قول الحقيقة لأن شعور الكذب أسوأ من شعور الصدق لدى الإنسان.



معلومة رقم (٢١)

إن من أسوأ الأخطاء التي يقوم بها بعض الأشخاص في فترة العشرينيات هي بقاؤهم مع أناس في علاقات كانوا يعلمون من البداية أنها علاقات خاطئة، لكنهم ظلوا يعيشونها فقط لمجرد أنهم يخافون من الوحدة ولا يريدون أن يبقوا بمفردهم.

هذه العلاقات تكون من أكثر ما يندم عليه الفرد عند تقدمه بالعمر. لأن فترة العشرينيات هي ذروة المشاعر والتأثر في كل الأحداث من حول الفرد لذا يجب الحذر من أي علاقات قبل الدخول بها.



معلومة رقم (٢٢)

إن "النيكتوفيليا" هي حالة نفسية يعيش فيها الإنسان إمضاء أوقاته في الليل والأماكن خافتة الإضاءة سواء كان ذلك في المنزل أو في الطرق أو الأزقة بالخارج، تعتبر النيكتوفيليا من الحالات النفسية النادرة التي ترتبط بالإبداع والتفكير الخلاق وقد شكلت جواً مثاليًا لبزوغ عدة مبدعين وعلماء وفلاسفة عبر التاريخ، وذلك مختلف عن السهر الذي يكون بلا هدف.

وقد كان نبينا محمد صل الله عليه وسلم يخلو بنفسه في غار حراء لكي يتأمل عظمة خلق الله حتى جاءه الوحي من الله..



معلومة رقم (٢٣)

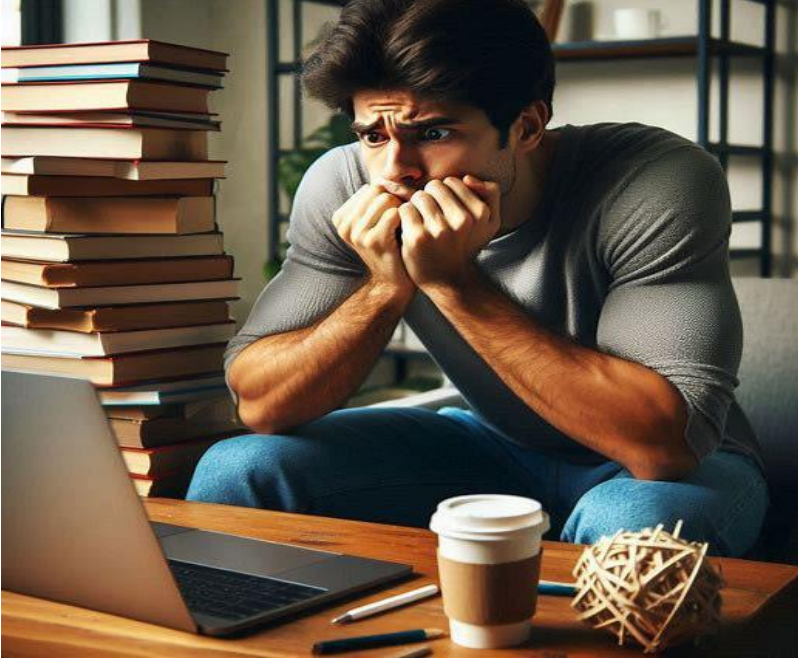
إن الاستحمام بالماء الدافئ قبل ساعة أو ساعتين من الخلود للنوم يعد أفضل حل للتخلص من الأرق والنوم المتقطع، إذ طبقاً للخبراء عند القيام بذلك يدخل المرء في حالة من الاسترخاء النفسي التام مما يساعده على النوم بشكل سريع وهادئ بشرط ألا تتعدى مدة الاستحمام الليلي من ١٠ إلى ١٥ دقيقة.



معلومة رقم (٢٤)

إن مجرد التفكير في العودة إلى المدارس قد يسبب للبعض (المغص) وهو ألم يصيب الشخص في منطقه الصدر والبطن ما يجعل نفسيته ضيقة ومتوترة دون سبب مباشر.

فحسب بعض الاستطلاعات فإن أزيد من نصف الطلاب تقريباً معرضون لهذا الألم قبل عودتهم إلى أجواء الدراسة من جديد.



معلومة رقم (٢٥)

إن الأشخاص الذين يردون بسرعة على الرسائل والمحادثات النصية هم في الأغلب ينزعجون ويتوترون بسهولة عندما يتأخر عنهم الآخرون في الرد. إذ نفسياً كلما كان الفرد يتفاعل مع الرسائل الكتابية بسرعة زاد احتمال أن يتوتر ويغضب من تباطؤ الآخرين في الرد عليه حتى وإن لم يتعمدوا ذلك.



معلومة رقم (٢٦)

إن الشعور بالسعادة يعتبر أمرًا معديًا بين البشر، أي إذا كان من حولك أشخاص سعداء فإن سعادتك ستزيد تلقائيًا مع مرور الوقت والعكس صحيح، حيث أثبتت بعض الأبحاث أن حتى على مواقع التواصل الاجتماعي إذا كنت تتابع أشخاصًا سعيدين فإن سعادتك ستزيد مع مرور الوقت، لأن الإنسان يتأثر بمن حوله من الناس.



معلومة رقم (٢٧)

إن سبب احمرار الوجه وقت الخجل أو الغضب هو اندفاع مفاجئ للدم في الأعصاب بشكل زائد عن الكمية العادية، والغاية من ذلك تخفيف تسارع ضربات القلب والتوتر، بحيث عندما يحمر وجهك فهذا مؤشر إيجابي على أن جسمك يساعدك لتجاوز اللحظة الحرجة التي أنت فيها حينها.



معلومة رقم (٢٨)

إن بعض الأشخاص يستحيل أن تستفهم بالكلمات حتى لو بالشتائم الجارحة بحيث لا يقومون بأي ردة فعل، مهما كان الكلام قبيحًا وسيئًا، لأنهم يعتبرون الكلام مجرد كلام، ولا يتصرفون إلا إذا تم المساس معهم فيزيائيًا أو جسديًا، ويكون ردهم قويًا بمثل ما اعتدى عليهم. هذه الفئة غالبًا ما تتميز بذكاء اجتماعي عالٍ وصحة نفسية عالية، ولا يتأثرون بأي موقف من المواقف الخارجية.



معلومة رقم (٢٩)

كلما زاد وعي الفرد صار يتجاوز إساءة الآخرين ولا يرد عليها، ليس لأنه عاجزاً، ولكنه يعرف مستوى المسيء فيتجاهله بإرادته ويرفع بنفسه عن كل ما لا يليق به. شخص الواعي لا تستفزّه إساءة الناس ولا يجد نفسه بحاجة إلى الرد عليها، لأن الإساءة بحد ذاتها تعكس طبيعة المسيء وليس طبيعته هو، لذا يتجه الأشخاص إلى التجاهل في بعض الأحيان لعدم إتعاب نفسه في مشكلات ومواقف تافهة لا فائدة منها.



معلومة رقم (٣٠)

إن بعض البشر عند ذهابهم إلى النوم مباشرة يقومون بحساب عدد الساعات التي يمكنهم النوم فيها قبل أن يتحتم عليهم الاستيقاظ مجددًا، هؤلاء يرجح أنهم يميلون إلى التدقيق قبل الإقدام على الأعمال المختلفة، وموضوعيون، كما يسعون إلى الكسب السريع مستقبلاً، وهم أيضاً أكثر عرضة للإصابة بالوسواس القهري، وأيضاً هناك فروق فردية بين الأفراد.



معلومة رقم (٣١)

إن من أكثر الأشياء التي يضيع فيها الإنسان أوقاتهم من دون نتيجة هي إلقاء اللوم على ما فات باستمرار، ومقارنة أنفسهم بالآخرين، ومحاولة إرضاء الجميع، بحيث كلما منح الإنسان وقته وطاقته، لهذه الأمور الثلاثة زادت تعاسته وإحباطه دون أن يستفيد في تغيير أي شيء ملموس في الواقع، ففي بعض الأحيان يجب أن يكون الفرد واثقاً من نفسه وينسى ما فات وينظر إلى ما هو آت حتى ينجح ويحقق ما يتمنى.



معلومة رقم (٣٢)

أحياناً يمر الشخص بفترة مزاجية لا يعلم ما هي وما سببها، بحيث لا يكون متضائفاً ولا حزيناً، ولكنه فيها لا يطيق محادثة أي أحد، ولا يرى سوى أن يبقى وحيداً، وهذه الحالة طبيعية حيث ينصح خبراء النفس بالابتعاد عن هذا الشخص طوال هذه الفترة وعدم سؤاله أو محاولة فهم ما يمر به حتى يتحسن وحده، وقد يكون ذلك بسبب تراكم المواقف، وأيضاً بسبب الإرهاق والعمل الكثير مما قد يجعل مزاجه سيئاً للغاية.



معلومة رقم (٣٣)

إن الإنسان الطيب معرض للاستغلال أكثر من قبل المحيطين به، فعندما تتصرف بلطف زائد عن اللزوم مع الجميع وتتنازل عن حقوقك وتتواضع للناس بدرجة مفرطة، قد يظنها البعض ضعفاً منك وأنتك شخص يسهل استغلاله لذلك يجب دائماً أن تكون صارماً في المواقف الجادة المتعلقة بحقوقك حتى مع أقرب الناس قد يكون ذلك صعباً في بعض الأوقات، لأن الإنسان يكون معتاداً على ذلك، ولكن يجب في بعض الأحيان أن نكون صارمين تجاه المواقف التي تتطلب ألا نسكت عنها.

وكما قال سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف.



معلومة رقم (٣٤)

إن الذهاب إلى نادي رفع الأثقال والتمرن بشكل دوري لا يفيد جسمك عضلياً فقط، وإنما عقلياً أيضاً، حيث إن هذه التمارين تقوي منطقة الحصين في الدماغ ما يزيد من قدراتك المعرفية فتقوى ذاكرتك وتحليلك المنطقي وقدراتك على التركيز والانتباه. وأيضاً التمرن لفترة طويلة يجعل الشخص لائقاً بدنياً، وقادراً على التحمل، ونشطاً معظم الوقت، ويزيد من صحة الإنسان، ويكون أقل عرضة للأمراض.

■ دراسة أعدت عام ٢٠٢٠.



معلومة رقم (٣٥)

إن النوم أزيد من ٩ ساعات يؤثر بشكل عكسي على كيمياء دماغك، بحيث يجعلك ترغب بالنوم أكثر، ويشعرك بأنك لم تنم لوقت كافٍ، أيضاً الإفراط في النوم لمدة فوق تسع ساعات بصورة يومية يضاعف بنحو ثلاث مرات خطر الإصابة بأمراض الدماغ والموت المبكر، لذلك ينصح النوم لمدة من ست إلى سبع ساعات في اليوم.



معلومة رقم (٣٦)

إن أداء بعض التمارين الرياضية في الصباح الباكر والاستحمام بعد ذلك مباشرة بالماء البارد يعتبر أهم نشاط يتعافى به المرء من الاكتئاب في زمن قياسي، أيضًا حرصك على فعل ذلك بشكل دوري يزيد من حماسك وجودة أدائك في العمل، كما ترتفع يقظتك الذهنية طوال النهار لذلك يجب التمرن على الأقل في الصباح الباكر لمدة نصف ساعة أو ساعة حتى تتمتع بالنشاط والحيوية طوال النهار.



معلومة رقم (٣٧)

إن عندما تقابل أحد أصدقائك القدامى فأنت تكون معه بشخصيتك القديمة وتتحدث معه كما كنت سابقاً، وليس كما أصبحت في الحاضر، إذ إن سلوكك حينها يتوافق مع الذكريات أكثر من الواقع، لذلك قد تشعر مع هذا الصديق أنه لم يتغير شيء في الحياة، وكل الأمور ما زالت كما كانت عليه سواء كنت في منصب عالٍ أم كنت قد كبرت في السن ستصبح معه بشخصيتك القديمة حتى وإن كنتما بعيدين لفترة طويلة عن بعضكما بعضاً.



معلومة رقم (٣٨)

إن المرأة لديها قدرة عالية على قراءة لغة العيون وكشف الكذب والخداع، ولديها أيضاً قدرة خاصة على التظاهر بأن الأمور طبيعية رغم معرفتها كذب الآخر، فالمرأة تتفوق على الرجال في ذكائها والتواصل التفاعلي، إذ تتمكن من كشف حقيقته الآخرين بسرعة من خلال مهارات قراءة لغة العيون والجسد عمومًا، ولكن هناك فروقاً فردية بين النساء، وأيضًا يكون ذلك باكتساب خبرات سابقة وخبرات ومواقف كثيرة.



معلومة رقم (٣٩)

إن الشرود الذهني والسرхан في حالات عديدة لا يكون حالة مرضية، بل يكون دليلًا على اشتغال ملكات الدماغ باستمرار، الأمر الذي قد يساهم في انبثاق أفكار غير مألوفة ومبدعة، فإحصائيًا أغلب المشاهير في عالم الابتكار والاختراع كانت لديهم صفه الشرود الذهني، ومنهم توماس أديسون، وأيضًا من صفات هؤلاء البشر أنهم كثيرون التأمل ولديهم قدر عالٍ من الذكاء والإبداع.



معلومة رقم (٤٠)

إن الضحك على الأشياء التافهة وغير المضحكة هو في حقيقة الأمر يعد دليلاً نفسياً على أن الشخص يعاني من حزن كبير واكتئاب حاد يمنعه من التفكير في الأشياء بشكل واضح، فالضحك والابتسامة لا تعني السعادة دوماً بل قد يكون وراءها ألم واختلال نفسي عميق، لذلك كما تحدثنا من قبل يجب إفراغ وعدم كبت المشاعر حتى لا يحدث مثل ذلك.



معلومة رقم (٤١)

إن الشخص الذي يلتقط الصور لوجهه بهاتفه بشكل قليل ونادر عادة ما يكون أجمل وأكثر جاذبيه في أعين الناس بمقارنة مع من يلتقط الصور لنفسه بكثرة، حيث إن جاذبية الفرد وتواضعه يرتبطان بقلة عدد التقاطه للصور الشخصية والعكس صحيح.

■ تمت الدراسة في جامعة تورنتو في كندا



معلومة رقم (٤٢)

إن الخبراء يحذرون أي شخص يفكر في الارتباط عاطفياً والزواج بأنه سيفقد صديقين مقربين إليه بسبب ذلك، سواء كان ذكراً أو أنثى، حيث إن الأفراد الذين يرتبطون مع الجنس الآخر يفقدون صديقين مقربين في المعدل بسبب التزاماتهم العاطفية الجديدة، إلا أن هناك فروقاً فردية بين الأفراد، حيث إن هناك أفراداً لا يتأثرون بالزواج من حيث الأصدقاء أو الارتباط بالجنس الآخر. ■ هذه دراسة من جامعة أكسفورد في إنجلترا.



معلومة رقم (٤٣)

إن الأزواج السعداء حقًا في علاقاتهم قد لا ينشرون أي شيء عنها في وسائل التواصل الاجتماعي، لأن الأزواج الحريصين على إظهار سعادتهم في منشورات على فيسبوك أو إنستاجرام أو غيرها عادة ما يشعرون بعدم الأمان، فيحاولون إقناع الآخرين بمدى سعادتهم، بخلاف السعداء فعليًا، لذلك ننصح بعدم نشر أي شيء يحدث بين الزوجين في المنزل أو خارج المنزل.

■ تمت الدراسة في نورث وسترن.



معلومة رقم (٤٤)

إن نوعية الملابس التي ترتديها تؤثر سيكولوجيا على سلوكك وشخصيتك ومزاجك وثقتك وصورتك حول نفسك وحتى الطريقة التي تتفاعل بها مع الآخرين، فعندما ترتدي بدلة رسمية مثلاً ستشعر بأنك أكثر جدية وأهمية، وعند ارتدائك علامة فاخرة ستشعر بتقدير أكبر.

■ الظاهرة تسمى Encllothed cognition.



معلومة رقم (٤٥)

إن من بين ٢ إلى ٣ % من الناس مهوون بيولوجيًا على النوم لفترات طويلة بشكل طبيعي، أي بمعنى أنهم يحتاجون إلى نحو ١٠ ساعات من النوم أو أكثر حتى يشعروا بالراحة الضرورية اللازمة قبل الاستيقاظ، هؤلاء لا يعني بالضرورة أنهم مصابون بحالة مرضية معينة، وإنما هم ببساطة يحتاجون إلى ذلك لعوامل وراثية، لذلك ترتبط الوراثة بالحياة اليومية بشكل كبير، وهذا عكس من ينام من ست ساعات إلى سبع ساعات وهذا شيء طبيعي.



معلومة رقم (٤٦)

إن الرد المتأخر والبارد على رسائلك هو السبب الرئيسي الذي سيجعلك تراجع مع نفسك حول المبادرة بالتواصل مع الشخص الآخر مرة أخرى، وقد تتوقف عن مراسلته نهائيًا، بحيث كلما لاحظت عدم مبالاة الآخر، ستقل تلقائيًا رغبتك النفسية بالتواصل معه، حتى لو كنت تهتم به كثيرًا أو تحبه، لذلك قد يرى أن ذلك عدم تقدير واحترام للعلاقة، مما يعتبر شيئًا أساسيًا في إنهاء أي علاقة بين الطرفين.



معلومة رقم (٤٧)

إن من الناحية الجينية أنت تحصل على صفاتك كلها من والدك ووالدتك، ولكنك في النهاية ستستخدم الجينات التي انتقلت لك من والدك أكثر من تلك التي انتقلت لك من والدتك، ولهذا كلما كبرت في السن زاد تطبعك بطباع أبيك، وتصبح تشبهه في سلوكه وصفاته.

■ طبقاً لدراسة علمية أعدت عام ٢٠١٥.



معلومة رقم (٤٨)

إن المرأة التي تهتم بعقلية الرجل وطريقة تفكيره أولاً قبل النظر إلى مدى وسامته أو مقدار أمواله، غالباً ما تكون امرأة راقية فكرياً وواعية أكثر من نظيرتها، فعدة دراسات نفسية واجتماعية أبرزت أن ارتفاع نضج المرأة يجعلها تختار تلقائياً الرجل الذي يتمتع بعقلية رفيعة قبل خيارات الوسامة أو المال، لذلك لأن الطباع دائماً طوال العمر، إلا أن الوسامة أو الأموال تتغير مع تغير الوقت.



معلومة رقم (٤٩)

إن الشخص الذي ينام على بطنه لديه احتمال عالٍ جدًا أنه سيرى في أحلامه مشاهد خليعة وخادشة للحياء، مقارنة بالنوم بوضعية أخرى، حيث إن النوم على البطن يرتبط بشكل عالٍ مع الأحلام المثيرة للغريزة، لذلك علميًا أفضل وضعيه للنوم هي إما على الجانبين أو الظهر، وقد صدق رسولنا الكريم عندما أوصى بالنوم على الشق الأيمن، وإن نام على يساره فلا حرج إن شاء الله.

■ تمت الدراسة في عام ٢٠١٢ ونشرت بمجلة . Dreaming .



معلومة رقم (٥٠)

إن هناك ظاهرة نفسية تصيب بعض البشر اسمها Carcolepsy وفيها تأتيهم رغبة مفاجئة في النوم بمجرد ركوبهم السيارة حتى لو كانوا براحة جيدة، الحالة لا يوجد لها تفسير، وترتبط بعدم القدرة على البقاء منتبهاً ومستيقظاً عندما تكون داخل السيارة أو أي فضاء يتحرك كالقطارات أو الطائرات أو الحافلات.



معلومة رقم (٥١)

إذا جاءك شعور مفاجئ بالحزن والقلق والتوتر والغضب بلا سبب فقد يكون السبب الجوع لا غير، فالجوع ثبت أنه يسبب انخفاضاً حاداً في مستويات مادة السيروتونين في الجسم، مما ينتج عنه زوبعة من المشاعر السيئة التي لا يمكن السيطرة عليها، وبعد الأكل يتحسن المزاج وتعود إلى حالتك الطبيعية، لذلك ننصح أنه عندما تشعر بالحزن المفاجئ أن تأكل ولو قليلاً.

■ من موقع هل تعلم.



معلومة رقم (٥٢)

إن الأفراد الذين يقضون معظم وقتهم في الاستماع إلى الموسيقى هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمعدل ثماني مرات أكثر من الأفراد الذين لا يستمعون إلى الموسيقى إلا نادرًا، إذ توجد علاقة مباشرة بين الاستماع إلى الموسيقى بكثرة مع زيادة قضاء الوقت بعيدًا عن الآخرين، مما يؤدي إلى العزلة ثم الاكتئاب، لذا ننصح بعدم سماع الموسيقى ولو قليلًا، واستبدالها بالقرآن الكريم.



معلومة رقم (٥٣)

إن التحدث مع الأم ولو عن طريق الهاتف والاستماع إلى صوتها عند الشعور بالحزن ثبت أنه يطلق هرمون في الجسم الإنسان اسمه الأوكسيتوسين، وهو هرمون يخفف الضغط بشكل كبير ويجلب الطمأنينة الآنية، وهذا التأثير له ارتباطات بيولوجية، وأيضًا هناك فروق بين الأفراد، إذ قد تنعكس أيضًا تلك المشاعر على الأب.

■ تمت الدراسة في الجمعية الملكية للعلوم المفتوحة في بريطانيا.



معلومة رقم (٥٤)

إن فقط ١٠% من الأشخاص حول العالم يستخدمون يدهم اليسرى في أنشطتهم اليومية بدلاً من اليد اليمنى، وقد رجعت الدراسات امتلاك هؤلاء لمهارات لفظية فائقة، مما يؤهلهم لتعلم اللغات أسرع من نظائهم، بجانب ذلك مستخدم اليد اليسرى يملكون ميزة تذكر الأحداث القديمة بحدة بسبب نشاط دماغهم المختلف، ولذلك الفص الأيمن من الدماغ يكون مسؤولاً عن ذلك.



معلومة رقم (٥٥)

إن الفرق بين الأذكياء والأغبياء هو أن الأذكياء لديهم الكثير ما يقولونه، لكنهم يظلون صامتين، أما الأغبياء ليس لديهم ما يقولونه، لكنهم لا يسكتون. لهذا السبب الشخص الذكي تظهر عليه ملامح الحكمة والرزانة والوقار أغلب الوقت، بينما الغبي فيظهر عليه السطحية والثرثرة بلا معنى لذلك ينكشفون بسرعة.



معلومة رقم (٥٦)

إن الإنسان حين يوجد في مكان نظيف ومعطر برائحة جيدة تزداد صراحته، وتصبح سلوكيته أكثر أخلاقية، حيث إن الأماكن النظيفة بروائح جيدة قد تدفع الشخص تلقائيًا إلى التصرف بصدق وأمانة، كما قد تزيد من أفعاله الخيرية والأخلاقية بنسبة أكبر، وقد حث الإسلام على ذلك، وحث على النظافة، وأن النظافة من الإيمان.

■ هذا البحث أعده الباحثون من جامعة بريغهام يونغ في الولايات المتحدة.



معلومة رقم (٥٧)

إن مجرد استنشاق رائحة القهوة قد يحفز جسمك على إفراز مواد كيميائية معينة تكبح التوتر وتعطيك شعورًا فوريًا بالاسترخاء، أما شرب القهوة فقد يمنحك قدرة إضافية على التفكير بوعي وعلى نحو أنضج، إذ تؤكد دراسات كثيرة بأن القهوة تعتبر من بين أكثر المواد التي تسهم في يقظة العقل، لذا ينصح أن يتم تناول كوب من القهوة كل يوم ولو قليلاً.



معلومة رقم (٥٨)

إن المراجعة لمدة ٢٥ دقيقة، ثم أخذ استراحة لمدة خمس دقائق، وتكرار هذه الدورة أربع مرات، ثم أخذ استراحة طويلة لمدة نصف ساعة تعتبر من أفضل الطرق لحفظ المعلومات وتحقيق أعلى مردودية، هذا الأسلوب يعرف باسم تقنيه بومودورو pomodoro technique.

■ سيساعد ذاكرتك على الحفظ بأقصى فاعلية ممكنة.



معلومة رقم (٥٩)

إن أغلب الناس حول العالم عندما يرون وجههم على الكاميرا يبدو لهم أقرب من وجههم على المرأة.

وعلميًا ما تشاهده على المرأة هو وجهك الحقيقي الذي يراه الناس من حولك، لأن المرأة تعكس صورة الوجه بمسافة بؤرية حقيقية لا تتغير، لكن صورة الكاميرا تختلف حسب المسافة ونوعية العدسة، لذلك لا تقلق من شكلك على الموبايل.



معلومة رقم (٦٠)

إن ٨٨,٩% من النساء حول العالم يعتبرن أن اللطف هو الميزة الأولى الأكثر أهمية على الإطلاق، حين يتعلق الأمر باختيار شريك حياتهن المستقبلي، حسب مسح إحصائي استقصائي على ٦٨٠٠٠ امرأة من ١٨٠ دولة في العالم. فالمرأة في النهاية ترى في الرجل اللطيف والودود الأفضل كشريك حياة، مقارنة بأي ميزة أخرى، لذلك يجب الاقتداء برسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم في معاملة النساء.



معلومة رقم (٦١)

إن الوالدين الصارمان مع أبنائهما لدرجة القسوة، هما بذلك يحولان الأبناء إلى كاذبين ومخادعين محترفين، لأن الأطفال في هذه البيئة القاسية سيخشون قول الحقيقة، ويتعلمون المزيد من السلوكيات الخاضعة لتجنب العقاب والتعرض للأذى، لذا يجب الحذر من التعامل مع الأطفال، وتربيتهم تربية صالحة خالية من الأذى والصرامة.



معلومة رقم (٦٢)

إن التحدث مع نفسك بحديث داخلي صامت قد يطور من أدائك العقلي وتحكمك في عواطفك، إذ في خلال الحديث الذاتي تنظم أفكار المرء وتتطور قدرته على التخطيط، كما تتعدل نفسيته وعواطفه بشكل فوري. حديثك مع نفسك قد يدل أيضاً على الذكاء وعلو بعض سماتك العقلية. ■ تمت الدراسة في جامعة بانجور بالمملكة المتحدة.



معلومة رقم (٦٣)

إن هناك بحثاً علمياً أثبت أن عدم المبالاة يحسن من شكل البشرة، بحيث عندما لا تبالي بالكلام والأشخاص تُفرز مواد كيميائية في الدماغ تعمل على تعزيز صحة الجلد، وبالتالي تزداد جمالاً، فعمومًا جمالك وسعادتك رهينان بأن تعيش حياتك بسعادة دون الاهتمام بأراء الناس باستمرار، لذلك يجب عدم المبالاة لأي موقف تافه لا فائدة منه.



معلومة رقم (٦٤)

كلما كان الأزواج أكثر تعلمًا قل احتمال انتهاء زواجهما بالطلاق، حيث أظهرت دراسة أن الأزواج الذين لم يكملوا مرحلة الثانوية كانت نسبة الطلاق بينهم تفوق الخمسين بالمئة، مقارنة بنحو ٣٠% من حالات الطلاق بين الأزواج الذين كانوا من خريجي الجامعات، فعمومًا التحصيل الدراسي والتحصيل العلمي يرتبط بزواج أكثر استقرارًا وديمومة، وأيضًا هناك فروق فردية بين الأفراد، لأن هناك من لم يتعلم ولا يعرف شيئًا عن التعليم ويكون أكثر حفاظًا على العلاقة وتدوم العلاقة بينه وبين الطرف الآخر إلى نهاية العمر.



معلومة رقم (٦٥)

إن أشعة الشمس تصنف طبيئاً كمضاد طبيعي من مضادات الاكتئاب، حيث إن قضاء بعض الوقت تحت أشعه الشمس يزيد من إفراز مواد كيميائية في الدماغ، مما يساعد بشكل مباشر على القضاء على الاكتئاب، حيث إن أشعة الشمس تمنحك أيضاً فيتامين (د) بكمية قياسية فتقوى عظامك وتتحصن ضد العدوى والسرطان، لذلك ننصح أن يتعرض جسمك للشمس ولو لنصف ساعه في اليوم.



معلومة رقم (٦٦)

إن في علم النفس اللون الأزرق يجعلك تشعر بالراحة والسلام والبهجة، لهذا مجرد النظر إلى السماء الصافية أو البحر أو أي واجهه زرقاء لمدة من الزمن قد تتغير نفسيتك للأفضل فوراً، لأن اللون الأزرق سيكولوجياً يعطي إحساساً بالسعة والفضاء، وهو من الألوان المريحة للنظر والأعصاب، وهو اللون رقم واحد المفضل بين البشر في كل أنحاء العالم بنسبة عامة تبلغ ٣٥%، وبالتوازي مع ذلك فالفرد الذي يفضل الأزرق ويعتمده في ملابسه ومقتنياته ينظر إليه كشخص مستقر عقلياً ومسالماً سلوكياً ويحظى بموثوقية أعلى بالمجتمع، وفي العادة يتمتع بالود والإخلاص ويتكيف سريعاً مع التغيير وهذه الدراسة نسبية.



معلومة رقم (٦٧)

إن الرجال الذين لا يخلقون اللحية بجانب أن الدراسات أثبتت بأن جاذبيتهم تزداد، هم أيضًا يشيخون بمعدل أقل، حيث إن اللحية يمكن أن تبطئ عملية الشيخوخة عن طريق منع الماء من التفاعل مع الجلد والحفاظ عليه رطبًا لفترات أطول، ففي المتوسط تضيف اللحية الكاملة ثماني سنوات من العمر لمظهرك مقارنة بحلقها، لذلك يجب الاقتداء بالنبي محمد صلى الله عليه وسلم بقوله (قصوا الشوارب واعفوا اللحى خالفوا المشركين).



معلومة رقم (٦٨)

إن اللون الأرجواني هو أكثر لون يرتبط بالملوك والسلطة والامتياز والحكمة، وقد أخذ اللون طبعه الملكي لأنه كان أصعب لون يستخلص قديمًا، وكان الملوك فقط القادرين على تحمل تكلفته الباهظة. اليوم الشخص الذي يختار اللون الأرجواني غالبًا ما يمتاز بالحكمة وسرعة البديهة ويميل نحو التعجرف، وأيضًا هناك فروق فردية بين الأشخاص.



معلومة رقم (٦٩)

إن الأخ الأكبر والأخت الكبرى عادة ما يكونان أفضل الإخوة من ناحية حسن السلوك وتجنب خلق المشاكل، إذ يمتلكان حسًا عاليًا من الالتزام وتحمل المسؤولية، ويغلب على تصرفهم طابع الرشد والبعد عن التهور، ولكن في بعض الأحيان يكون الأخ الأكبر والأخت الكبرى متعجرفان، ويرون أنهم مسؤولون عن كل شيء، لذلك هناك فروق بين الأفراد.

هذه الخلاصة مدعمة بأبحاث نفسية، وأجريت في خلال العقود الماضية منها.

■ دراسة علمية نشرت عام ٢٠١٥.



معلومة رقم (٧٠)

إن من الأشخاص الذين يمتلكون مؤشرات عالية من الذكاء يكون لديهم في العادة أسوأ خط عند الكتابة، حيث يعود سبب ذلك إلى سرعة تفكيرهم وإدراكهم للعمليات العقلية في أثناء الكتابة، ما يجعل تركيزهم منصباً على المضمون وليس على نوع أو طريقة الخط، وبالنهاية يكون خطهم هو الأسوأ، وذلك لا ينطبق على كل الأشخاص، فهم قليلون.



معلومة رقم (٧١)

إن الأفراد الذين يستيقظون بين الساعة ٤ و ٧ صباحًا يوميًا ترتفع سعادتهم، ويعيشون بنظام في حياتهم بتوتر نفسي أقل، وينخفض احتمال إصابتهم بالسمنة والأمراض المرتبطة بها، كما يوصفون كأشخاص منتجين في عملهم وجديرين بالثقة، وهم أسرع من يحققون الثروة والمكاسب المالية قياسًا لغيرهم. هذه الدراسة نسبية، ولكن حث الإسلام على الاستيقاظ باكراً لأن الأرزاق تتوزع في بداية الصباح.



معلومة رقم (٧٢)

إن من المنظور العلمي يوجد احتمال كبير أنك تتشارك مع صديقك المقرب بنفس الخصائص الجينية وفي تركيب الـ DNA، ولذلك أنتما أصدقاء. في الأصل أي إن التشابه بينكما في الجينات هو السبب الأول الذي جعلكما تختاران أن تكونا أصدقاء منذ البداية، ولم يحدث ذلك مصادفة. ■ ذلك حسب دراسة تمت لـ PNAS .



معلومة رقم (٧٣)

إن التفكير المفرط بالماضي أو المستقبل يدمر بعض الخلايا في الدماغ ويقلل حجم المخ تدريجياً مع الوقت، وهذا الأمر يضعف قدره عقلك على العمل بشكل صحيح، ومن الممكن أن يجعلك تعيش في التعااسة دوماً، إذ يعتبر التفكير الزائد عن حده أكبر خطأ يخرب الصحة العقلية ويهلك النفس البشرية بإجماع الدراسات المختلفة، لذا يجب أن يأخذ العقل استراحة من التفكير، مثلما يأخذ الجسم استراحة من إجهاده.



معلومة رقم (٧٤)

إن تأخير وقت الدراسة إلى الساعة ١٠:٠٠ عوضًا عن ٨:٠٠ أو ٧:٠٠ صباحًا قد تكون له فوائد كبيرة في تحسين الأداء الأكاديمي والصحة العقلية والبدنية، حيث أظهرت دراسة امتدت لمدة عامين في إنجلترا أنه عندما بدأ الطلاب دوامهم في الساعة ١٠:٠٠ انخفضت معدلات مرضهم بنسبة ٥٠% وحصلوا على درجات نهائية أفضل بكثير من السابق.



معلومة رقم (٧٥)

إن في علم النفس يوجد تأثير اسمه دانين كروجر، مفادة من أن الأغبياء لا يشعرون بغبائهم فيظنون أنهم عباقرة أكثر من كل الناس، بينما العباقرة دائماً ما يقللون من قدراتهم، ولا يرون أنفسهم كعباقرة، أي إن العبقرى يمضى حياته في الشك بقدرته وعدم الرضا، في حين إن الإنسان الغبي عكس ذلك.



معلومة رقم (٧٦)

إن عدد الأصدقاء الذين ستتعرف عليهم لحدود عمر ٢٥ سنة غالبًا ما سيكون هو أكبر عدد وآخر عدد من الأصدقاء الذين ستعرفهم طوال حياتك، إذ بعد ٢٥ سنة تحديدًا تبدأ دوائر صداقاتك في التضائل، وتصير أكثر تفرّدًا وعجزًا عن تكوين صداقات جديدة.

■ وفقًا لدراسة مشتركة بين جامعة آلتو وجامعة... أكسفورد.



معلومة رقم (٧٧)

إن بعض الأشخاص رغم صغر سنهم قد يفاجئونك بأسلوبهم ونضجهم الإبداعي، في حين إن بعض الناس رغم كبر سنهم قد يصدمونك بصغر عقلهم بمجرد النقاش معهم، لذلك بمقياس علم الاجتماع لا يجب الحكم على الناس بالأعمار أبداً، ويجب تقدير الصغار والكبار وعدم استثناء أحد منهم.



معلومة رقم (٧٨)

إن المشي لمدة ٤٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع يساهم مباشرة في زيادة حجم منطقة الحصين في الدماغ، وهو الجزء المسؤول عن الذاكرة والتعلم، بحيث إذا واطببت على المشي لهذه المدة كل أسبوع فإنك بذلك تعزز قوة دماغك على الحفظ والتعلم، مما ينعكس إيجابًا على مسارك الدراسي والمهني.



معلومة رقم (٧٩)

إن في مرحلة متقدمة من اليأس والتعب النفسي يدخل الإنسان في حالة تعرف باسم Anhedonia، وخلالها يفقد الاهتمام كلياً بكل الأشخاص والأشياء، فيصير لا يستهويه أي فرد وأي شيء، كما يفقد المتعة في جميع الأنشطة التي كان يحبها ذات يوم، فيعيش حياته بسيطاً بلا مبالاة، وبلا أدنى اكتراث، لذلك ينصح تقديم الدعم النفسي والعلاج لهؤلاء الأشخاص قبل أن يتمكن منهم اليأس والتعب النفسي.



معلومة رقم (٨٠)

إن الرقص يزيد من الذكاء والعمر الافتراضي للإنسان حسب دراسة معمقة استمرت ٢١ سنة، بحيث بينت الدراسة أن الأنشطة الجسدية الناتجة عن الرقص تؤثر إيجاباً على القشرة الدماغية ومنطقه الحصين، مما يرفع الإدراك ويحارب الشيخوخة، وليس ذلك مقتصرًا على الرقص فقط ولكن على المشي والحركات المختلفة والرياضات المتعددة.

■ الدراسة أجرتها جامعة ستانفورد.



معلومة رقم (٨١)

إن بحسب دراسة فإن الأشخاص الذين تكون غرف نومهم فوضوية غير مرتبة تزداد احتماليه أن يكونوا مبدعين وماهرين ذهنيًا أكثر من غيرهم، وفي المقابل هؤلاء الأشخاص عادة ما يعانون من التوتر والقلق تجاه الأشياء من حولهم، وهذه دراسة احتمالية ونسبية، لأن هناك أشخاصًا يحبون أن تكون غرفهم مرتبة ونظيفة، وفي الوقت نفسه لديهم ذكاء مرتفع ومبدعين جدًا. ■ تمت الدراسة في جامعة مينيسوتا الأمريكية.



معلومة رقم (٨٢)

إن النوم في مكان رائحته زكية وجميلة ينعكس على أحلامك، وقد يجعلك ترى أحداثاً وقصصاً جميلة، بينما النوم في مكان رائحته سيئة سيجعلك ترى الكوابيس وأحداثاً مزعجة ومخيفة، إذ تبين أن الرائحة التي ينام فيها المرء تحدث نوعية أحلامه تناسبياً.

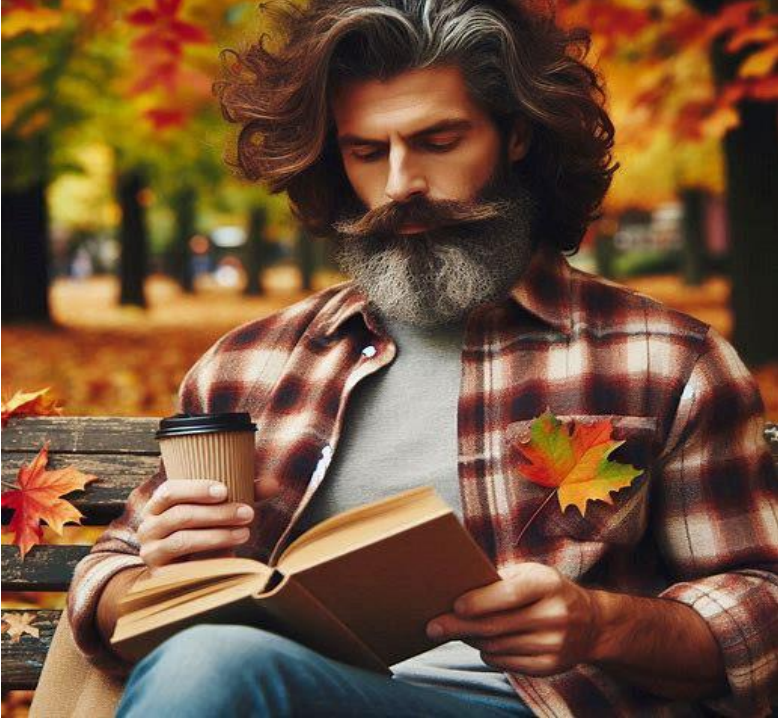
■ هذه تجربة علمية قام بها علماء ألمان بشيكاغو عام ٢٠٠٨.



معلومة رقم (٨٣)

إن الإنترنت البطيء في هذا العصر أصبح من أهم مسببات ارتفاع التوتر النفسي وانفلات الأعصاب، بحيث قد يرفع معدل ضربات القلب بنسبة ٣٨%، ففي كثير من الأحيان يجب تقييم توترك النفسي بالنظر إلى سرعة الإنترنت لديك، لأنها قد تكون وحدها سبب معاناتك، وهذه دراسة نسبية وليس كل الناس يشعرون بهذه المشاعر.

■ هذا بحث علمي نشرته "ايريكسون" عام ٢٠١٦



معلومة رقم (٨٤)

إن نمو وانتشار الشعر في جسم الرجل وتحديدًا في منطقته الصدر يعتبر من الأدلة الخلقية على ارتفاع ذكائه، وفقًا لدراسة أجريت على طلاب طب أمريكا، وهذه الدراسة معززة بأخرى مشابهة لها من هيئة مينيسا للذكاء، أثبتوا فيها أن الرجال بالشعر الكثيف لديهم ذكاء فطري مرتفع قد لا يقل عن ١٤٠ درجة.



معلومة رقم (٨٥)

إن هناك فئة معينة من الناس لديهم ميل نفسي وسلوكي إلى إزعاج الآخرين وإثارة استفزازهم من دون أي سبب، بحيث لا يجدون الراحة إلا عندما يحدثون تأثيرًا سلبيًا في الوسط الذي هم فيه. الحالة تسمى Negative affective presence، أو "الحضور العاطفي السلبي"، وقد ترتبط محفزاتهم بعدم رضا الفرد عمومًا.



معلومة رقم (٨٦)

إن نحو ٢٠% من البشر يفضلون اللون الأخضر أكثر من أي لون آخر، ويعتمدونه في ملابسهم وأغراضهم الخاصة باستمرار، وهؤلاء تبين في دراسات تحليلية أنهم كرماء في العطاء وعمليون ويحبون مساعدة الآخرين، ويهتمون أكثر بالنصح والإرشاد، كما ينجحون في حل المشكلات المستعصية أسرع، قياساً بغيرهم. وهي دراسة نسبية مؤكدة، أيضاً اللون الأخضر يدل على الراحة النفسية والصفاء والنقاء والسلام النفسي.



معلومة رقم (٨٨)

إن الرجال قصار القامة يميلون إلى المشاجرات بسرعة، ويكون سلوكهم أكثر عنفًا وعدوانية من طوال القامة، استنادًا إلى مجموعة من الدراسات العلمية. وقصر القامة قد يثير مشاعر زائفة بالضعف لدى الرجل مما يقوده إلى الغضب، فيحاول إثبات ذاته بالعنف بسرعة، وهذه الحالة تعرف أيضًا باسم "عقدة نابليون".

■ وهذه الدراسة نسبية.



معلومة رقم (٨٩)

إذا كنت تريد التحقق لمعرفة هل تشعر فعليًا بالوحدة أم تشعر بالرضا ومنبسط اجتماعيًا فيمكنك قياس ذلك بحساب الوقت الذي تقضيه في الاستحمام في خلوة مع نفسك كل مرة، إذ كلما زادت هذه المدة دل ذلك على وحدتك تلقائيًا والعكس صحيح.

■ ذلك حسب دراسة لجامعة ييل الأمريكية.



معلومة رقم (٩٠)

إن شرب ٢ إلى ٣ فناجين من القهوة يوميًا والاعتياد على ذلك كأسلوب حياة، يرتبط بشكل كبير مع تقليل مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية وزيادة العمر الافتراضي للإنسان مقارنة مع تجنب شرب القهوة كليًا، وهذا الترابط جاء في خلاصة أبحاث علمية كثيرة.

تمت الأبحاث في المجلة الأوروبية الوقائية لأمراض القلب EJPC



معلومة رقم (٩١)

نفسياً عندما يصرخ شخص ما في وجهك احتفظ بهدوئك، فهذا يزيد من غضبه في البداية، ثم يشعر بالخجل، ثم يشعر بالأذى أكثر مما شعرت به أنت، فالهدوء وعدم الانفعال هو أذكى رد ممكن أن تقوم به لمواجهة الشخص الذي يحاول إيذاءك بكلامه بحيث ستؤذيه بصمتك أكثر.



معلومة رقم (٩٢)

إن امتلاكك لأخ أصغر منك سنًا قد يكون سببًا في ارتفاع ضغط دمك العام بنسبة تتراوح بين ٣% إلى ٥,٩%، ويفسر الباحثون ذلك بتحملك أعباء ومسؤوليات أكثر، كونك الأكبر سنًا. الباحثون وجدوا أيضًا أن هذا الضغط يتلاشى تلقائيًا كلما تقدمت أنت وإخوتك في السن. حسب دراسة لجامعة والثام ماساتشوستس بأمريكا.



معلومة رقم (٩٣)

أحياناً يستطيع بعض الأصدقاء تفسير الدروس لك بشكل أفضل وأسرع من الأستاذ نفسه، بحيث تكون لدى هذا الصديق قدرة على فهم طريقة تفكيرك، ويستطيع أن يبسط لك المفاهيم في مدة قصيرة، قد يكون هو السبب المباشر وراء تحقيقك نقاطاً مرتفعة.



معلومة رقم (٩٤)

إن من علامات علو وعي ونضج وخلق الفرد احترامه لخصوصيات الناس وعدم تدخله في أمورهم الشخصية البعيدة عنه، فالإنسان الواعي والناضج يعرف حدوده جيداً، ولا يقحم نفسه فيما لا يعنيه، وهذا يرفع مكانته في المجتمع بشكل تناسبي، فيكون أيضاً محط تقدير واحترام الناس المحيطين به والعكس صحيح.



معلومة رقم (٩٥)

إن في العادة لن تستطيع شم رائحتك الخاصة ولا رائحة منزلك أو أي مكان تجلس فيه طويلاً بسبب حالة عقلية اسمها Adaptation Olfactory، وفيها يتكيف دماغك سريعاً مع الروائح المألوفة ويبقى نشطاً دائماً بالبحث عن الروائح الجديدة والغريبة والمتغيرة، وذلك لحمايتك من أي خطر محتمل وذلك من رحمة الله عز وجل بنا.



معلومة رقم (٩٦)

إن الأشخاص المهوسين بالأنمي يرجح أنهم يملكون خيالاً إبداعياً واسعاً وذكاءً مرتفعاً، بحيث أظهرت النتائج أن معظم الأفراد الذين يعشقون الأنمي ويهتمون به يسجلون معدل ذكاء مرتفع، وقد احتل اليابانيون المرتبة الأولى في ذلك. ■ تمت الدراسة في سويسرا.



معلومة رقم (٩٧)

إن نحو ٢٣% من الأشخاص يضحكون تلقائيًا في المواقف الجدية والصارمة، ولا يستطيعون تمالك أنفسهم، إذ إن هذه العادة مبرمجة في دماغهم لا إراديًا. هؤلاء كلما حاولوا التظاهر بشكل رسمي وجدية زادت احتمالية أن ينفجروا بالضحك بفعل "السيكولوجية العكسية".



معلومة رقم (٩٨)

إن من بين الامور التي تخفف عنك الضغط والتوتر العصبي هي أن تقوم بغسل الاطباق والأواني المنزلية، بحيث إن غسل الأواني من حين إلى آخر يصفى الذهن ويهدئ الاعصاب ويخلق حالة من الراحة، خصوصًا بالنسبة إلى فئة الذكور.

■ تمت الدراسة في جامعة فلوريدا.



معلومة رقم (٩٩)

إن الدراسات أثبتت أن الرجال ينجذبون أكثر إلى النساء اللواتي لا يستخدمن مستحضرات التجميل، أي النساء على حالتهم الطبيعية، حيث أظهرت أنه كلما زاد وضع المكياج عند النساء كلما زاد عزوف الرجال عنهن. ■ تمت الدراسة في جامعة ماريلاند في أمريكا.



معلومة رقم (١٠٠)

إن علماء النفس ينصحونك بألا تضع كل أملك على شخص واحد، ولا تمنح ثقتك بالكامل لشخص واحد، ولا تشارك حياتك بالكامل مع شخص واحد، ولا تعطي كل ما بحوزتك لشخص واحد، لأن كيانك سيرتبط بالكامل بهذا الشخص، وفي حالة ذهابه ستنتهي أنت نفسيًا، لذلك لا تتعلق إلا بالله.

الخاتمة

في نهاية هذا الكتاب يجب أن نكون على يقين بأن أحلامنا
سوف تتحقق في يوم من الأيام،
ولكن عندما تصل إلى درجة مرموقة لا تتكبر وتواضع،
لأن من تواضع لله رفعه.
ليس علمك فقط هو من يحدد شخصيتك ومكانتك بين الناس،
ولكن أخلاقك هي أسلوب حياتك،
فكن ذا خلق جميل حتى يراك الناس بعين الرضا.
وتذكر دائماً أنك مهما وصلت، ومهما علمت وتعلمت
سيكون هناك من هو أعلم منك لا محالة
لأن الله سبحانه قال
{نَرَفَعُ دَرَجَاتٍ مَن نَّشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ} [سورة يوسف].

بارك الله فيكم وجزاكم الله خيراً ومتعكم بالصحة والعافية والسرور.