

روبايکيا نفسية

## الطبعة الأولى

1445 هـ / 2024 م

اسم الكتاب: روبايكيا نفسية

المؤلف: د. محمد سعيد

موضوع الكتاب:

عدد الصفحات: 224 صفحة

عدد الملامح: 14 ملزمة

مقاس الكتاب: 14 X 21

عدد الطباعات: الطبعة الأولى

الترقيم الدولي: 978-9921-815-535



يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطبع، والتصوير، والنقل، والترجمة، والتسجيل المرئي والمسموع والحاسوبي، وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من الدار.

دار البشير للثقافة والعلوم



elbasheer.marketing@gmail.com



elbasheernashr@gmail.com

01152806533 - 01012355714

# روبائيكيا نفسية

(خردوات من زمن فات)

تأليف

د. محمد سعيد





قد شرعتُ في تأليف هذا الكتاب بعون الله وقدرته،  
الذي بين أيديكم، عندما وجدت أن ذاكرتي قد  
امتلات بالتأملات، وازدحمت بالمشاعر، واكتظت  
بالطرائف والفوائد، والتي بدورها جعلت من  
عقلي مضمار سباقٍ تجري فيه الأفكار دون كللٍ أو  
ملل، وصنعت من ذهني وقلبي سوقاً تتجول فيه  
الأفكار والحكم والعبارات الشاردة هنا وهناك،  
وكل ما دار ببالك، لعلك تستفد فتغير حياتك  
كلمة، أو تغير خططك عبارة، أو تلمس قلبك  
حكمة، فنرتفع بها أنا وأنت في الدنيا والآخرة.  
فقررت أن.... أفرغ بعضاً من (بطاقة ذاكرتي  
الذهنية) (my memory card) التي تقع  
تحت فروة رأسي، وأنقلها إلى عقل آخر (your  
device)، حتي لا أظل وحدي شاردًا في كوكب  
الـ (over thinking)، ولكن أملّي حين أحدثك  
أنت.. نعم أنت.. أن تقرأ وتستمتع.



## الإهداء

إلى روح أبي، رحمة الله عليه، وإلى أمي العظيمة،  
حفظها الله ورعاها ومتعها بالصحة والعافية.. وإلى  
أبنائي أعزائي.. فلذات أكبادي.. (مالك) و(ديا).  
من تهون مشاق الدنيا لأجلهما.. وإلى كل من أهتمني  
فكرةً أو علمني كلمة، وإلى كل من ساندني بدعوةٍ  
ومن أهداني نصيحة؛ بل إلى كل من آلمني وأيقظني  
بعد غفوة، وإلى كل عثرةٍ بعدها وقفة.



# تقديم

الأستاذ الدكتور:

محمد صالح الإمام..

أستاذ علم النفس والتربية الخاصة جامعة عمان العربية  
مستشار وزارة التعليم - وكيل وزارة  
رئيس الجمعية العربية لصعوبات التعلم سابقاً  
عميد المعهد العالي للعلوم الإدارية - مستشار الجامعة  
الأفروآسيوية..

يمكن أن يوفر لك هذا الكتيب مساحةً للانفصال عن العالم الخارجي، والتركيز على أفكارك وعواطفك. وهذا يمكن أن يؤدي إلى تحسين الوضوح العقلي وإحساس أكبر بالوعي الذاتي، ويمكن أن نعهده بهجة الحياة البسيطة، فهو جديرٌ بأن يكون في كل منزل، وهديّة مثالية لأي شخص تحبه. يمنحنا أسلوباً ممتعاً وسهلاً للتخلص من نشر ثقافة الكراكيب البشرية. هل تنظر أحياناً في أرجاء البشرية عامّةً وتنظر في أرجاء نفسك خاصة، وفيما توفر لديك، فتشعر بأنها تضغط عليك؟.. فإذا استسلمت لها حدثت الاضطرابات الداخلية والتي تنسحب مباشرةً علي أغلب الأمور الخارجية، فبدلاً من أن تشعرك بالسعادة الغامرة، تتمنى في بعض

الأحيان أن تهب عاصفة قوية فتأخذ معها كراكيب الأفكار وشوائبها ولكن للأسف في هذه الآونة تأخذ كراكيب البشرية وتبعثرها في فوضى لم يوجد لها ولم نَرِ مثلها مثيلاً، تناول هذا الكتيب بسيط، فقد عرض بطريقة التيك أو اي، وستكون في طريقك إلى حياة أكثر بساطة وهدوءاً. بدلاً من اتباع المناهج الصارمة أو المتطرفة أو القاسية الموجودة في كتب التنظير الأخرى، يمكن أن نخرج بعد قراءته بخطوات بسيطة تُشكّل عادات جديدة،

لم تعد الفجوة بين الأفراد مجرد فجوة موارد فحسب، بل في حقيقة الأمر هي فجوة أخلاقية ووجدانية واجتماعية، تربوية وعلمية وثقافية ورياضية واقتصادية وتكنولوجية، مما أدى إلى عدم التماسك الفكري في مجتمعات النسيج العنكبوتي نتيجة صراعات الوجود والحدود، فأصبحت العلاقات شكلية، ادعاء المعرفية (Claim Knowledge) وصفراوية القبول (Biliary Acceptance) ومرارية المذاق (The Taste is Bitter)، وانطوائية المصلحة (Introvert) واطفائية الفكر (Firefighter) واستهتارية (Disregard) التفكير مراوغة (Dodge) المفكرين ورعونة (Lameness) التعامل مع المخلصين، كل ذلك وأزيد بالإضافة إلى الصراعات الحياتية التي غاصت في الثورة المعلوماتية والتكنولوجية المتسارعة الخطي، وفوق ذلك كله فمن المعروف أن الأمن والخوف

نقيضان لا يجتمعان ولا يرتفعان، بمعنى أن الإنسان لا تخلو حياته منهما، فهو إما في أمن أو في خوف، وليس الأمنُ متمثلاً في اطمئنان الإنسان على نفسه وماله فقط، بل يتعدى الأمن بمفهومه الشامل إلى جوانب أخرى مهمة.

بات من المعروف اليوم أن التحول في التركيز من المعلومات إلى المعرفة، وذلك كله ينعكس على قدرتنا في التفكير والتصرف بطريقة إنسانية خلّاقة، ولكن ما نشاهده اليوم هو مجتمع البربرية والبلطجية والوحشية واللاإنسانية في أبشع صورها، فالأمن الفكري يحمي عقول المجتمعات ويحفظها من الوقوع في الفوضى، ونستدل بحسن المقال بحسن الحال والعكس من فوضى المقال إلى فوضى الحال، كل ذلك ومن على شاكلته روبايكيا بمفهومها الإيطالي، ورسخ في مصر، وأول مدينة استعملته هي مدينة الإسكندرية، واشتهرت لدينا تلك الكلمة وأصبحت تستخدم في كل ما هو مستعملٌ وقديم، واعتاد كل الناس التخلص مما يستغنون عنه، وهنا فروق فردية، فقد يكون الاستغناء مقابل تأدية مهام نوعية وكمية لا يفعلها الأغنياء، وكما بدأت الكلمة في إيطاليا مع المخلفات القديمة والمستعملة، بدأت أيضاً في ثوبها الجديد، مع تمزيق كرامة الإنسان وتفتيته من الذعر، وهم لا ينظرون للإنسان ككيان ولكن ينظرون له على أساس العنصرية والتمييز.

وهنا يقول الإمام في مؤلفاته أن الأحداث تتغير والزمن يدور لأن الأبعاد الوجودية تعددت، فلم يعد هناك بعداً أو بعدان، ولكن الحياة أصبحت متعددة الأبعاد، نكتفي بأربعة أبعاد وهي في حد ذاتها تشكل دائرة الحياة على النحو التالي:

### « البعد المجتمعي:

تعد قضية الأمن الفكري من أهم قضايا التنمية، حيث تعتبر القاعدة الأساسية في تحقيق الاستقرار والرفاهية للمجتمع.

### « البعد العقائدي:

يكن في زرع الكيان الصهيوني واليهودي في منطقة روحانية تعد ملتقى الأديان السماوية السمحاء، فإياها الإنسان الفرد، وإياها الإنسان الجماعة، إنك بقدر ما تحترم وتقدر حرمان الآخر، بقدر ما أنت تمارس حقك في احترام ذاتك وحقك في احترام حُرمانك

### « البعد التفاعلي:

ذلك الإنسان هو آية من آيات الله العظمى على هذه البسيطة، بل خليفة الله في أرضه، وهو الذي يقول عن نفسه سبحانه وتعالى: (كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ)، ألا يحق لنا أن نتصور بأن خليفته يمكن أن يحمل الكثير من المتغيرات في هيئته وفي أحواله أيضاً؟! ..

## «البعد الحدودي الوجودي:

وهذا البعد قد يكون زمانياً وقد يكون مكانياً، كما تسهم هذه الدراسة في الكشف عن التحديات التي تواجه قطاع غزة المستهلك لما تصدره لنا أطماع الوجود والحدود.

ويصبح بائع الروبائيكيا كعادته صيحته المشهورة قائلاً:

«بيكيا.. بيكيا.. حاجات قديمة للبيع».

وهو يجر عربته الكارو الخشبية باحثاً عن مكانٍ آخر ربما يجد فيه جديداً ما.. تتبع من كل بداية جديدة نهاية من بدايةٍ أخرى،

«حاجات قديمة للبيع»

يصيح صيحته المعروفة فيسارع الناس بإعطائه الأشياء القديمة مقابل القليل من المال، وروبائيكيا اليوم أصبحت في أشلاء الإنسان، يبحث عنها كل جبان لتكون بديلاً للأعضاء تحت سمع ورؤي البشرية التي فُتّت إلى سادةٍ وعبيد، فداءً ما يكون الحديث حول كل ما هو قديم يجذب الكثير من الناس، والذي يعتقد منهم إنها ملامح من الزمن الجميل فنحن في عصر قد تغيرت فيه الكثير من المفاهيم ولم يعد للماضي مكان، وأصبح التعايش في الحاضر هو الطريق لبناء مستقبلٍ يجعل الواقعية هي التي تجمعنا ننظر أمامنا لا خلفنا.

فهل نستطيع أن نقضى على جذور تخلف المجتمعات أم سيكون هناك مستقبلٌ دون الرجوع للماضي؟ أم سيظل الصراع ما بين حاضر وهوية ضائعة؟.. فكما أن للبيوت لصوصاً ومختلسين، وللأموال كذلك؛ فإن للعقول لصوصاً ومخربين. بل إن لصوص العقول أشد خطراً،

# قصصات نفسية

## البحر الميت

قد تكون في شدة الغضب، وفي مرحلة متقدمة من الاكتئاب الحاد، ولا تجد من تشكو إليه من البشر، ولم أجد وصفاً لمثل هذه المرحلة من وصف شخصيتك بالبحر الميت «**Deed sea**» ولكن لماذا؟ لأنه أخفض نقطة على سطح الأرض (الاكتئاب)، حوالي 400 م تحت سطح البحر حسب سجلات 2013 م، كما تميز بشدة ملوحته (الغضب)، إذ تكون نسبة الملوحة فيه حوالي 34٪، وهي نسبة عالية جداً، كما أنه لا يوجد أي مخرج للمياه منه، فهو آخر وجهة للمياه (الوحدة).

## شتان الفرق..

«عادةً عندما يشعر الناس بالحزن لا يفعلون شيئاً أكثر من البكاء علي حالهم، أما عندما يغضبون فإنهم يحدثون تغييراً». (مالكوم).

لقد وجدت في هذه العبارة أن الحزن ماهو إلا رمالاً متحركة يقع فيها الفرد دون حراك؛ بل يشبطه ويهدمه، أما الغضب - وأقصد هناك الإيجابي - فستخدمه كقوة دافعة لتغير نفسك وحالك ومكانتك، ودعك من كلام الناس وألقه خلف ظهرك، واعمل علي تطوير ذاتك، فالناس لا تتفق علي أحد، ولن ترضى عن أحد.

## لعنة التفاصيل

مازلت أشفق وبشدة على أولئك الذين يهتمون بأدق التفاصيل، ويتبهنون لأصغر النقاط بقصد وبدون قصد، لأنهم يضعون أنفسهم في حلقة نارية من التفكير والحساسية المفرطة تجاه أشياء تحول حياتهم إلى لعنة منظمة، مع كل موقف وكل مناقشة، بل أحياناً في كل نظرة، مثل هؤلاء عندما تراهم فلتشفق عليهم ولترفق بهم فحياتهم صعبة للغاية .

## أصعب مما تتخيل ..

من الأمور التي يستحيل أن يمكن أن يصفها الكثير بدقة، هو الإحساس بالعجز، وله صور كثيرة، فمننا من يعجز عن التعبير عن حبه، ومننا من يعجز عن الرد وهو مظلوم، ومننا من يعجز عن الوصول لهدفه، ومننا من يعجز عن البكاء، ولكن الأهم والأصعب، الإحساس بالعجز عن فهم ذاتك.. هنا تنخفض قيمة الإنسان أمام نفسه، وتسكب الجراح حتي تبتل الأرض، محدثاً نفسه.. «ماذا جري لك؟ وكيف تحولت إلى ذلك الشخص؟ وهل هناك عودة؟ أم أنها غيبوبة اللاعودة؟»..

إنه الكائن الأكثر تعقيداً في الوجود، إنها (النفس البشرية).

## بين الشوتين

بين الحين والآخر تحتاج إلى استراحة، أنت بشر  
ولست ماكينة، أعط نفسك قسطاً من الراحة  
وساعة من الاسترخاء بعيداً عن أصوات الضجيج  
ومهمات الأمور، حتى تتمكن من إكمال باقي  
الأشواط، بل وتسجيل أهدافك.. ولو في الدقيقة  
الأخيرة.

## فرحٌ مزيف

قد تكون في زحامٍ بين الناس، والكل يتراقصون ويغنون، ولا أشتنيك منهم، بل أنت معهم، وراء كل جسدٍ يرقص قلبٌ ينزف، فها هو جسدك يتمايل وقلبك يتألم، وجهك يضحك ونفسك تصرخ، مستمتع فسيولوجياً ومنكسر سيكولوجياً، فمن أين لك هذا الجبروت في الكذب علي نفسك التي بين جنبيك، إنك ممثل ماهر ولكن.. على نفسك!.

## طفاية حريق

قد تأتي إليك في بعض الأحيان لحظاتٌ تحتاج فيها لإخماد هذه النيران الذهنية والجحيم الفكري الذي اشتعل، تجد فروة رأسك وربما طفاية الحريق، هذه هي لحظة هدوء أو قرب من الله تعالى، أو رؤية من تحب، فيا لها من طفاية حريق حقيقته مجسمة!.  
نستخدمها عند الحاجة إليها..

## أمور نفسية يبحث عنها الرجل في المرأة

- أ - المتعة والترفيه ومشاركته في السعادة
- ب - العلاقة الحميمة بين الزوجين.. إشباعه جنسياً
- ج - جمال المظهر في الشكل وعنايتها بنفسها
- د - استقلالية الرجل وشعوره الدائم باحتياج المرأة إليه
- هـ - الاهتمام برأيه واحترامه والأخذ برأيه
- و - الشناء عليه ومدحه وشكره على الأعمال، حتي الصغيرة منها
- ز - الثقة بالنفس، فالرجل يحب المرأة التي تثق بنفسها وليس التي تحتقر نفسها وتجلد ذاتها دائماً

## النسبية التقييمية

لا يوجد شيءٌ جميل بشكلٍ مطلق، فقد يبدو الشيء الجميل قبيحاً في ظروفٍ معينة، وقد يبدو مدهشاً في ظروفٍ أخرى، وتارةً ثالثة قد يبدو ضرورةً وحاجةً مُلحة، وأسقط ذلك علي ذاتك تجد ما أقول.

## التعري

ربما في وقت ضعفٍ تحاول أن تخرج ما بداخلك،  
ما تشعرك بالحزن والضييق، أو حتى ما تشعرك  
بالفرح والسرور، ولكن احذر ثم احذر من فضفضة  
التعري، وهي استبطان ما بداخلك وإخراج كل ما في  
جعبتك أمام أحدهم. ثم ترجع العقبي إلى الندم بعد  
ذلك، فما تتحدث به أمام الناس هو عموم المواضيع  
أو مجمل النعم، ولا يحك ظهرك مثل ظفرك، ولعلي  
أحيلك الآن سريعاً إلى ما يسمى بالاستبطان..

يوجد للاستبطان في علم النفس نوعان أساسيان، وهذان  
النوعان هما كالآتي:

### « أولاً: الانعكاس الذاتي

يعتبر الانعكاس الذاتي هو النوع الأول من أنواع الاستبطان،  
ويعتبر الشكل الإيجابي لعملية التأمل الذاتي، ومن خلال هذا النوع  
يمكن للباحث أن يبين أهمية أفكاره وأفعاله.

## « ثانياً: الإضاعة الذاتية

تعتبر الإضاعة الذاتية من الأشكال السلبية للاستبطان، وفي هذا النوع يصبح الشخص أكثر هوساً بالعيوب الخاصة به، ويبدأ الشخص بعملية الشك في نفسه، ومن ثم يتضاءل تقديره لذاته.

قام العالم الجليل (فيلهلم فونت)، الذي يسمى بأبو علم النفس الحديث، هذا النوع من المناهج، وقد ظهرت هذه الفكرة لأول مرة قبل مدة طويلة من الزمن من خلال علماء النفس الألمان، وكان ذلك في القرن الثامن عشر، ومن أهم هؤلاء العلماء (ألكسندر جوتليب) أو (يوهان). يستخدم الاستبطان في الكثير من الحالات، ومن أهم هذه الحالات ما يلي:

1 - دراسة كافة الظواهر النفسية، ونقصد بذلك أحلام اليقظة، وأحلام النوم.

2 - يستخدم الاستبطان في علم النفس في دراسة كافة الاختبارات الشخصية.

3 - وسيلة فعالة للعلاج النفسي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية.

4 - وسيلة فعالة للتعرف على ميول كافة الأفراد تجاه الأشياء المختلفة.

## « ومن عيوب الاستبطان:

- 1 - الخبرات الاستبطانية لها صفة خصوصية ذاتية ولا يقررها إلا ملاحظ واحد فقط، وهذا مخالف للملاحظات في بقية العلوم، حيث يمكن لأي عالم مؤهل أن يكرر الملاحظة.
- 2 - يتقسم المستبطن إلى ملاحظ وملاحظ، ولا يستطيع الإنسان أن ينظر من النافذة ليرى نفسه سائراً في الطريق.
- 3 - ليس من الميسور الوصول إلى قوانين عامة عن طريق الاستبطان، يحتاج إتقان الاستبطان إلى تدريبٍ طويل وتمارين متواصل.
- 4 - لا يصلح الاستبطان مع الأطفال والمرضى العقليين وذوي الذكاء المنخفض والحيوانات، وكلها فئات يدرسها علم النفس وبذلك تكون قد تعرفت على الإجابة على التساؤل، لماذا تم الاستغناء عن منهج الاستبطان؟ من خلال توضيح أوجه النقص في منهج الاستبطان أو العيوب الخاصة بهذا المنهج.

## وضع الصامت silent mood

اسكت تسلم، تكلم تندم.. هذا هو المبدأ الأساسي الذي وجب عليك أن تتعامل به مع الناس، إلا في حالة الضرورة القصوى، فالنفس الإنسانية تهوى التحدث والكلام والقليل والقال وكثرة السؤال، ولكنني وجدت أن أعلي درجات التعبير أحياناً هي عندما يصمت الإنسان، فبالفعل في أعلي درجات الانفعال.

## غُرْبَةُ الْقَلْبِ

تجلس وحدك وتفكر كثيراً، وربما تبكي ولا تعرف  
ما السبب وما علة مرض قلبك، ولقد مرت عليَّ  
أحداث يمكنني أن أجزم أنها عاتيات، ولكن بفضل  
الملك مرت مرور الكرام، ولكنني أخذت منها  
لطيفة، وهي أن وقت الأزمة تصبح الدنيا حقيرة  
في عينيك، لا تساوي جناح بعوضة، فاجعل ذلك  
منهجاً وأسلوب حياة، فهي فانية.

## سنة التدافع الكوني (X or O)

لعلك لاحظت الصراع الحتمي الذي يحدث في بداية كل موجة حارة في الصيف أو باردة في الشتاء، ذلك الصراع بين أنصار كل فصل وكأنه يدافع عن عقيدة أو ثوابت، وتكون «السوشيال ميديا» محل نزاعات بين روادها، إذ يرى محبو الصيف أن ذلك يرتبط بالترفيه والساحل الشمالي والخروج مع الأصدقاء، بينما يربط أنصار فصل الشتاء حبهم بالأمطار والقهوة والدفء تحت الغطاء والسحلب الساخن، ولكل منهم وجهة نظر، ولكن سأصدقك أن أفضل الفصول علي الإطلاق هو فصل الخريف

- نعم فصل الخريف - إذ يجمع بين مزايا كل من الصيف والشتاء ويتوسط بينهما فلا افراط ولا تفريط.

أن يظهر صراع جديد بين الخريف والربيع - فهذا هو حالنا - صراع من أجل الصراع!.

## التاج وقت الاحتياج

ينبغي لأي متأمل أن ينظر نظرة نقدية لمن حوله، بعد أي وقت تلبست به الشدة وتلمس وجود الناس ليدرك من كان بجانبه ومن لم يكن، بل وأن يرتب صنوف الناس حسب قدرهم عنده، فكم من قريب افتقد وجوده في المحن، وكم من بعيد كان أقرب الناس إليك، ولذلك فإن تاج المعزة والتقدير لمن كان في وقت الحاجة مسانداً أو رقيقاً.

## التوقيت الشتوي

في كل عام تنتظر تقديم أو تأخير الساعة في بيوتنا وعلي الحوائط وفي الهواتف والأجهزة والسيارات، حسب التوقيت المحلي لكل دولة، وبالرغم من ذلك تسير حياتنا كما هي بلا تغيير، رغم تغيير الزمن.. وقد تفكرت في ذلك فوجدت أن التغير لا يكون في زمانٍ ولا مكان، وإنما التغير الحقيقي يكون داخلك، فالجنة والراحة والألم والمشقة في قلبك وعقلك، فغير نفسك تتغير الدنيا حولك.

## صراع العمالقة

في داخل كل منا - حتى الأكثر هدوءاً واتزاناً -  
رغبة هائلة في كسر القيود وفعل كل ما هو غير  
قانوني وغير أخلاقي، ولكن الذي يجعل البشر  
في انحرافٍ نسبي عن بعضهم البعض، هو قوة  
النفس والسيطرة على الشهوات وجماع النزوات،  
حتى يصل لها نفس راشدة ناضجة تؤزّه علي فعل  
الخيرات بكل جنباها وشتى روافدها.

## بلا حبلٍ سُري

الظلام ليس فقط عدم الإنارة وانعدام الرؤية البصرية وامتناع مصدر الإضاءة، ولكن العزلة الاجتماعية أشد من ذلك وأثقل هماً، ولقد قال في ذلك جلال الدين الرومي:

«مع الزمن تتحول الآلام إلى حزن، والحزن إلى صمت، ويتحول الصمت إلى وحدة عظيمة وشاسعة كالمحيطات المظلمة».

كالجنين الذي انقطع حبله السُري، أو التف حول عنقه، فيصيبك اختناقٌ نفسي وضغطٌ روحي، وكأن الأكسجين الذي يغذي جسدك قد أخذ في التضاؤل حتي نفد، فاحرص أشد الحرص علي الاجتماعيات النافعة والبيئة التي تدعمك نفسياً، وإلا فالعزلة خيرٌ من جليس السوء، أو ما يسمى بالجانب السوسيولوجي السام في حياة الفرد.

## زهرة الصبار

لعلك تجد أناساً يبدوون في قمة القسوة والشدة من الخارج، ولكن في حقيقة الأمر تجدد في داخلهم الخير كل الخير، كمثل زهرة الصبار التي تبدو خشنة وصلبة وشائكة ولكن تُخرج من داخلها زيوتاً والعناصر الطبيعية للتجميل، فلا تحكم على الناس من مظهرهم، ربما ألحقت بهم الحياة ضرراً بالغاً، وحطمت قلوبهم وطرحتها أرضاً، فرفقاً بهم وهوّن عليهم.

## منحدر زلق

وهي إحدى الحالات التي يعتقد فيها الشخص ذهنياً أن فعلاً عندما يحدث فإنه سيجري عليه تباعاً سلسلة محتومة وعواقب واجبة من الأشياء التي تنتهي بنتائج طارئة، ولعل هذا ضربٌ من دروب اللامنطق والاستناد إلى أفكار تشاؤمية بأنك دخلت دوامةً من المشاكل والمعضلات التي تشبه المنحدر الزلق الذي إذا وقعت فيه فإنه لا سبيل للعودة، بل مصيرك إلى الهبوط ثم الهبوط.

## صرخة

«الصمت قمة الانفعال». هي عبارة شهيرة لـ (أبراهام ماسلو)، أحد رواد النظرية الإنسانية في علم النفس، ومر على خاطري فكرة أن الإنسان عندما يصمت يكون بالفعل في أعلى درجات الانفعال، ثم تذكرت مرة كنت أزور والدي «رحمه الله» في قبره، وكان الصمت مخيمًا على المكان في القبور، ولكنني كنت أشعر بأن هذا الصمت أبلغ وأقوي من أي كلام، فهو صرخة في أذن كل عاقل «وكل ليبب بالإشارة يفهم».

## إيه اللي جابني هنا؟

عندما يسكن شخص إلى باب غرفة جديدة، لم يتساءل، لماذا قدمت إلى هنا؟ هل أريد شيئاً بعينه؟. هذا ما يجب أن تعرفه عن الدماغ البشرية المعقدة، حيث إن الدماغ تعمل على ربط الأحداث بالأمكن على طريقة الفك والتركيب مثل المكعبات، يواجه الشخص صعوبةً في تذكر المهمة الحالية عند دخول غرفةٍ جديدةٍ أو مكانٍ غير مألوف.

## نفسيتي في الأرض

عندما نعبر عن فرحتنا بأمرٍ ما فإننا يتبادر في أذهاننا عبارات مثل «كأنني في الجنة»، أو «حاجة ترد الروح»، «كنت هموت من الفرح»، «حسيت إني طائر في السماء».

وكان هذه الدنيا للمشقة والتعب، وأن اليقين الحقيقي أن الدنيا زائلة ومتعة فانية، وأن السعادة تكمن في الخلود والأبدية الحقيقية بعد الموت داخل جامعة النعيم.

## مفاجأة مفرحة!

كلنا نفرح إذا أخرجنا ملابسنا من مخزن الملابس،  
ونجد فيها بعضاً من النقود المنسية، ولعلك تنقل  
هذا إلى آخرتك، فإنه من المذهل أن تجد حسنة  
يوم القيامة قد فعلتها سراً، أو صدقات جارية  
متعاقبة.

## قيمة الذات

بعض منا لا يعرف قيمة ذاته بين الناس، والحل في ذلك أن تضع لنفسك مكانة بنفسك، ولا تجعل لأحد عليك يداً أو فضلاً، ومن أشهر القصص التي تظهر لنا قيمة تقدير الذات أو عدمها، قصة عازف الكمان «جوس بيل»، الذي ذهب لمحطة المترو متنكراً، ووضع قبعته على الرصيف وبدأ في العصر، وفي نهاية اليوم جمع حوالي 32 دولاراً فقط، نعم كما رأيت، ذلك الرجل الذي كان قبلها بيوم واحد قد كانت تذكرة حفلة الاستماع إليه قيمتها 100 دولار للفرد الواحد، بل والأدهى أنه كان يمسك بآلة الكمان التي قيمتها 3 مليون دولار ونصف على رصيف المترو، ولم يجمع سوى 32 دولاراً فقط لا غير!.. الخلاصة أن تضع قيمتك بنفسك، وأنت من تعاني أحياناً بانخفاض قيمة الذات واحتقار النفس.

## عدسات لاصقة

وهو تشبيهٌ يبدو للوهلة الأولى عن محبٍ للنظارات أو دعاية من نوع معين لمرتدي هذه العدسات «لينسيز»، ولكن الأمر على غير هذا، إذ أن المقصود هو أن بعض البشر مثل العدسات اللاصقة، فوجودهم في حياتك أمرٌ حتمي لأنهم بمثابة «المقرب» أو الميكروسكوب أو التليسكوب، حيث يوضحون لك الأمور، بل ويكشفون الغامض من أمور لا تتضح لك، ويزيلون اللبس والاشتباه فيما يحل لك من ملهمات الحياة، فأولي لك أن تبحث عن يَصْرِّك لا من يضلِّك.

## شرحٌ عظيم

كان لدي امرأة إسبانية إناءان كبيران تنقل بهما الماء وتحملهما مربوطين بعمودين علي ظهرها، وكان أحدهما به شرخ، وفي كل مرة كان الإناء الذي به الشرخ يصل إلى نهاية الطريق من النهر إلى المنزل وبه نصف كمية الماء فقط، ولمدة سنة كاملة وهو علي هذا الحالة، وفي يوم من الأيام بعد أن أحس الإناء المشروخ بالنقص والألم واحتقار الذات تكلم مع المرأة وقال لها: «أنا خجول جداً من نفسي لأنني مشروخٌ وعاجز!».

ابتسمت المرأة الإسبانية وقالت له: «ألم تلاحظ الزهور التي جانب الطريق من ناحيتك فقط وليس علي الجانب الآخر، أنا أعلم تماماً أنك مشروخ ولكنني وضعت بذوراً في الأرض علي طول الطريق، وفي كل مرة كنت أنت الذي ترويتها لمدة سنة كاملة، أنبتت أجمل زهور، ولم أجد ما يزين منزلي لولا وجودك.

«كل منا لديه ضعفٌ ونقص وشروخ، ولكنك تحتاج إلى من يدلّك.. من يرشدك.. من يخرج منك أفضل ما فيك».

## نقطة اتصال Hot spot

قد يحتاج أحدنا الاستعانة بشبكة الإنترنت لعدم وجود رصيدٍ كافٍ لديه، فيسأل ذلك أحد أصدقائه أو المقاهي «الكافيهات»؛ حتي يتمكن من إكمال عمله أو الرد علي رسائل هامة، أو متابعة العالم الافتراضي في «السوشيال ميديا»، وتلمست معني في ذلك، أننا نحتاج أيضاً لمن يفتح لنا نقطة اتصال وحوار أحياناً بيدٍ من الرفق والرحمة، ليفتح لنا شبكة التواصل الإنساني حتي يتسنى لنا إكمال حياتنا بدفعة طاقة، وشربة ماء تروي الظمآن علي بحر الهموم بكأسٍ من الأمل.

## شاحن C □ Type

ربما أحياناً يكون هاتفك على وشك الانطفاء بسبب فراغ الشحن الكهربائي منه، ولا تمتلك واحداً في هذه اللحظة، فتسأل أحد أصدقائك عن شاحن فيأتي لك به، ولكن يتبين لك أنه شاحن عادي. بينما هاتفك يحتاج شاحناً من نوع **c - type**، وهو نوع أحدث ويشحن بشكل أسرع، كذلك حياتك، فأنت في بعض الأحيان تحتاج إلى شخصٍ ما يقوم بتحفيزك وتشجيعك، بل شحنك بمعنى أوقع، ولكنك تلجأ للأشخاص الخطأ لأنهم يقومون بذلك بطريقة خاطئة أو غير مناسبة لك، لذلك فنصيحتي، ابحث لك عن شاحن (شخص) مناسب في وقت الأزمات والمشاكل.

## لحظات مريحة

عندما استغرقني التأمل في بعض اللحظات البسيطة جداً، ولكنها مريحة للغاية، أحسبت أن أشرككم إياها معتقداً أنكم تستمعون.. لحظة الدخول تحت الغطاء بعد الاستحمام بالماء الدافئ في شتاءٍ شديد البرد، لحظة شرب المياه بعد العطش الشديد من كوبٍ بارد، لحظة الانتهاء من البكاء والدخول في مراحل النعاس، لحظة الانتهاء من الامتحانات، لحظة الشعور باهتمام الآخرين بك، لحظة استجابة الدعاء الذي طال، لحظة تناول أكل كنت تشتهيهِ بعد شرائهِ، إنها لحظات ولحظات.. وتبقى اللحظة الأهم، حين تسكن أول قدم لك في الجنة!.

## الريموت كنترول

أصبحنا غير واثقين في كثيرٍ من الأشياء في أمور  
يومنا العادي، من أشخاص أو موضوعات أو  
أخبار.. حتى استوقفني ذات مرة أنني لم أثق حتى  
في (زر الريموت كنترول)!.. نعم كما قرأت.. فقد  
ضغطت على زر لخفض الصوت فلم يستجب  
التلفاز، أضغط الثانية والثالثة أكثر وأشد وأقوى في  
كل مرة، ولم يلفت انتباهي قط أنه لربما يكون خالياً  
من (البطارية) أو قد فرغت تلك البطاريات، وإنما  
الذي فرغ وفُقد بحق كانت ثقتي بأبسط الأشياء  
مثل (زر الريموت كنترول)!.

## عيب علي طولك!

لقد وصلت من السن ما وصلت، وتجاوزت من  
الخبرة ما تجاوزت، ولكنك لازلت تقوم بأفعالٍ  
تدل على الطفل الصغير الذي بداخلك ولا يكبر،  
إنه طفلك المدلل، فتارةً تمشي علي الرصيف الذي  
باللون الأبيض فقط وتارة الأسود فقط، وتارةً  
تمشي داخل مربعات السيراميك وتحاول جاهداً  
ألا تلمس خطواتك خطوط المربعات، وكأنك  
ستدخل موسوعة الأرقام القياسية أو جائزة  
أوسكار أو نوبل في الطفولة المشردة!.

## بطلٌ من ورق

أتحدّاك أنت.. نعم أنت.. أن تجد نفسك على حالٍ  
واحدة مع جميع الأشخاص، إذ أنك ستجد نفسك  
قوي الشخصية مع شخصٍ ما، وضعيفاً أمام  
شخصٍ آخر، وهذا ما أسميته بطلاً من ورق، لا  
تحزن لأن القلب ما سمي قلباً إلا لكثرة التقلب،  
الزم العلم والصمت، وقد تجد نفسك في أعلى  
المراتب.

## فيزا كارد

الكارثي في الأمر أنه عند سحب الأموال من الفيزا كارد عند شرائك لبعض احتياجاتك الأساسية أو الفرعية، يشعرك بالسعادة اللحظية، حيث لا تشعر بأن المال أُخذ من جيبك مباشرة، ولكنها لذة مؤقتة عزيزي المشتري، وعلى الجانب الآخر في حياتنا نجد أن لك أيضاً رصيماً مشابهاً، لكن هذه المرة من المشاعر تجاه الآخرين، فاحذر كل الحذر أن تسحب منه دون درايتك، ظناً منك أنه أمرٌ عابر، فقد تجد نفسك في آخر المطاف مفلس المشاعر، ثم يقال لك البطاقة لا تحتوي على أية «نقود».. أقصد المشاعر يا عزيزي.

## ساعة يد

ربما يرتدي أحدها وهو ذاهبٌ إلى أي مكان ساعة يد ليكتمل المظهر الجذاب، ولكن الذي يدهشني، كيف أنك ارتديتها وهي متوقفة ولا تعمل وأنت تعلم ذلك؟! فقفزت إليَّ خاطرة في ذهني أنك ربما تتعامل مع أناسٍ فقط ليكتمل مظهرك الاجتماعي، ولكن هم مثل الساعة بلا فائدة حقيقية!.

## علي حق

لو نظرت إلى معظم المواقف التي كنت فيها على الجانب الصواب، ولكنك ارتديت ثوب المذنب أمام الناس، ستجد أنك ببساطة تعاني من مرض «العصبية»، إذ أنك تذهب حقك كله ببعض الكلمات النابية والتصرفات البذيئة، التي من شأنها إلقاء كل ما لديك من حق في بحرٍ من اللوم والخطأ، وربما العقاب.. احذر.. احذر الغضب، فإنه جمرة من النار.

## شحنات نفسية إيجابية

ذات يوم، اتجهت سيدة تبدو مكتئبة تدعى فاراي (24 عاماً) وهي أم لطفلين، نحو مقعدٍ في حديقة، بينما كانت السيدة جاك (82 عاماً)، المعروفة باسم «الجدّة جاك» تجلس على المقعد.

قدّمت فاراي ظرفاً إلى الجدّة التي قرأت التشخيص الطبي خلال ثلاث دقائق، ثم قالت لفاراي:

«أنا هنا من أجلك. هل ترغبين في مشاركة قصتك معي؟».

أجابتها وهي تبكي:

«أنا مصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب منذ أربع سنوات، تركني زوجي قبل عام، ولدي طفلان دون سن الخامسة. وأنا عاطلة عن العمل. وبصعوبة أعنتني بطفلي».

جاء رد الجدّة:

«لا بأس في البكاء. لقد عانيت كثيراً. هل ترغبين في مشاركة المزيد معي؟».

تابعت فاراي:

«فكرت بالانتحار في الأسابيع الثلاثة الأخيرة، وأخذ طفليّ معي... أرسلتني ممرضة العيادة لرؤيتك».

وهنا أتى دور الجدة تُخرج الطيبة التي بداخلها:

«فاراي، يبدو لي أن لديك جميع أعراض الاكتئاب».

ردّها الذي صدمها دفعها للتفكير بطريقةٍ بديلةٍ لمعالجة من يعانون، فلن يصل إليه الجميع. بعد مشاورات كثيرة وبحث عن الذات، أدركت أن أحد أهم العناصر الجديرة بالثقة لدينا في أفريقيا هو الجدات. نعم، الجدات. في كل المجتمعات هناك المئات منهن.

«على ما يبدو أن كل واحد من الحاضرين تذكّر جدته هنا. عمّ الضحك في أرجاء المكان، فمن يسمعون مثل جدّاتنا؟ ومن يصرّ على معرفة (ما يزعجنا) مثلهنّ؟».

«لذا فكرت: ماذا عن تدريب الجدات على (العلاج الكلامي)؟»

لديهن مهارة الاستماع، ومهارة إظهار التعاطف». وكشف عن أنه بدأ عام 2006 تدريب مجموعته الأولى من الجدات، وأن اليوم هناك المئات من الجدات اللواتي يعملن في أكثر من 70 مجتمعاً.

و«خلال عام 2016 وحده، تلقى أكثر من 30 ألف شخص العلاج على (مقعد الصداقة) من (جدة) في زيمبابوي». وأكد أن

أعراض الاكتئاب، بحسب النتائج، تختفي بعد ستة أشهر من تلقي العلاج من جدة، وتنخفض الأفكار الانتحارية.

أما عن فاراي والجددة جاك، ففاراي تعمل حالياً، ويذهب طفلها إلى المدرسة. أما الجددة جاك، فكان من المفترض أن تستقبل الزبون الرقم 257 في الحديقة في فبراير 2017، لكنها لم تأت، لأنها كانت في حديقة أخرى تدعى الجنة. فكيف يبدو شكل عالمنا إذا تم تطبيق علاج الجدات في كل الحدائق؟!.

## تسوس الحياة

الحياة خلقنا فيها صفحةً بيضاء لا نعلم فيها شيئاً،  
ولا ندري أمراً من تدبيرنا، والملحوظ هو أن  
بعد قضاء فترةٍ من حياتك تجد أن سوسة الحياة  
والسم المدسوس في أفكارك هو الخوف والتشاؤم،  
فتخلص من كليهما، وابعث في نفسك التفاؤل  
والأمن والثقة بالله، تجد ما حولك تغير، ولا تترك  
نفسك لهواجسك المخيفة، فمن سوء الظن بالله  
ترقُب زوال النعمة وانتظار المصائب، واجعل ظنك  
بالله خيراً تجد خيراً.

## مصباح السيارة Flash mood

إذا كنت تمشي في أحد الشوارع المظلمة، ورأيت سيارة آتية أمامك، وهي تضيء مصباح السيارة تجاهك، في وجهك، فإنك إلى بضع لحظات ستصاب بالعمى المؤقت، ثم تبصر من جديد حالاً فتراه. وكذلك بعض الأشخاص في بادئ الأمر، يبهرك بشخصيته، تعجبك أناقته، تسرقك نظراته، ولكنك تتبين بعد ذلك أنه شخص بلا بريق، بلا أضواء، فانتبه.. وإياك أن تصاب بالعمى المؤقت تجاه الأشخاص.

## كراسة صفحة وصفحة من فضلك

قد يطلب أحدنا هذا الطلب عند وجوده في المكتبات، عند شراء مستلزمات مكتبية، ولكني أخذت معنى من هذا في تكبير أمرنا، وهو أن أحدنا لا يخلو أن يسير في حياته تارةً بالصبر وتارةً بالجزع، وأخرى بالفرح ورابعة بالألم، وهذه سننٌ كونية لا تتغير ولا تتبدل، وإنما هو أمرٌ مطرد، فلا ثبات أو إستاتيكية إنسانية، بل أنت بين هذا وذاك تقع وتقف، تفشل وتنجح، والأساس في كل هذا الصمود والجهد والأمل في المستقبل، ولا يغرنك مدح المادحين ولا يضعفك ذم الذمامين، إن كنت ذا شخصيةٍ فلا تكثر واستكمل المسيرة.

## التقدير خسرنا كثيرا!

قلة التقدير من أبشع الأمور التي يعيشها الإنسان في حياته وفي علاقاته مع الناس، بأن يشعر أن المجهود لا يقدر والاهتمام لا يقدر، والمسؤولية لا تقدر، ويصبح الأمر بمعادلة تناقضية (1 = صفر)، وفي هذه الحالة وجب الانسحاب لأنها سبب أدعى للكرهية ممن أمامك، بل وكرهية إيدائك.

## أنا (زطلان)!

يعتبر «إريك هونر» أحد أكبر فلاسفة الأخلاقية والاجتماعية في الولايات المتحدة الأمريكية، والذي كان له قول حكمة تقول «البحث عن السعادة أحد مصادر عدم السعادة». وبعد أن استغرقني التفكير في هذه الحكمة الغامضة شيئاً ما انطلق ذهني يقول «يوريكا يوريكا!». أي وجدتها وجدتها، مثلما قال أرشميدس بعد أن اكتشف قانون الطفو، وهو أن السعادة لا يمكن البحث عنها، لأن في ذلك ألماً علي النفس واستغراقاً مرهقاً للذهن، وبكاءً طويلاً عما يبحث عنه ولا يجد السعادة، حتماً ستجد طريقها إليك، فالسعادة هي كل ما يهديك ويجعل ابتسامتك ملء وجهك، السعادة هي ما يفرح روحك وينشط جسمك، فالمرء لا يبحث عن سعادته وإنما العكس، فالسعادة ستبحث عنك إن فقط فعلت ما يسعد نفسك وينمي عقلك، ويشعل الحماس والسرور في جسدك.

## غرفة الإنعاش

من عجائب الدنيا أن المريض حينما يتعرض لغيوبةٍ أو إغماء فهو الوحيد الذي لا يدرك أنه في حالة غياب الوعي، وكذلك المبتلى بالعقوبات الخفية، لا يشعر بها، واعلم أن أعظم المعاقبة أن لا يحس المعاقب بالعقوبة، وأشد من ذلك أن يقع السرور بما هو عقوبة، كالفرح بالمال الحرام، والتمكن من الذنوب، فإن كان هذا حالك فاحذر من الاستدراج.. عافانا الله تعالى وإياكم.

## قهوة سادة

هي تجربةٌ صعبةٌ للغاية، إذا مررت بها وأكملت فنجان القهوة لنهايته فأنت من الأبطال؛ لأن هذا الفنجان ينطوي علي نوعٍ من العذاب بدون أي مبالغة، وهو يعبر عن رائحة الجنازات والحزن والاكْتئاب - من وجهة نظري - وهو تحدٍّ فريد من نوعه، فإما أن تكمل الفنجان أو لا تشربه من البداية، كذلك بعض العلاقات، إما أن تتحمل مصاعبها أو لا تبدأها من الأصل.

## Cover

كنت أنظر إلى هاتفي «موبايلي» فلاحظت أن  
**cover** الموبايل

«الجراب» متسخ قليلاً، فقامت بتنظيفه ووضعت  
ثانيةً علي الموبايل، ولكنني لاحظت شيئاً، وهو أن  
هذا الجراب رغم رخص ثمنه وسهولة تصنيعه  
وإنتاجه، إلا أنه لا يمكن الاستغناء عنه في كثيرٍ من  
الأحيان..

كذلك حياتك، هناك بعض العادات التافهة،  
التفاصيل الصغيرة، الضحكات السخيفة، الأكلات  
البسيطة، ولكنك لا يمكن الاستغناء عنها، هل  
تعرف لماذا؟..

لأنك تجد فيها روحك وضحكك وبعضاً من  
متعتك، باختصار أنت أحياناً تحتاج إلى جراب  
لنفسك!.

## الجد

توقفت كثيراً عن علامة الجد أو الجدة، وحب الإصغاء لهم دوناً عن سائر العائلة، فوجدت أن الجد أو الجدة يحقق للحفيد مبتغاه وهدفه من الحنان والرعاية أولاً، وانتقالاً لمراعاة الجانب الاقتصادي، وهو الأهم كماً، وصولاً إلى لعب دور المحامي عن الحفيد أمام الأب، فهو سلطة أكبر من الأب بالتأكيد، وهذا ما يشعر الحفيد بالأمان نحوهم.

## Oops...!! عفوًا

توقفت لكلمة لأحد أكبر الفلاسفة في اليونان، أقصد «فيثاغورث»، عندما قال «الفضيلة هي التناغم». واستغرقت التفكير قليلاً فوجدت أن التناغم هو الانسجام، أو فهم بعضنا لأفكار ومشاعر الآخرين في الزواج أو الصداقة أو الأسرة يعتبر هو العماد الأساسي الذي يصل بالقطار إلى محطة الفضيلة، وأن تضارب المصالح، خلاف الآراء، والعناد وغيره، يصل بنا لكل رذيلة، وعليه فإن التناغم يجعلك كأنك ترس في آلة عملاقة، فعملك يؤدي لعمل غيرك والعكس، وتصل إلى هدفك دون صراعٍ دقيق.

## We are not the same

يمكن للأب أو الأم رعاية عشرة أبناء، والعناية بهم طوال عمرهم حتي بعد كبرهم، ولكن عشرة أبناء لا يستطيعون رعاية الأم والأب الرعاية الحقة، ذلك أن حب الوالدين للأبناء فطري وحب الأبناء للأب والأم مكتسبٌ، فشتان الفارق بين هذا وذاك.

## المقلمة

اسمع - رعاك الله - وإنها لنصيحة لمن يحتاج  
النصح، اجمع شتات أمرك واجعل تركيزك علي  
ماينفعك، وانتباهك لما يفيدك، ولا تجعل حياتك  
أعماراً تمضي وسنين فائتة بلا فائدة، وإنما اجمع  
أحلامك وطموحاتك وأهدافك في مقلمة عقلك،  
وأغلق عليها ولا تفصح عنها حتى تنجزها، ولا  
تتحدث بها إلا بعد انتهائها.

Are you ready

إن الذي يعطل الكثير من الناس عن تحقيق أهدافهم والوصول إلى ما يريدونه هو ببساطة عدم الاستعداد لبذل الجهد الشديد، وعدم الاستعداد للتضحية براحتهم، وعدم الاستعداد للصبر وتحمل الخسائر، إنهم جنباء لذلك سيظلوا في أماكنهم، لا يبرحوها أبداً.

## إخفاقٌ ناجح!

وليس في ذلك أبلغ من قول لاعب الدوري الأمريكي لكرة السلة مايكل جوردان، عندما قال: «أخطأت أهدافي في مسيرتي المهنية - الرياضية - أكثر من 9000 مرة، وخسرت أكثر من 300 مباراة، ولذلك نجحت بالنهاية.

ولعلنا نتعرض لأهم أقوال توماس أديسون عن المحاولة والنجاح، إن المثابرة والكد والصبر هي أساس النجاح.. وإن نسبة الوحي والإلهام هي 1٪ و99٪ عرق جبين. النجاح 1٪ والموهبة 99٪.

«إن أشقى لحظات حياتي وأضيعها هي التي لا أجهد فيها عقلي بالتفكير، الكثير من الفاشلين في الحياة هم أشخاص لم يدركوا مدى قربهم من النجاح لحظة استسلامهم.

نحن لا نعرف واحد بالمليون من أي شيء

لم يكن أمامي إلا أن أنجح فقد أعطيت الفشل عشرة آلاف نجاح خلال عشرة آلاف تجربة سابقة فاشلة، ولم يعد لدى أي شيء آخر لأقدمه له.

ليس معنى أن شيئاً ما لم يعمل كما تريد منه أنه بلا فائدة

إن أُمي هي التي صنعتني لأنها كانت تحترمني وتثق بي. أشعرتني أنني أهم شخص في الوجود، فأصبح وجودي ضرورياً من أجلها، وعاهدت نفسي ألا أخذلها كما لم تخذلني قط. كل شخص يفكر في تغيير العالم.. لكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه

كثير من إخفاقات الحياة هي لأناس لم يدركوا كم كانوا قريبين من بلوغ النجاح.

أنا لم أفشل، وجدت 10.000 طريقة لا يمكن للمصباح العمل بها

إذا فعلنا كل الأشياء التي نحن قادرون عليها لأذهلنا أنفسنا. لكي تبتدع أنت بحاجة إلى مخيلة جيدة وكومة خردة».

قال لصديقه آدمس: «إن عليّ أن أعمل الكثير والحياة قصيرة، ويجب أن أستعجل. أنا لم أعمل يوماً في حياتي بل كان الأمر كله مرحاً، لا تكن أرضاً يداس عليها بل كن سماءً يتمنى الجميع الوصول إليها».

«الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء».

«أنا أبدأ من حيث انتهى آخر رجل».

«أنا لم أفعل أي شيء صدفة، ولم أخترع أيًا من اختراعاتي بالصدفة، بل بالعمل الشاق اكتشفت 10000 طريقة لا تؤدي لاختراع البطارية، وحاولت 99 مرة لصناعة المصباح الكهربائي»..

«إنني أستطيع دائماً أن أستخدم المختصين في الرياضيات ولكن هؤلاء لا يستطيعون استخدامي أبداً».

## حكمة فلسفية

في أغلب الأحيان لا يكون الفرق بين الناجح والفاشل فرقاً من حيث القدرات والأفكار، بل يكون في الشجاعة، في الرهان على أفكاره وقدرته على تحمل المخاطر المحسوبة في أفعاله.

## أنت تقدر

عندما تزداد ثقتك في نفسك سوف تتعامل بشكل أكثر كفاءة مع المشكلات والصعاب الحتمية التي تحدث في الحياة اليومية، وسوف تفكر باستمرار مستهدفاً الوصول لحلول تحول أي موقف ليصبح في مصلحتك، وسوف تسخر من المحن التي يئس منها أغلب الناس، وتنزع النجاح من بين أسنان وأنياب الإخفاق.

## سلك شائك

لا أرى إنساناً على وجه الأرض إلا ولديه نوعٌ من الجنون الذي يتتابه أحياناً، تارة في غضبه، وتارة في إبداعه، وأخرى في أفكاره، فلا توجد حدود جغرافية بين العقل والجنون، ولا يوجد أسلاك شائكة بين الحكمة والسفه، وإنما هي رمال متحركة بين هذه وتلك، ولقد أثار فضولي ما كتبه الكاتب الكبير (يوسف السباعي) في (أرض النفاق)، عندما قال: «لا أظن هناك فارقاً كبيراً بين الإنسان في حالة الجنون أو في حالة العقل، فالمسألة كلها نسبية، والعقل في قوم مجانين كالمجنون في قوم عقلاء، ومن منتهى العقل إلى منتهى الجنون، فأعقل الناس أشدهم نبوغاً وأشدهم نبوغاً أكثرهم جنوناً، ويظل الإنسان حائراً فيما لا نهاية العقل البشري».

## حكمة عظيمة

الفائزون في الحياة هم الذي يفكرون باستمرار بطريقة واحدة (طريقة تفاعلية)، وهي «أنا أستطيع، أنا سأفعل، أنا سأكون»، وإلا فما قيمة الحياة بدون تخطيط أو كفاح أو نضال من أجل غاية أو تحقيق هدف تصل إليه؟. ولكن الأمر يحتاج ابتداءً أن تثق في نفسك، وألا تصاب باليأس، فالذي ينهض من الأرض خيرٌ من الذي لم يسقط، فافهم حفظك الله.

## قمة الغباء!

إذا سألت نفسك في حياتك اليومية عما هي الفكرة التي في قمة الغباء، ستجد أمراً واحداً قد وقعت به مئات المرات، وهو أنه «من غير المنطقي أن تفعل نفس الشيء وبنفس الطريقة وتتوقع نتائج مختلفة!». أينشتاين.

## هنعوض في الفاينال

أخطر ما نعاني منه في كل مشاكلنا هو التسويف، أي كلمة «سوف»، والتأجيل وأحياناً الهروب بالنوم أو بالأكل أو بالصمت، بل تصل لتعاطي المخدرات، ذلك لعدم إدراكك لقيمة الإنجاز اللحظي، وقد رأيت بنفسك على كشاكيل الأطفال وهو مدون عليها بالخلف عدة نصائح منها «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد» إياك ثم إياك ان تقع في فخ التأجيل أو التسويف لأن نهايته حالة الخسران.

## غزة الصمود

سوف تعود فلسطين كاملة إلى شعبها، وعلينا جميعاً أن نضحى بآخر نفس من أجل الأرض المباركة، وعودة القدس مسألة وقت، فهي أرض التاريخ والدين والحضارة، وهي أرض كل العرب.

هي أرض الغزة، أرض الشجر والهواء، أرض لعب الأطفال والضحكات، أرض المقاومة التي لا تقل ولا تمل ولا تيأس، أرض الشهداء..

عذراً يا فلسطين، فكل كلمات الدنيا لن توفيك حقك، فصبراً حبيبتى، سوف تتحرري بإذن الواحد القهار، ولكن هي سنن الله الكونية في الأرض، وتدافع الخير والشر ليمحص الله الذين آمنوا ويمحق الكافرين، ولقد اصطفاكم الله سبحانه وتعالى عن باقي العالم، فاصبروا.. ولكن نصر الله قريب.

## من غير جناحات

استرعي انتباهي أن الإنسان لطالما أراد الطيران، وتخيّل نفسه بأجنحة يصول ويجول حول العالم، ولكن هذا من المستحيلات الفيزيكية علي جسد البشر، ولكن سيكولوجياً قد يتمكن الإنسان من هذا، أو لم أجد ذلك إلا في شعور الفرحة الغامرة الذي ينتاب الفرد في بعض لحظات حياته، فيجد قلبه يرفرف ويشعر وكأن الأرض لم تعد من تحته، فهو في حال يكاد يصل إلى السماء، أثناء نجاح أو قرب من الله، أو استجابة دعاء، أو رؤية حبيب، اسأل الله لي ولكم هذا الإحساس في الدنيا، والآخرة عند لقاء الله تعالى.

## كاروهات ولا سادة؟!

ما بين التنوع والروتين يكون البشر، فهناك طائفة تحب التجديد، تعشق المفاجآت، تميل إلى التغيير، وهي ما أسميتها بالكاروهات، وهناك نوع آخر وطائفة أخرى تحب الثبات، تكره التغيير، تتسم بالجمود الفكري، وهي ما أطلقت عليها سادة، وهنا السؤال، هل أنت كاروهات أم سادة؟.

# قصصات عقلية

## لا تقتل نفسك

يُذكر أن هناك ثلاجة كبيرة تابعة لشركة لبيع المواد الغذائية، وفي يوم من الأيام دخل عامل إلى الثلاجة، وكانت عبارة عن غرفة كبيرة عملاقة، دخل العامل لكي يجرد الصناديق التي بالداخل، فجأة وبالخطأ أغلق الباب علي نفسه من الداخل، طرق الباب عدة مرات ولم يفتح أحد، وكان في نهاية وقت العمل آخر الأسبوع، حيث إن اليومين القادمين عطلة رسمية، فعرف الرجل أنه سوف يهلك لا محالة.. لا أحد يسمع للباب، وجلس ينتظر مصيره، وبعد يومين فتح الموظفون الباب، وفعلاً وجدوه قد توفي، ووجدوا بجانبه ورقة كتب فيها «أنا الآن محبوس في هذه الثلاجة، أشعر بأطرافي بدأت تتجمد، أشعر أنني لا أستطيع أن أتحرك.. أشعر أنني أموت». وبدأ الخط يضعف شيئاً فشيئاً

حتي انقطع الخط، اندهش الموظفون لأن الثلاجة كانت مطفأة، لم تكن متصلة بالكهرباء!. برأيكم مَنْ قتل هذا الرجل؟! لم يكن سوى الوهم الذي يعيشه، لذلك أرجوك وأنت تقرأ كلامي الآن لا تقتل نفسك بأفكارك السلبية عن نفسك بعلاقات رديئة تصيبك بالقلق والتوتر، بأوهام تقلق بها وهي سراب، وإياك ثم إياك من التعرض لرياح الفساد الاجتماعي، وتبخير الحالة النفسية، وما تتعرض له من ضباية شديدة في المناخ الاجتماعي، فتجد نفسك في نهاية المطاف ريشة في مهب الريح، لذا أرجوك لا تقتل نفسك بنفسك.

## التحكم عن بعد

في بعض الأحيان يحتاج المرء إلى أن يضغط هذا الزر؛ بل ويتمنى أن يتحول العالم من حوله إلى فيديو كبير، تضغط فيه على رجوع الذكريات الجميلة، وتجاوز الأحداث السيئة، والضغط على زر الصمت عندما تشعر بالضجر والإزعاج، ورفع الصوت حين تسمع ما تحب، ولكن يا عزيزي تذكّر أن كل هذا في طيب الأمنيات، ولا يتم إلا ما كان في قدر الله، فارضُ بما قسم الله لك تكن أغنى الناس.

## قوة زائفة

عندما أُمّر بجانب إحدى الصالات الرياضية  
«gym»

أرى أجساماً عملاقة، وعضلاتٍ مفتولة، وأبداناً  
مهيمية، ولكن الوهم كل الوهم إن ظننت أن ذلك  
هو قوة الإنسان الحقيقية، فالقوة تأتي في الرأس  
والقلب وليس في صالات الألعاب الرياضية،  
ولعلي لا أخفيك سراً إن قلت لك أن هناك ما  
يسمي بعدم التوازن في جوانب النمو، وهي إحدى  
أهم الأسباب النفسية للصراع وعدم استقرار  
الانفعالات عند مرحلة ما قبل الرشد، والتي  
يكون سببها الأساسي الانحرافات النسبية بين  
الجانب الجسمي والجانب العقلي، والتي تنعكس في  
سلوكه وتصرفاته، ومثل ما يقولون «أجسام البغال  
وحلوم العصافير». فاحذر أن تكون منهم.

## هل أنت ذكي؟

ذلك ما يمكن معرفته من خلال كلام «فرويد»  
الذي قال فيه: «الذكي هو الذي يتمكن من معرفة  
الحقيقة كاملةً من خطأ الآخرين». فهل اعتبرت  
نفسك من أولئك الذين اتسموا بالحكمة والتعلم  
من أخطاء الآخرين دون أن يقع في إحداها؟ بل أن  
يجعل نصب عينيه التعلم من الآخرين والاتعاظ  
بغيره، فيا أيها المعلم غيره هلاً لنفسك كان ذا  
التعليم؟!.

## ميزان الذهب

قد يتمكن الإنسان من تحقيق التوازن بين معرفة الفرق بين الأبيض والأسود، المرتفع والمنخفض، لأن ذلك يبدو جلياً من المسلمات العقلية والبدهيّات الذهنية، ولكن إذا أردت أن تعرف جوهر الحقيقة، فهل لك أن تفرق بين السؤال والشك؟ فكلاهما استعمال، وهل لك أن تفرق بين الهدوء والاستسلام؟ فكلاهما حالة من السكون، بل وهل لك أن تفرق بين الإصرار والعناد؟ فكلاهما تشبث، فذاك يحتاج ميزاناً من ذهب حتى يمكنك أن تميز بين ما هو بديهي يُدرك كالشمس في ضحاها والنهار إذا جلاها، أم غامض يحتاج إلى إدراك الفواصل والعلاقات، وذلك الخيط الرفيع الذي يفرق بينهما جميعاً.

## علامة استفهام

لدى الرجل العديد من الأسئلة وعلامات الاستفهام، والأطروحات الحياتية والإشكاليات العقلية، التي يجب أن يتنبأها، ولكن يبقى اللغز أصلاً هو المرأة، فهي الأحجية الرئيسية وعلامات الاستفهام!.

## الشك المنهجي

كنت قد قرأت مقولةً لـ «خورخي بورخيس»، يقول فيها: «الشك اسمٌ من أسماء الذكاء». فأمعنت النظر فإذا بكلامه في منتهى الدقة، إذ أن الشك نوعان: المذهبي، هو هدام للمجتمعات لأنه دائم ولا يؤدي إلا إلى شك مثله، ويكون هدفاً في ذاته، أما النوع الثاني منهم فهو الشك المنهجي، وهو الشك البناء الذي يبدأ من مقدماتٍ تنتهي بها النتائج تلزم عنها، وهذا هو عين الذكاء.

## Google translate

بعض الناس هم أن يفهم المقصود من وراء الكلام، أو ما بين السطور، وهو ما يسمونه «حافظ مش فاهم»، فقبل أن يكون خطراً على الآخرين فهو خطرٌ على نفسه، إذ أن الفهم نعمة لا يدركها إلا من فقدوها، تشعر أنه يترجم كلامك كترجمة (Google translate)، فهي ترجمة حرفية كمثل قول أحدهم «أنا رايح مشوار بعد الشغل out «From out»، وكان يقصد من (برة برة)، ومثل هذا - علي سبيل المزاح - يجب أن يوضع في صندوق ويلقى به من أعلى برج القاهرة!.

## ضبابية العقل

إن الدخول في حالةٍ من فقدان الظاهري، أو ضبابية المعلومات المخزنة في الذاكرة عند محاولة استدعاء تلك المعلومات، هو أمرٌ غير جيد، وقد تكون حالات النسيان هذه فجائية أو تدريجية، ولكنها على نحوٍ آخر تسبب العديد من المشاكل اليومية، وفي دراسة صينية في عام 2016، ذكرت أن صعوبه نسيان الأمور السلبية والذكريات المؤذية أو السامة «toxic»، تأتي بالتزامن مع الاكتئاب، وقد قارنت الدراسة بين عيتين خضعوا للرنين المغناطيسي الوظيفي «fMRI»، فيما أشارت دراسة أخرى في جامعة تاكساس أن النسيان أصعب من التركيز، ولكنه يتحسن بالمراجعة والتكرار، وأخذ فترات من الراحة الذهنية، وتناول الأطعمة الصحية. يوجد عدد من الحالات المرضية، وليس مرض الزهايمر وحده، من الممكن أن تسبب فقدان الذاكرة لدى كبار السن.. إن الخضوع للتشخيص السريع والحصول على الرعاية الصحية المناسبة أمر مهم. كلنا ننسى بعض الأشياء أحياناً، فكم مرة تضع مفاتيح سيارتك في غير مكانها أو تنسى اسم الشخص الذي التقيته للتو!.

الإصابة بدرجة معينة من مشكلات الذاكرة، فضلاً عن انخفاض مهارات التفكير الأخرى بمستوى طفيف، من بين أعراض الشيخوخة الشائعة نسبياً، ومع ذلك يوجد اختلافٌ بين التغيرات الطبيعية في الذاكرة وفقدان الذاكرة المصاحب لداء الزهايمر، والاضطرابات ذات الصلة، وتنتج بعض مشكلات الذاكرة عن أمراض

فقدان الذاكرة والشيخوخة، لا يسبب ضعف الذاكرة الطبيعي الناتج عن التقدم في السن اضطراباً كبيراً في حياتك، فعلى سبيل المثال ربما تنسى أحياناً اسم أحد الأشخاص، ولكنك تتذكره في وقتٍ لاحق من اليوم، قد تضع نظارتك في غير موضعها في بعض الأحيان أو ربما تحتاج إلى إعداد قوائم بمعدل أكثر مما سبق في الماضي، لتذكر المواعيد أو المهام،

يمكن التحكم في هذه التغيرات التي تصيب الذاكرة بشكلٍ عام، ولا تؤثر قي قدرتك علي العمل والعيش بشكلٍ مستقل، أو الحفاظ علي الحياة الاجتماعية.

## فقدان الذاكرة والخرف

كلمة «الخرف» هي مصطلح شامل يستخدم لوصف مجموعة من الأعراض التي تشمل علي ضعف في الذاكرة، والتفكير المنطقي، والحكم، واللغة، ومهارات تفكير أخرى، عادةً ما يبدأ الخرف تدريجياً ويتفاقم مع مرور الوقت، ويعرقل قدرات الشخص في العمل والتفاعلات الاجتماعية والعلاقات.

عادةً ما يكون فقدان الذاكرة الذي يعيق حياتك هو واحد من أولى العلامات أو أكثر، العلامات المميزة للخرف قد تشمل العلامات المبكرة الأخرى علي:

(طرح نفس الأسئلة بشكل متكرر، نسيان كلمات شائعة في أثناء التحدث، الخلط بين الكلمات مثل قول «سرير» بدلاً من «طاولة»، أخذ وقتٍ أطول لإنهاء مهام مألوفة مثل اتباع وصفة طعام، وضع الأشياء في غير أماكنها المناسبة مثل وضع المحفظة في درج المطبخ، الضياع أثناء السير أو القيادة في منطقة مألوفة، الإصابة بتغيرات في المزاج أو السلوك لسبب غير معلوم)، تشمل الأمراض التي تسبب

- تلفاً تدريجياً بالمنخ، وبالتالي ينجم عنها الإصابة بالخرف ما يلي:
- داء الزهايمر، هو السبب الأكثر شيوعاً للإصابة بالخرف
  - الخرف الوعائي
  - الخرف الجبهي الصدغي
  - خرف أجسام ليوي
  - اعتلال الدماغ TDP 43 المرتبط بالعمر السائد (LATE)
- مزيج من عدة أنواع من الخرف المختلط.
- تختلف مراحل المرض لكل حالةٍ من هذه الأمراض، لا يكون ضعف الذاكرة دائماً العلامة الأولى، كما تختلف أنواع المشكلات التي تصيب الذاكرة.

## ميزان الألم

تحاول أن تنسى أيها المسكين ما حل بك من ذكريات مؤذية، فأنت بين هذا وذاك بين نسيانٍ مؤلم وألمٍ مؤلم، لكن المعاناة كل المعاناة هي معرفة أيهما تفعل في الوقت المناسب، فقد تنسى في وقتٍ وجب فيه التذكر، وقد تتألم في وقتٍ وجب فيه التذكر، وقد تتألم في وقتٍ تحتّم فيه النسيان، أعانك الله علي هذا الميزان بين موازنة روحك واحتلال عقلك .

## سويت أند ساور

وهي أحد الإبداعات والاقتباسات التي أطلت علينا في أطعمة حياتنا اليومية، وفيها الجمع بين الحلو والحادق في آنٍ واحد، وكذلك نجد فيه دنيانا خلط الحابل بالنابل، ولعلنا ندرك الآن أن الحقيقة المشوهة هي أخطر أنواع الكذب على الإطلاق.

## لحظات

هناك لحظات بها الكثير من الغموض، والمرء لا يدرك متى تنتهي أو كيف ستلاشى هذه اللحظة، وأنت تحتاج إلى بصيصٍ من الوضوح أو كما يسمى «نسق أكسيوماتي»، بناءً واضح بديهي متناسق الأجزاء، والغموض دهشة وتساؤل ومحاورات ومفاوضات ذهنية واصطدام عقلي وتسامر نفسي بين القيل والقال، فاجعل نصب عينيك على الطريق ولا تحده عنه واترك الأمور لمجاريها.



# قصص اجتماعية

## هات نفس!

يتبادر لى ذهن الناس عند قول أحدهم للآخر «هات نفس» أنه يتحدث عن التدخين أو إحدى الأدوات الصناعية الجديدة بديلاً عن السجائر، ولكن أنا هنا أتحدث عن أمرٍ مغاير تماماً، فعمرُك أنفاسٌ بين شهيقٍ وزفير، ولكن إذا جاءت اللحظة الحاسمة التي تستنشق فيها آخر شهيق أو تخرج فيها الزفير الأخير، في وقتها تود لو أن بإمكانك استدانة الأنفاس من الآخرين ولو بمال الدنيا، وكل ما تملك، ولكن هذا العبث بعينه، (فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ). فقم باستثمار وقتك واجتهد فيما يعينك على أمر دينك وديارك، ولا تلتفت إلى الوراء واجعل نصب عينيك أثارك الطيبة بعدما يواريك التراب.

## أول لقاء في الجنة

ذهب عقلي شارداً في أول لقاء في الجنة، بعد عناء الدنيا وكبد الحياة وكبد المعيشة، وياله من شعور خارج الوصف من السعادة ما بين تزاور أهل الجنة وتعارفهم، ورؤية الله سبحانه وتعالى أخيراً وبعد طول اشتياق، ومقابلة الأنبياء والصالحين، ومن سمعت عنهم ولم ترهم، واجتماعك بمن تحب إلى الأبد، بلا هم ولا حزن ولا نصب ولا وصب، فالآخرة خير وأبقى.

## مش سامعك من الـ (دي جي)

أخذت أبحث عن الأصوات التي من الممكن أن يتعرض لها شخص ما، وطفقت أفكر ملياً في هذا الأمر، ولكنها كانت الفاجعة، فإنني فكرت في أمورٍ وأصوات كثيرة، غير أنني لما ذهبت لزيارة قبر والدي - رحمة الله عليه - وجدت بلا أدنى شك أن أعلى صوت في الوجود هو صوت «صمت المقابر»، فمر الرياح هناك وهي تحمل صفيرها، ويدخل أذني وكأنه صرِيخٌ لا مثيل له، وفي هذه اللحظة تم إعدام كل الأصوات التي بجانبني؛ إلا صوت الصمت الذي يحمل كل الضجيج والصفير والصراخ بين طياته، فهل من معتبر؟.

## ذنبٌ جميل وحسنة مهلكة

بينما أقرأ ذات مرة للكاتب الإنجليزي المعروف «وليم شكسبير»، إذ وقعت عيني على مقولة صادمة له، وكأنها تقرني ديكٌ في رأسي عندما قرأتها، حيث قال: «البعض ترفعه خطيئة.. والبعض تسقطه الفضيلة». وقلت ربما أخطأ أو ربما خطأ ما في الطباعة وراءه معنى عظيم، إذ أن نفس الإنسان متقلبة كتقلب الأمواج في البحر، فبعض الناس يرتكب خطيئةً ما ثم يظل طوال حياته خائفاً منها ومن عاقبتها، حتى يقلع عنها وتضيء نفسه، وعلى الجانب الآخر رجل يفعل الفضيلة ولكنه اغترَّ بها، حتى انتكس على عقبيه وكان من الخاسرين.

## المُلتزم

يظن كثيرٌ من الناس أن الملتزم أو ما يطلق عليه المتدين، هو بعيدٌ كل البعد عن الشهوات والملذات والمعاصي، وهذا خطأٌ كبير، إذ أن الفارق بينه وبين الإنسان العادي أنه يملك زمام الأمور بقدر المستطاع، فإذا أخطأ لا يصبح شيطاناً، وإنما هو يعصى ويتوب، ويتعثر ويقف، يذنب ويستغفر، ويبقى إلى هذه الحال إلى أن يلقي الله، وإنما تصور أنه معصوم أو لا يشعر بالشهوات، هذا يؤخذ كأخذ السخرية.

## باب السعادة

ولم أجد قط باباً للسعادة إلا باب مرضاة الله، فهو الباب الأعظم الذي لا يُوصد أبداً، مفتوحٌ على مصراعيه ليلاً ونهاراً، به من الخير الوفير والستر العظيم، والرزق الواسع، ولا يُرد فيه طالب، وداخله دائماً هو الغالب، فلا تتردد ولو كنت بعيداً، وقد قيل من أدامن الطرق يوشك أن يُفتح له، ومفتاحه طلب رضا الله والتوحيد والإخلاص في العمل، رزقنا الله وإياكم دخول هذا الباب.

## العناية المركزة

تأملت قليلاً في مريضٍ يرقد علي فراش المرض في غرفة العناية المركزة، فلاحظت أمراً هالني في عقلي، إذ أن كل مَنْ في الغرفة وكل مَنْ يعرفه أو يدرك أنه في الغيبوبة إلا صاحب المرض، لا يعرف أنه في غيبوبة، فقد تكون عيوبك ظاهرةً أمام الناس كلها وأنت لا تدري، وقد تظهر مساوئك على أعين الأَشْهاد، وأنت لا تعرف، فاحذر أن تكون في الغيبوبة.

## لا تغتر

وإياك والغرور، فهو مهلكة القلب، ومفسدة للعقل، مدعاة للإثم، وخسارة في الدنيا وغبن في الآخرة، وإنما وُجد الاستعلاء وتقديم الآخرين للباطالين وغير الأسوياء، لأنك لو تأملت لوجدت كل عملٍ لا يتم إلا بتوفيق الله، قم بالأخذ بالأسباب، ولكن الجهد والعمل وحده لا يكفي، لأنك تري بنفسك كم من أناسٍ اجتهدوا ولم يصلوا، واحذر حذر المحاريين من الاغترار بعملك، فكم من مجاهدٍ في صف الحرب قد اغتيل..

الغرور والإعجاب بالنفس حالةٌ مرضيةٌ تعري الإنسان، بسبب الشعور بالتفوق على الآخرين، والاعتداد بما عنده من قوة، أو مال، أو جمال، أو سلطة، أو موقع اجتماعي، أو مستوى علمي.

وتلك الظاهرة المرضية هي من أخطر ما يصيب الإنسان، ويقوده إلى المهالك، ويورطه في مواقف قد تنتهي به إلى مأساةٍ مفاجئة، صَوَّرها القرآن بقوله:

(كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيْطَغَىٰ (6) أَنْ رَأَاهُ اسْتَغْنَىٰ (7)). (العلق / 6 7).

بل قد يستولي الغرور على البعض من الشباب، فيخجل من الانتساب إلى أسرته، أو ذويه، أو مدينته، أو قريته عندما يتوهم أنّ ذلك لا يناسب موقعه المغرور به، بل ويتعالى على والديه، عندما يرى نفسه أصبح بوضع اجتماعي غير الوضع الذي ينتسب إليه ويعيش فيه والداه.

بل ويُكوّن الشعور بالتفوق العلمي لديه حالةً من الاستخفاف بفكر الآخرين وآرائهم، ولقد قاد الغرور العلمي قطاعاتٍ واسعة إلى الاستخفاف بالإيمان بالله وبما جاء به النبيون.

إن ظاهرة الغرور والإعجاب بما لدى الشباب من قوة، أو جمال، أو مال، أو شعور بالتفوق الاجتماعي، أو العلمي على الآخرين، هي إحدى المشاكل الكبرى في المجتمع، يجب علاجها، وتثقيف جيل الشباب ثقافةً أخلاقية وتربوية، تجنبهم مخاطر الغرور، والإعجاب بالنفس، عن طريق المدرسة، والإعلام، والأسرة، والضبط القانوني، لاسيما بتعريفهم بالتأثيرات السلبية التي تنتهي إليها المغرورون والمعجبون بأنفسهم..

## Too Much talents effect

قام فريق العمل من الباحثين في جامعة (إنسياد INSEAD)، إلى العلاقة بين كثرة المواهب في الفريق الواحد، وضعف الأداء، وبعد دراساتٍ وأبحاثٍ استخلصوا نتائج هامة جداً، بل مذهلة، إذ أكدوا على أن عدد المواهب داخل الفريق الواحد يصل إلى نقطة محددة، وهي الذروة، ثم يأخذ منحنيّ تنازلياً، بمعنى أنه إذا زادت المواهب عن حدٍ معين في فريقٍ واحد أدى ذلك لضعف الأداء بشكل ملحوظ، والسبب في ذلك أنه مع كل موهبة زائدة عن الحد يحدث بينهم نوعٌ من التنافس قد يتحول أحياناً إلى صراع، فيحاول كل منهم إبراز أفضل ماعنده ليثبت أنه الأجدر، مما يؤدي للأنانية وانتشار الروح الفردية والتنافس غير المفيد، مثلما حدث مع فريق الأحلام في ريال مدريد، حيث كان يضم أفضل مجموعة من اللاعبين، وفيها لم يحصل علي كم البطولات التي تتوافق مع كمية المواهب الموجودة، وكذلك منتخب فرنسا في كأس العالم 2010 م، الذي ضم أفضل اللاعبين، ومع ذلك مع كثرة المواهب زادت المشاحنات الداخلية للفريق، وفشل حتي في بلوغ الدور الثاني من البطولة.

## دوافع جذابة

أثبتت شركة (فولجس فاجن) أن الدوافع الجذابة والممتعة قادرة على تغيير نشاط الأفراد، وذلك حين قررت أن تتركب ييانو على درجات السلم في محطة مترو الأنفاق في ستوكهولم في السويد، والمفاجأة أن 66% من الأشخاص الذين كانوا يستخدمون السلم الكهربائي أو المصعد، استبدلوا ذلك بالصعود على السلم العادي لما فيه من متعة وجاذبية أكثر، وكنوع من نشر الرياضة وممارستها.

## العلمُ أولاً

كان إلزاماً علي كل إنسان أن يتعلم ما يعينه على أمر دنياه، ولا يكتفي بالسير في هذه الحياة خالي الوفاض بدون وسائل تعينه أو حرفة تعينه أو هدف يصل إليه، بل العلم العلم، لأن الأصل في العلم التطبيق وليس المعرفة، كما يقول الإمام الشافعي: «العلم ما نفع وليس العلم ما حُفظ». وقد قيل: «العلم وسيلةٌ إلى كل فضيلة».

## بيانو

أصابتني دهشة وأنا شارد الذهن من فكرة لم تكن  
تخطر على بالي، وهي أن حياتنا التي نعيشها وخبرتنا  
التي نكتسبها، والألم والفرح الذي نعيشه، هو  
خليط بين الشقاوة والسعادة، كمثل أصابع البيانو،  
منها الأصابع البيضاء وهي أيام الفرح، ومنها  
الأصابع السوداء وهي أيام الترح (أيام الحزن)،  
ولكن الضروري علينا أن نعزف عليها معاً، وأن  
المؤكد أن كلَّ مُرٍّ سيُمرُّ..

## أقوال من ذهب لـ (سيجموند فرويد)

- أ - من مهلكات النفس تعلقك بمن لا يستحقك.
- ب - يكون المرء في غاية الجنون عندما يحب.
- ج - أن تكون صادقاً مع نفسك تدريبٌ جيد.
- د - ما تتركه بالمنطق لا يفترض أن تعود إليه بالعاطفة
- هـ - إن لم تختَر ما الذي تريده من الحياة، فإنَّ شخصاً آخر سيختار لك ذلك.
- و - مَنْ يؤذيك مرَّةً قد يؤذيك ألف مرَّة.
- ز - تجنَّب إعطاء وعودٍ يتعذر الوفاء بها.

## بواقبي زيت السمك

تعجبت جداً من بائع يسير في الشارع، ينادي بأعلى صوته «من يريد بيع بواقبي زيت السمك؟!». وهي الزيوت المتبقية والرواسب التي تظل بعد الانتهاء من طبخ الأسماك، ولكن الذي أذهلني أنهم يستخدمونه في صناعة الصابون السائل ومستحضرات التنظيف، وأخذت من ذلك فكرة أنه ربما أسوأ الخبرات وبقايا الشخص المحطمة داخله، ربما تصنع منك إنساناً جديداً ناضجاً.

«لا يُلدغ المؤمنُ من جُحْرٍ مرّتين»

ها قد أطل علينا أهم فلاسفة القرن 17، الهولندي الأصل الفيلسوف (باروخ سبينوزا)، بقوله «لو كنت ترغب أن يكون الحاضر مختلفاً عن الماضي، ادرس الماضي جيداً». فوجدت رغم قصر الحكمة التي قالها إلا أنها من الممكن أن يؤلف فيها كتب، بل مجلدات، عما فعلناه بأنفسنا ونفعل كل يوم نتاجاً لعدم تعلمنا من أخطاء الماضي، وعدم دراستنا له، فلو كان الإنسان كلما أخطأ لا يكرر خطأه لعشنا في سلام وأمان؛ ولكن هيهات هيهات، فنحن أغبى من ذلك بكثير!.. تتألم وتعود، وتتأذى وترجع، وتبكي، تنكسر، وتسامح ولا تتعلم من الماضي.. أقولها لك بملء فم، احرص على ما ينفعك في دنياك وآخرتك، وتعلم من ماضيك جيداً، لا تكرر الخطأ مرتين، وإلا فلا تلوم إلا نفسك.

## معلومات تهمك

- أ - عندما تجد نفسك تدخل في مشاكل دائمة مع شخصٍ بعينه على أتفه الأشياء، فتأكد أن هذا الشخص يهيك أمره ولو أنكرت ذلك.
- ب - النوم على الظهر يزيد من احتمالية تعرضك للكوابيس، خاصة التي تعجز فيها عن الهروب والجري.
- ج - إغماض العين يساعد في تذكر الأمور بشكلٍ أسهل وأقل زمناً.
- د - تخيلك لسماع نعمة هاتفك أو تتخيل الشعور باهتزاز، هو علامه من علامات إدمان الهواتف المحمولة.

## خلي بالك

- 1 - أول ثوانٍ بعد ما تستيقظ تكون فاقداً للذاكرة
- 2 - غالباً من ينصحك كثيراً وبشدة يكون لديه من الحزن الكثير.
- 3 - الأشخاص الانطوائيون أكثر جدارةً بالثقة وكتم الأسرار.
- 4 - الفاشلون قسمان: قسم فعل ولم يفكر، وقسم فكر ولم يفعل.
- 5 - لو كان عقلك سهل التكوين بحيث يمكنك فهم نفسك بسهولة فأنت غبي جداً!.

## عكس التيار

العالم قاسٍ بما يكفي ليعاقب كل فردٍ بما يشقى  
لأجله، فالحياة تعبٌ ومشقة، وليس كل ما يتمناه  
المرء يدركه، ومن طلب شيئاً قبل أوانه عوقب  
بحرمانه، ولذلك قال (وليم باركس): الأب  
البخيل يرزقه الله ابناً مبذراً ليعاقب به، كنز وشقي  
لأجله وهي شهوة المال.

## طريق مختصر<sup>٨</sup>

أحد أهم الأقوال لـ (نابليون بونابرت) هي أن «الإرادة القوية تقصر المسافات»، ولما تفكرت في تلك العبارة وجدت لها شديدة الدقة، معبرة بشكلٍ مرعب عن واقعنا المعيش، فاجتهد رعاك الله، ولا تنظر إلى الخلف، واجعل لك من الهزيمة يداً ومن الإرادة قدماً، ومن الإقدام ساقاً ومن الحكمة والتخطيط رأساً، واجعل تركيزك وجُل اهتمامك العمل على ما ينفعك، ولا تعجز.

## عشرة أصابع

ما من مفرٍّ أمامي بعد تجاربي إلا أن أصوغ أمامكم  
عشر سماتٍ وجب التحلي بها، حتى ننتفع بها في  
حياتنا الدنيا وفي آخرتنا، لعل ذلك يكون معيناً لي  
أو لغيري، وهي على الترتيب:

(التقوى، فهي رأس الفضائل، الصدق فهو منجاة،  
الكرم فهو متقاة للشح، الرياضة فهي صحة  
للبدن، الإخلاص فهو مدعاة لكل خير، المروءة  
فهي تاج الرجولة، الثقة بالنفس فهي سلطان  
القلوب، التسامح فهو مداوي الروح، بشاشة  
الوجه فهي ربح البشر، كثرة التقرب إلى الله فهي  
الأمان في الدنيا والآخرة).

## أمسك عليك لسانك

إن كثرة الكلام لهي الطامة الكبرى في زماننا هذا، بل والأدهي من ذلك أن يتكلم كثيرٌ من الناس بما لا يدركون، أو كما يقول البعض «يهرف بما لا يعرف»، ولكن لو سكت من لا يعرف لسقط الخلاف، ولعل من أشهر أقوال أفلاطون اليوناني: «الرجال الحكماء يتكلمون لأنهم يملكون شيئاً لقوله، أما الحمقى فيتكلمون لأن عليهم قول شيء وحسب!». د. إبراهيم الفقي

«قمة المتعة أن تجالس شخصاً يكرهك، ومع ذلك تجده بين لك العكس تماماً، وهذا كافٍ بأن يخبرك بأن لحضورك هيئة قادرة على تحويله إلى منافق وجبان». جبران خليل جبران

## ليس بالكثرة

الشعور بالوحدة لا يأتي بسبب عدم وجود  
أشخاصٍ من حولك، ولكن من عدم قدرتك علي  
التواصل مع الآخرين في أشياء تبدو لك مهمة

## بساطة

للذين يحبونك، لا داعي من الشرح وللذين  
يكرهونك لا فائدة من الشرح  
(مالكوم إكس)

## العاقل

العاقل هو الإنسان الذي يعلم متى يتكلم؟ وأين  
يتكلم؟ مع من يتكلم؟  
(سقراط)

## النفس الملائكية

رأيت قولاً للفيلسوف الفرنسي «روسو» يقول فيه: «إذا لم يكن أمام المجرم سبيل للسرقة ظن نفسه شريفاً». وهذا هو عين الحقيقة، فإنسان لا يعرف حقيقة نفسه أو الآخرين إلا بالبلاء والمحن، وطالما أنك لم يتم اختبارك أو تتعرض للعقبات فالكمل شريف، والكمل شجاع، والكمل كريم، ولكن هيهات هيهات.. إنها المحن الكاشفة لمعادن البشر.

ولربما ما نعرفه عن النفس الملائكية أو الأنا الأعلى في علم النفس، ما يسمى بالضمير، وهو جهاز نفسي تقيمي يتعلق بالأنا، فالمرء يهتم بتقييم نفسه بنفسه، كما إنه يتلقى تقييمات الآخرين لما يصدر منه من أفعال، فالضمير يقوم بمعاينة الشخص إذا تبين أن نتيجة تقييمه لنفسه أو تقييم الآخرين له ليست جيدة.

الضمير يتصف بشمولية الأنحاء: فهو لا يقتصر بتقييم جانب واحد من الشخصية، بل يتناول الشخصية ككل.

الضمير يتناول الماضي والحاضر والمستقبل: فهو لا يعاتب صاحبه على ما صدر منه في الماضي فقط، بل ويحاسبه عما يفعل في الوقت الحاضر، عما سوف يفعله في المستقبل.

الضمير قد يبالغ في التراخي وقد يبالغ في القسوة: فالضمير قد يكون سويّاً أو قد يتعرض للانحراف، إما إلى البلادة والخمول وإما إلى المبالغة في تقدير الأخطاء.

الضمير قد يكون فردياً وقد يكون جماعياً: فالمرء في حياته الشخصية وعلاقاته بغيره وبنفسه يكون صاحب ضمير فردي، ولكن الضمير قد يتسع ليشمل مجموعة من الناس قد تكون محدودة أو قد يمتد ليشمل شعباً بأكمله، فمثلاً عندما يهزم جيش شعب أمام جيش آخر فإن ضمير الشعب قد يثور وقد يقوم بانقلاب على حكامه.

## دلع كرشك!

يقول (برنارد شو):

«لا يوجد حب أصدق من حب الطعام!». ولكن نصيحتي - أنا كاتب هذه الفقرة - حذار، فإن شر وعاء ملاءه ابن آدم هو البطن، فكل ما يغنيك ويمتلك ولكن علي قدر ما يعينك علي أمور الدنيا من أعمالٍ وأمور الآخرة من عبادات.

كن أسداً، للأسد هيبة في موته ليست للكلب في حياته .

(ميخائيل نعيمة)

## قطرة عين

في إحدى المرات بينما كانت عيني تؤلمني اخذت قطرة العين، وأخذت أضع القطرة في عيني ولكني لاحظت أمراً غريباً، وهو بالرغم أني وضعت غطاء القطرة جانباً قبل أن أرفعها على عيني، فوجدت نفسي متعجلاً في أخذ الغطاء بعد أن فرغت من وضع القطرة، وأبحث عنه بيدي يميناً ويساراً، شرقاً وغرباً، وعيني مغمضة، فتأملت ذلك. إذا كانت تلك العجلة في أمرٍ تافه مثل ذلك تضيع الوقت ولا تأتي بفائدة، فما بالك بالعجلة في أمورنا الهامة، وأخذ قراراتٍ متسعة دون

إدراك العاقل؟ فياك إياك والعجلة.

## أذنان وفم واحد

أنا سألت نفسي ذات مرة، لماذا نمتلك أذنين وفماً واحداً؟ والله الحكمة بالطبع، ولكنني تأملت في ذلك من أدغال أفكاري، فوجدت أنه لربما أن الصمت منجاة، وأنه كلما تحدثت كلما كسرت خطأك الأسود، والأنفع لنفسك ولقلبك أن تسمع أكثر مما تتكلم، فإذا سبق فكرك لسانك هلكت ونفسك، وإذا سبق لسانك فكرك ملكك لسانك، احذر لسانك فهو جوادك، لكل فكرة أو إلى كل حماقة.

## من الآخر

«راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة النفس في  
قلة النوم، وراحة القلب في قلة الاهتمام، وراحة  
اللسان في قلة الكلام».  
(سيدنا علي بن أبي طالب).

## التقدير خسرنا كثير

أعمق مبدأ في النفس البشرية هو الرغبة في أن يكون  
الشخص موضع تقدير.  
(وليام جيمس)

## شغل دماغك

من أبلغ ما قرأت في أقوال الفلاسفة والحكماء:  
«أغلق عينيك وانظر». والتي قالها (جيمس جوليس)

إحنا غلابة!

إن المرأة مختلفة تماماً عن الرجل، وهي كائن لم  
نتعرف عليه بعد، بل إننا نعرفها فقط من الخارج  
كما قلت، وأنا متأكد من ذلك!.

(فان غوخ)

## كيس مخدة

في بيوتنا المصرية اعتدنا أن ننادي على أمهاتنا بصوتٍ عالٍ حتى يأتي أحدنا ليساعدها فيما يسمى تلبيس المخدة، ووجدت بعدما كبرت أن هذا العمل رغم صغره إلا أنه يحقق معنى التعاون، إذ أن أبسط الأعمال تحتاج إلى التعاون، لأننا لم نخلق لنعمل منفردين، وأعطيك غيضاً من فيض عن التعاون الذي تحدث فيه القاضي والداني، وقد جمعت لك عزيزي القارئ قصاصاتٍ عن التعاون فيما يلي:

- التعاون هو الاعتقاد الراسخ أنه لا أحد سيتمكن من الوصول إلى هناك، إلا إذا تمكن كل واحد من الوصول إلى هناك.
- إن التعاون كلمة مكونة من ثلاثة أحرف (نحن).
- نحن جميعاً نجدف في القارب نفسه.
- التعاون هو قانون الطبيعة.
- إن التعاون قوة علوية تبني الرجال وتبدع الأشياء.
- إذا كان للفريق أن يبلغ هدفه، فعلى كل عضو أن يكون على استعدادٍ ليضع مصلحة الفريق فوق مصلحته الشخصية. - لن يكون للنجاح طعم إن لم يؤكل بملعقة المشاركة والتعاون.

- عندما يعمل الإخوة معاً تتحول الجبال إلى ذهب.
- لا أحد منا يمكن أن يحقق النجاح بأن يعمل لوحده.
- لا أحد يستطيع أن يعزف سمفونية لوحده، فهي تحتاج إلى فرقة لتعزفها.
- التواجد معاً هو البداية، والبقاء معاً هو التقدم، أما العمل معاً فهو النجاح.
- إن الالتزام الفردي بجهد الجماعة هو الذي يجعل الفريق يعمل دائماً، والشركة تعمل، والمجتمع يعمل، والحضارة تعمل.
- وحدنا يمكننا أن نفعل القليل فقط، معاً يمكننا أن نفعل الكثير.
- يد الله مع الجماعة.
- مجتمعين نقف، متفرقين نسقط.
- العود محمي بحزمته، ضعيفٌ حين ينفردُ.
- لا يُبنى الحائط من حجرٍ واحد.
- اجتماع السواعد يبني الوطن واجتماع القلوب يخفف المحن.
- نحلة واحدة لا تجني العسل.
- تتكى الشجرة على الشجرة، والإنسان على أخيه.
- ساعدوا بعضكم بعضاً، فواحدكم ليس وحيداً في الطريق، بل هو جزءٌ من قافلة تمشي نحو الهدف، كل الناس للفرد الواحد والعكس بالعكس.
- معاً يمكن للناس العاديين تحقيق نتائج غير عادية.
- الجبل لا يحتاج إلى جبل، لكن الإنسان يحتاج إلى إنسان.
- لا يعجز القوم إذا تعاونوا.

## الزر الأخير

في إحدى المرات التي أرتدى فيها قميصي لأنفص  
إلى عملي أخذت أربط «زراير» القميص، حتى  
وصلت إلى الزرار الأخير، فلم أجد له مكاناً،  
واكتشفت أنني لم أقم بالترتيب الصحيح، وانتهيت  
من ربطها، إلا أن بعض المواقف في حياتنا لا  
تكتشف خطأك إلا في آخر الأمر، ولكن ذلك لا  
يعني أنك تلزم الصمت، بل يجب عليك ترتيب  
أوضاعك وإعادة خطواتك حتى تقف على أرضٍ  
صلبة .

## مرأة خادعة

إياك ثم إياك وأنت تحارب البشر أن تتحول إلى  
شرير، وحذارٍ عندما تواجه الفساد أن تستخدم  
أساليبه، فتصبح فاسداً مثلهم، أما سمعت (نيتشه)  
وهو يقول: «من يقاتل الوحوش عليه أن يحذر  
كي لا يتحول إلى واحدٍ منهم». فإن الفرد انعكاس  
لبيئة من حوله، فلا تقع في الفخ واحرص علي  
نظافة قلبك.

## نفسنة

لا يريدك فاشلاً إلا من أراد أن يكون مثلك ولم  
يستطع، لا تنظر خلفك ولا تسمع لرأيهم، ولا  
تصغِ لِكلماتهم المحبطة وضحكاتهم الساخرة، هم  
أرادوا سقوطك وأنت أردت التميز، فلا تكثرت  
بما يقولون، واجعل نُصب عينيك «كلما ارتفعنا  
إلى الأعلى ظهرنا أصغر بالنسبة لأولئك الذين لا  
يستطيعون الطيران». أنت الأفضل وستكون دائماً،  
فأكمل طريقك.

## وتلك الأيام نداولها بين الناس

قال الإمام الشافعي:

تَمَوْتُ الْأُسْدُ فِي الْغَابَاتِ جَوْعاً      وَلَحْمُ الضَّأْنِ تَأْكُلُهُ الْكِلَابُ  
وَعَبْدٌ قَدْ يَنَامُ عَلَى حَرِيرٍ      وَذُو نَسَبٍ مَفَارِشُهُ التُّرَابُ

فاسمع - رعاك الله - فهذه هي الدنيا تارة تفرحك  
وتارة تطرحك أرضاً، وما عليك إلا أن تعلم أن  
هذه هي حقيقتها، فانية زائلة، لا تبقي لأحد ولا  
تظل علي حال.

## بخاخة مياه

كل ما تعرفه بخاخة المياه أنها تقوم بتوزيع الماء عند خروجه من السقوط بشكل متناسق وعلى نطاقٍ أوسع، إنها رغم نفس كمية الماء التي ستأخذها النبات عندما تروييه. ولكن هل حصل أن بعض إمكانياتك ومهاراتك يجب أن تعاملها نفسياً معاملة البخاخة؟ ولكن كيف ذلك؟ يجب عليك أن توزع مهاراتك وتظهر في إمكانياتك على فترات، ولا تخرج بكل ما في جعبتك حتى لا تنتهي أفكارك ومواهبك منذ الوهلة الأولى، حتى تستمر أفكارك في الخروج والتدفق، يستفيد منها الناس ولا تنضب مواهبك بل وتنميها.

## شمال أفارقة. الحركة بركة

لا تكل ولا تمل، اجتهد، اسع، حاول، واصل،  
خطط، نفذ، استمر، أكمل، دبر، استعن بما فيه  
النفع لك؛ ولا تنتظر الظروف المناسبة والعوامل  
المتهيئة يا صديقي، لن تجدها أبداً مهما انتظرت،  
ابدأ الآن...

## باركود

وهو ما يسمى بالرمز القضباني، الذي يعمل بفكرة التمثيل الضوئي للبيانات القابلة للقراءة من قبل الحاسوب، مثل الأرقام والحروف، وهي عبارة عن شفرات ورموز يتمكن الحاسوب فقط، أو البرامج المخصصة، من قراءتها، فاجعل خططك لها باركود، ليس كل من أراد الوصول لها أن يتمكن من ذلك، بل من بذل الجهد الأيديولوجي، واعمل على ستر إستراتيجياتك وإخفاء خططك، وإخفاء رؤيتك حتى تصل لعين النجاح، فافصح بعد الوصول، ولا تظهر وإلا تعرضت للقفل.

## ظل سخي

يا لك من ضعيف، إن ظللت تمشي وراء أفكار الآخرين، لا تتبع إلا كل ما ينبع من العقل الجمعي، وتسائر سياسة القطيع، فلا تمس وراء الطريق المرسوم، واجعل لك فلسفة خاصة، فلا تبحث عن سعادتك في الآخرين، وإلا ستجد نفسك وحيداً أو حزيناً، بل حاول أن تبحث عنها في داخل أعماقك، وستشعر بالسعادة حتي لو بقيت داخل قوقعتك الذهنية، فقليل حقيقي خيرٌ من كثير زائف، وقد تعلمنا من الصغر قاعدة

«أنت الجماعة ولو كنت وحدك».

فليس المهم أن تعيش، بل المهم أن تموت بشكل جيد، فلا تضع أحداً فوق قدره باتباعه في خطوه، وإلا وضع من قدرك بشعوره بالاستعلاء، وربما عاد إليك هذا بانخفاض قيمة الذات مع تقدم العمر، فلا تفعل وثق بنفسك وابدأ من الآن، فقط ابدأ.

## التسويق المهلك

قيل في الحكم «لو زرعت (ليت) و(لو) ستنتب لك (لا شيء)»، فالخسارة يعينها أن تظل بلا هدفٍ تسعى إليه أو غاية تبتغي اقتناصها، فالحياة أيام، فإن ذهبت تلك الأيام ذهب عمرك خلويّاً بلا جدوى، فاحرص على إفادة نفسك ومن حولك ومجتمعك قدر الإمكان، وما استطعت إلى ذلك سبيلاً .

## مضاد حيوي

اعلم - رعاك الله - أن الشيء لا يدرك قيمته إلا  
بضده، فلا تعلم قيمة الصحة إلا بعد تعبك، ولا  
قيمة الطعام إلا بعد الجوع، بل وانزل ذلك منزل  
الواقع المعيش، فلو أن عدوك أحس بتفاهته ولا  
تدري حقارة الدنيا إلا عند زوالها، ولذا وجب  
التنويه .

## الجري نص الجدعنة!

قيل في الأثر «قد يجد الجبان 36 حلاً لمشكلته ولكن لا يعجبه سوى حل واحد، وهو (الفرار)».

لو جاز لي إعطاء النصيحة لمثلي ومثلك، لقلت أن الفرار لا يمكن مدحه إلا من الفتن، ففرّ منها فرارك من الأسد، ولا تدخلها بل لا تقترب منها، فإن فتن الشهوات والشبهات ضربة قاضية في قلبك وعقلك، فاحذر.. حفظك الله.

# قصصات لفظية

## إكسيولوجيا الحداثة

شئنا أم أبينا، سيستمر هذا الصراع بين الإكسيولوجيا، أو ما يعرف باسم مبحث القيم، والأخلاقيات، صراعٌ كثير فيما قبل الحداثة وما بعدها، على أن يتمسك كل مناضل من أجل إعلاء وجهة نظره، فنجد فريق ما قبل الحداثة يبحث عن إكسيولوجيا ترتبط بالجماعة والتراث ونظريات القدماء، والتشبث بالميراث الثقافي، ويرون أن ترك التراث الحضاري كله برمته يعتبر انتحاراً حضارياً.. كما قال دكتور زكي نجيب محفوظ، وعلى جانب آخر نجد فريق ما بعد الحداثة الأخلاقية، الذين يرونها متعلقة بالفردية والحرية والمتعة، والتحقيق الإرادي للذات البشرية، وبين هذا وذاك نجد العامي يقف مذهولاً حائراً لا حول له ولا قوة، يبحث عما يبقيه على قيد الحياة، ويسد رمقه، ولا يدري المسكين أن قوام حياته قائمٌ على الأخلاق.

## جهدُ زائف

من المحتمل أن تصل مرتبةً أو مكانة، ليس بجهدك، وإنما بواسطة أساليب غير مشروعة وطرقٍ ليست شريفة، فذاك الصراع الاجتماعي بعينه، ولكن العجب العجائب أن تحزن على زواله وأنت لم تتعب فيه من الأصل!. فما لا تتعب فيه اليد لا يحزن عليه القلب، وقد قرأت لـ (جابر ابن حيان) عالم الكيمياء العربي المسلم، أنه قال «قد عملته بيدي وعقلي، وبحث عنه حتى صح، وامتحنته فما كذب». متحدثاً عن أبحاثه العلمية، فالعمل العمل، ولا يغرنك النفاق الاجتماعي أو المحاباة ممن حولك.

## مثل لاتيني

«إذا توقفت الرياح فقم بالتجديف». أبصرت معنى لطيف في هذه العبارة، ومنها قول الشاعر

إِذَا هَبَّتْ رِيَّاحُكَ فَاعْتَثِمِهَا      فَعُقْبِي كُلَّ خَافِقَةٍ سَكُونُ

فتعلّم أنك كلما وجدت فرصةً لتطوير ذاتك اقترب إلى ربك، ليزيد مهاراتك، لتبر والديك. لتساعد أحداً.. فلا تتردد، فإن النشاط بعده فتور، والحماسة بعدها كسل، فاغتنم تلك اللحظات.

قصصات أمبريقية  
(تجريبية)

## متلازمة ستاندال Stendhal syndrome

وهو نوعٌ من الاضطراب النفسي الذي تنتج عنه زيادة ضربات القلب والارتباك والدوخة، وأحياناً يصل للإغماء وهلاوس سمعية وبصرية، وذلك يحدث عندما يشاهد الشخص أية صورة جمالية فنية راقية على قدر عالٍ من البراعة والإتقان، وتحدث أيضاً عند الأشخاص الذين يندهشون منبهرين لفترة طويلة أمام منظرٍ طبيعي خلّابٍ ومدهش.

## الأندوروفوبيا Androphobia

وهي نوعٌ من أنواع المخاوف التي تحدث للإناث، وهي بالأحرى هلعٌ مرضي ترجع أسبابه لمرحلة الطفولة التي تحياها أية فتاة، وهذا يرجع إلى أنها قد نشأت في بيتٍ يعتمد على السيطرة والسلطة التي وضعت محاذير للتعامل مع الرجال، ولكنها قواعد قاسية للغاية، أو نتيجة تجربة سيئة للغاية مع أحد الذكور، ولا تستطيع الفتاة تجاوزها، وهي تظهر - غالباً - في أثناء العقد الثاني من العمر.

## العجز المكتسب

في عام 1965 م أجري عالما النفس (مارك سيلجمان) و (ستيف ماير)، علي مجموعةٍ من الكلاب تم تقسيمها إلى 3 مجموعات ترتدي أحزمة، ثم إطلاق المجموعة الأولى من الكلاب بعد فترةٍ محددة دون التعرض لأي أذى.

وفي المجموعة الثانية تم ربط كل كلبين مع بعضهما البعض، وصعق أحدهما بالكهرباء، ولا يتم وقفها إلا بالضغط علي الرافعة، أما كلاب المجموعة الثالثة فتم معهم ما فعل مع المجموعة الثانية، ولكن كان صعقهم بالكهرباء عشوائياً ولا يتوقف، ما تسبب في ظاهرة (العجز المكتسب)، إذ افترض الكلاب أنه ليس هناك طريقة لوقف الصدمات، وظهر علي المجموعة الثالثة أعراض الاكتئاب السريري، ثم تم وضعهم في صناديق وحدهم، وتم صعقهم بالكهرباء ثانياً، وكان بإمكانهم هذه المرة الهروب بسهولة والقفز من الصندوق، ولكنهم لم يفعلوا واستسلموا، هذا ما أوضح بعد ذلك أنك قد تضع لنفسك عوائق لا يمكن تخطيها، وهي في غاية السهولة، ولكن أنت من أفشلت نفسك!.

## اليد الخفية

هكذا سماها (آدم سميث)، الملقب بـ (أبو الاقتصاد السياسي)، ويطلق ذلك علي فرضية له ووجهة نظرية مؤداها أن الإنسان حين يبحث عن مصلحته الشخصية - هذا هو الأصل والفطرة - وبدون أن يشعر تحقق المصلحة العامة، فيحدث انسجام بين ما تريده وبين ما يريده الآخرون، فمثلاً لو كنت مريضاً وذهبت إلى الطبيب، فأنت الآن ذاهب للبحث عن العلاج، ومصلحتك الفردية، ولكن دون أن تدري بتحقيق مصلحة الآخرين، مثل الطبيب الذي يتقاضى أجراً، ومساعد الطبيب (المرجى) الذي يتقاضى مرتباً، وصاحب الصيدلية، وشركة الدواء، وغيرهم كثير، وعلى هذا الأمثلة عديدة، ولذلك سماها (اليد الخفية).

## الانتباه الانتقائي Muth taking

وهي تجربة قام بها بعض علماء جامعة «هارفارد»، مثل «دانيال سيمونز» و«كريستوفر شابريس»، بعد أن عرضوا علي بعض المشاهدين مقطع فيديو لمباراة كرة قدم، وطلبوا منهم فقط إحصاء عدد النقلات للكرة بين اللاعبين، في منتصف المقطع مر رجل يرتدي لبس حيوان الغوريلا، وبعد أن انتهى المقطع سألوا المشاهدين وكانت أغلب الإجابات دقيقة وصحيحة، ولكن المذهل في الأمر أن كثيراً منهم لم يلاحظ الرجل الذي مر في مقطع الفيديو. تفسير ذلك أن الانتباه أحياناً يكون مبالغاً فيه، مما يؤدي لما يسمى في علم النفس بظاهرة (الإعدام) أو انتقاء بعض المثيرات مثل نقلات الكرة بين اللاعبين وإعدام بعض المثيرات مثل رجل الغوريلا.

فلتعلم أنك لست قوي الملاحظة في كل حياتك، بل يكون الشيء تحت قدميك ولا تراه.

أنت نائم؟ هل أنت نائم؟

تجربة تمت في إنجلترا، وتحديدًا في مدينة الضباب، وأقصد لندن، التجربة كانت عبارة عن لصق منشور على الحائط لطفل تائه، ومكتوب في مواصفات الطفل وصورة له، ورصد مكافأة مالية لمن يجده، وتم لصق هذا المنشور أمام أكبر وأشهر المحلات التجارية التي تشتهر بالازدحام وكثرة الزبائن. الملاحظ، أن معظم الذين خرجوا من المحلات كانوا يقرؤون المنشور بالتفصيل لمدة دقيقة أو دقيقتين، المذهل أن الطفل ذات نفسه كان يجلس على الرصيف بجانب المنشور ولم يلاحظ أحداً أبداً!.

## سجن ستانفورد

من أشهر التجارب التي تبين تأثير البيئة الاجتماعية على السلوك البشري، ووصفت الدراسة (24) طالباً جامعياً من الأصحاء دون خلفية جنائية «غير مجرمين» في سجن زائف، وطلب من بعضهم العمل كحراس والباقي يعملون كسجناء في ستة أيام فقط، (كان من المقرر أن تجري التجربة لمدة أسبوعين)، تم إيقاف التجربة بسبب السلوك العنيف للحراس تجاه المسجونين، وعلق «فيلم زيمبارو» الذي أدار التجربة أن معدل العنف من الحراس تجاه المساجين ارتفع، وجردهم من ملابسهم وعلقوا الحقائق الثقيلة فوق رؤوسهم، وأهانوا المساجين، وأفادت هذه التجربة أنه حتى أولئك الذين يظهرون أنهم أسوياء يمكن أن يكونوا أشراراً وغير أسوياء عند وضعهم في بيئات معينة.

## منحة هارفارد

كانت هذه الدراسة على مدار 75 عاماً حوالي 268 خريج من طلاب جامعة هارفارد الفرد الشخصية، وانتهت التجربة إلى أن الشعور بالرضا والبحث عن الحب الحقيقي من أهم الصفات التي تجعل الشخص سعيداً في حياته الأكاديمية والعلمية، بل أن أحد المشاركين كان في بداية دراسته حاول الانتحار، لكن في نهاية الدراسة تغير كل شيء وأصبح أكثر استقراراً.

## العروسة اللعبة «بوبو»

هي تلك التجربة التي أثبتت تأثير مشاهدة العنف عند الأطفال؛ خاصةً في التلفاز أو مشاهدة الموبايل، وأثبتوا عن طريق هذه الدمية (بوبو) التي تمت في الستينات، وكانت هذه التجربة تقوم على أن يشاهد بعض الأطفال فيديوهات فيها شخص يضرب العروسة، ووجدوا بعد ذلك أن سلوك الأطفال أصبح أكثر عدوانية وشراسة.

## افتح النور

حيث نزل أحد الباحثين في مجال علم النفس إلى الشارع، وادعى أنه لا يعرف الطريق ويسأل عن عنوانٍ معين، وأخذ يسأل بعض الأشخاص في الشارع، وفي منتصف الحوار يمر مجموعة من الأشخاص - ضمن التجربة - في المنتصف بين الباحث وبين من يسأل، ويتم في هذه اللحظة استبدال الباحث الذي يسأل برجل آخر تماماً، وفجأة والمفاجأة المدوية أن 50٪ من الأشخاص لم يلاحظوا استبدال الشخص بعد أن تغير الباحث برجلٍ آخر!. أحياناً انتباهك للتفاصيل يعمي عينك عن أكبرها وأهمها.

## ال روز

سنة 1977 قام دكتور علم النفس في جامعه ستانفورد اسمه (ال روز) بعمل تجربة اجتماعية في الاعتقاد الخاطئ عند الناس، الذي يجعلهم يتوهمون أن البشر يفكرون مثلهم، بل ولديهم نفس الأفكار والمعتقدات، في الجزء الأول من التجربة طلبوا من المشاركين أن يعلنوا عن بعض مشاكلهم ويقترحوا طريقة تفكيرهم في حلها، ثم يتوقعوا كيف سيتصرف بعض أصدقائهم إذا قاموا حل نفس المشكلة في اقتراحاتهم، والذي أظهرته التجربة أن معظم الناس يعتقدون أن غالبية الأفراد سيفكرون بنفس طريقتهم، ويقترحون نفس الحلول (وظن ذلك بالطبع خاطئ)، وذلك ينتقل بنا إلى ملاحظة هامة هنا وهي (المشورة) وذلك في الأمر الذي تحتاج فيه إلى مرونة في الأفكار وتغيير من نمط الاقتراحات، فعليك أن تستشير من حولك، من هم موضع ثقة.

## Level الوحش

كانت دراسة الوحش تجربة عن (التلثم)، أجريت على 22 طفلاً يتيماً في ولاية (أكوا) الأمريكية عام 1939م، على يد «ويندل جونسون» و«ماري تودرو»، وتم تقسيم الأطفال إلى قسمين، وتم مدح النصف الأول من الأطفال رغم بعض الأخطاء في النطق، بينما تم التعليل والسخرية من النصف الآخر والتنمر عليهم، وكانت النتيجة أن الفريق الثاني عانى من آثار نفسية سلبية على مدار حياتهم، وظلت لديهم مشاكل في النطق، حتى بعدما كبروا، وقد اعتذرت جمعية «أيوا» على من طبقت عليهم هذه التجربة في عام 2001م.

## الرصيف

بينما تمشي في أحد الشوارع إذا بك تجد نفسك تهتم بأن تمشي على أحد الأرصفة وتركز كل تركيزك على السير على اللون الأسود فقط، أو اللون الأبيض فقط داخل الرصيف ولا تتخطاه، ولا تجد لذلك مبرراً أو أحياناً تخطو خطوات داخل مربعات السيراميك ولا تريد أن تمشي على الخط وإلا خسرت التحدي، بل هل جربت أحياناً أن تسير في شارع خالٍ من الناس ووصفت لنفسك زمناً - فلتقل 10 ثوانٍ - أن تمشي وأنت مغمض العينين، هل عرفت لذلك تفسيراً؟ نعم التفسير الأوحـد والمنطقي على أن المخ يعمل بطريقة محدودة، ويخلق لها تحديات ويتخطاها حتى ولو كانت سهلة، حتى يثبت لنفسه أنه قادر على كسر الحواجز وكذب التحديات، نعم إنه أنت.

## استوري الواتس اب

لا أستغرب عندما أجد بعض الناس لديهم شغف شديد بمتابعه ما يسمى بالاستوري داخل تطبيق «الواتساب» ولكن الغريب حقاً هو أن بعض هؤلاء الأشخاص يحاول أن ينهي كل المقاطع والصور والكلمات حتى لو لم يقرأها، فهو يحاول جاهداً أن ينهيها حتى لا يتبقى منها شيئاً، حتى لو لم ينتبه لها، فهي كالأدمان يريد أن يلحق بالجرعة المخصصة قبل فوات الأوان.

## تداعي المعاني (ديفيد هيوم)

في إحدى أهم أفكار وقوانين الفيلسوف الإنجليزي «ديفيد هيوم»، وهي قانون «تداعي المعاني»، وجدت ملمحاً هاماً في النفس البشرية، وهي أن هيوم يرى أن العقل يفهم المعاني ويدركها بإحدى الطرق التالية

(الترابط - التسلسل - التشابه)، وعلى سبيل المثال، حتى يتفهم القارئ مقصدي، الترابط: (شاهدت مسلسل ريا و....)

التسلسل: (أكمل الأرقام التالية (2 / 4 / .... / 8)

التشابه: (عندما تري شخصاً لا تعرفه يذكرك بشخص آخر).

في ذلك أيضاً الكثير والكثير، فكم من رائحة تشتهيها تذكرك بطفولتك، وكم من برنامج إذاعي يذكرك بمرحلة من عمرك، وكم من صوتٍ يذكرك بموقفٍ حزينٍ أو سارٍ.. وهكذا.. فالعقل معقد ومتشابه الأنحاء، فسبحان من خلقه وصوره!.

## البارانويا (جنون الارتياب)

هو ذلك النوع من المرض النفسي الذي يعني إصابة الفرد بالهذيان، وهو مصطلح يرجع في الأساس إلى الإغريق، حيث يمكن فرض المصاب بهذا المرض اللوم على غيره أثناء مروره بأي مشاكل، ويرى الآخريين أنهم متآمرون عليه ويكرهونه، وعدم الثقة بالآخرين.

## رايحين على فين؟

أوضحت الدراسات أن حوالي 49٪ من سكان العالم سنة 1949م، قد عانوا من الاكتئاب والقلق، وهذا ما أدى إلى أن هناك أدلة على أن الجنس البشري يصبح أكثر توتراً كل عقدٍ من الزمن.

## بيفكر بالصيني «بالصيني»!.

أثبتت دراساتٌ حديثة من جامعة شيكاغو في الولايات المتحدة الأمريكية، أن قراراتك تكون أكثر عقلانيةً إذا فكرت في الموضوع بلغة أخرى غير لغتك الأصلية، وسيقلل ذلك من مخاطر وسلبات أي قرار ستأخذه.

## سيد ابن عمتي!

تعتبر نساء كوريا الجنوبية الأكثر هوساً بعمليات التجميل، حيث أظهرت الإحصائيات أن كل واحدة بين خمس نساء في كوريا الجنوبية تقوم بعملية تجميل واحدة على الأقل، وهذا سببه أحياناً قلة الثقة بالذات، وانخفاض قيمة الفرد أمام ذاته، والاهتمام بالسطحية.

## متلازمة فاري جولي Fregoli syndrome

اعتلال «اضطراب نفسي» نادر الحدوث، حيث يظن الشخص المصاب ويتوهم أن جميع الناس هم شخص واحد، وذلك يعتمد على الاتجاه الذي يريده أي شخص يحبه بشدة أو يكرهه بشدة، فيحب الناس جميعاً أو يكرههم جميعاً.

## شعر الصدر حسين

وهو مرض نفسي غريب للغاية، إذ يحاول فيه المصاب أن ينزع عن الآخرين ليفعل شيئاً عجبياً جداً، تخيل ماذا؟ إنه ينطف شعر صدره، لأنه بذلك يشعر بالراحة والمتعة!. بل لا يتوقف عن ذلك فيحاول نطف شعره وشعر لحيته أو إبطه، ويمكن علاجه في بدايته، وقد يكون في حالة متأخرة تحتاج إلى طبيب متخصص.

## بوانثروبي Boanthropy

ولعل ملك بابل (نبوخذ نصر) الذي كان يخرج إلى المراعي ويأكل العشب من أشهر من أصيب بهذا التوهم، إذ إن المصاب بهذا التوهم يخال نفسه بقرة أو ثور - نعم كما قرأت - ويعتقد أن هذا المرض النفسي يبدأ أحياناً في أحلام النوم، ثم ينتقل لليقظة وتصبح تصرفات المريض مشابهة إلى تصرفات البقرة أو الثور!.

## متلازمة باريس

اضطرابات يصاب بها اليابانيون فقط، وتؤدي إلى حصول انهيار عقلي أثناء زيارتهم للعاصمة الفرنسية باريس، ويضطرون إلى العودة إلى ديارهم مرة أخرى، وذلك بسبب الصدمة الحضارية التي قد تحدث لهم بين مارسموه في مخيلتهم من الصغر عن باريس بأنها تتسم بالرفعة والرقي والجمال والهدوء، وبين ما يرونه على أرض الواقع من ازدحام وسرعة وصخب وتلوث.

## توهم كوتار Cotard Delusion

من أندر حالات التوهم التي قد يعاني منها إنسان، حيث يتوهم الإنسان أنه ميت وليس له وجود، وأنه يفقد دمه وتتعفن أعضاؤه الداخلية تدريجياً، وقد ارتبط أحياناً حالات نادرة بفكرة الخلود!.

## انتبه.. السيارة ترجع للخلف

هناك ما أسماه علماء النفس بالنكوص أو الارتداد، وهو حيلة دفاعية لا شعورية لدى الفرد، يحاول بها خفض التوتر الذي يصيب في بعض الأوقات، إذ يحاول الفرد أن يرجع إلى تصرفات أو مرحلة عمرية سابقة من حياته، حتى يسترجع بعض الاهتمام، أو المواقف التي كانت محل اهتمام بالنسبة له، مثلما نجد المرأة الشمطاء تضع المساحيق «المكياج» حتى تسترجع زمن الصبا والمعاكسات، وكما نجد الطفل يعود للتبول مرة أخرى بعدما كبر حتى يجذب الانتباه بعد ميلاد طفلٍ جديد، ولكن هيهات هيهات.. فما ذهب من العمر لا يعود أبداً.

## شماعة دولاب

أحياناً، دون أن نشعر، نلصق الاتهامات والعيوب والنقائص على أشياء أو أشخاص حتى نتخلص منها، وهذا ما يسمى بالإسقاط، كما نجد لاعب الكرة ينظر إلى الأرض بعدما ركل الكرة خارج المرمى بعيداً، وكما تسقط فشلك الدراسي على مدرسيك.

## عفوًا.. الذاكرة ممثلة

قد يصاب بعض الناس بما أسماه العلماء (فقدان الذاكرة الرجوعي)، وهو نوعٌ من فقدان الذاكرة الذي ينعكس بالسلب على قدرة المخ على الاحتفاظ بالمعلومات، بل وعملية استدعاء هذه البيانات، يصل هذا إلى ما قبل الإصابة بسنين وربما أكثر، وينتج عن تلف في مخازن الذاكرة داخل الدماغ، وقد يكون متعلقاً بالحقائق وليس المهارات، كأن ينسى متى اشترى هاتفه، وماهي إمكاناته، ولكن لا ينسي كيفية استخدامه، وقد يكون مؤقتاً أو دائماً أو متقدماً، وهو الذي يتطور ويزداد سوءاً مع مرور الوقت.

## عالم مواز

هي نظرية حقيقية، وهي نظرية الأكوان المتعددة التي قال بها «ألبرت آينشتاين»، وهي تشير إلى كوننا مجرد واحد من العديد من الأكوان الموجودة داخل الكون الأساسي العملاق، وأن هناك نسخاً أخرى منك ومني، ومفهوم السفر عبر الزمن يشير للقفز لكونٍ مماثل بالضبط في الوقت المناسب.

## بئر اليأس

في عام 1960 قام د. (هاري هالو)، وهو طبيب نفسي أمريكي اشتهر بتجارب فصل الأمهات والاحتياجات الاجتماعية علي قروود، والتي استهدفت بيان أهمية تقديم الرعاية للأطفال، حيث أخذ مجموعة من القروود الرضع، كانوا قد ارتبطوا بالفعل بأمهاتهم، ووضعهم في غرف عمودية فولاذية سُميت ببئر اليأس، لاستحالة أن يخرج منها أحد أو يهرب منها، وجعلهم في تلك الغرف دون تواصلٍ مع أحد مطلقاً، وأبقاهم في تلك الغرف لمدة عام أحياناً، وقد خرجت العديد من القروود مصابة بالذهان، وقد استخلص د. هارلو أن الانعزال له تبعات ونتائج سلبية للغاية، وقد يؤدي للمرض العقلي والنفسي، بل إلى الانتحار أحياناً.

## الهوية الجنسية

في عام 1965م، وُلد طفل في كندا يدعى (ديفيد رايمير) في عمر ثمانية أشهر أجرى عملية الختان، ولسوء الحظ احترق العضو الذكري عن طريق الخطأ من الأطباء أثناء الختان، وعندما زار والده عالم النفس (جون ماني) اقترح عليهم إجراء عملية تغيير هوية الجنس من ذكر لأنثى، ولكن كان له هدف أناني ناقص، وهو إثبات أن الهوية الجنسية تتحدد بالتنشئة وليس بالطبيعة، وبالفعل تحول ديفيد إلى (بريندا)، وحصل علي مهبل مركب، وتناول مكملات هرمونية، واعتبر د. ماني أنه نجح في تجربته علي ديفيد وتحويلها بريندا، ورغم أن الوالدين لم يخبرا بريندا بما حدث لها في الصغر إلا أنها لاحظا أن بريندا تتصرف كأنها ولد، ولها ميول ذكورية، وعندها مشاعر مضطربة، وذلك أثر علي كيان الأسرة كاملاً، فأصيب أخوها بالاكئاب الحاد، وأصبح والدها مدمناً، وأقبلت الأم على الانتحار أكثر من مرة، ليتبين أن الهوية الجنسية لا تأتي بالاكتساب، ولكنها فطرة داخل الإنسان دون أن يعلم.. Sexual Orientation Controversy and Psychological Science in the public interest

## وأهي ذكريات! Reminiscence bump

ظاهرة يشعر بها عادةً كبار السن، هل ستعود لهم ذكريات من مرحلة المراهقة والشباب، ويمكن تذكرها بشكل أفضل من الماضي؟ وهذا ما يؤدي أحياناً بما يسمى (ظاهرة التقهقر الذهني)، وهي إحدى الحيل الانسحابية في ميكانيزمات الدفاع عند فرويد، التي يحاول بها الفرد خفض معدل التوتر والقلق الموجود لديه.

## نظرية الراحة

هي أحد أشهر نظريات الفكاهة انتشاراً، اكتسبت شعبيةً بشكل بارز في بدايات القرن العشرين، عندما بدأ علم النفس الاجتماعي في مرحلة النهوض، والتي نرى أن الفكاهة والضحك هي إحدى أهم الأدوات التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يفرغ من بعض الضغط النفسي، بل وهي إحدى أقوى الحيل النفسية، طرح الكآبة ارضاً حتى يمارس الفرد حياته بشكل طبيعي دون أن يستسلم لهذه الضغوط ويخضع لها. بل وهي إحدى طرق زيادة الإدراك وتعمق الفهم عن طريق الابتسام والفكاهة.

## حيلة الحذاء

وهي إحدى الطرق الطريفة التي نستخدمها في علم النفس لإحدى الحيل النفسية عند التعامل مع الآخرين، وتستخدم هذه الطريقة في حالة إنك إذا انزعجت من النظرات المستمرة لأحد الأشخاص، والتي بدورها تصيبك بنوع من التبرم والضييق، فعليك بالنظر إلى حذائه مطولاً، وسيترتب ذلك حتماً شعوره بالانزعاج لوجود خلل في الثقة بالنفس، وسيشبح ويتببه إلى نفسه ويحقد بها.

## سكوت هنصور

إذا قمت بطرح أحد الأسئلة على شخصٍ ما ولم يجب عليك، أو شعرت بأنه يخفي شيئاً ما، فيمكنك أن تتوقف عن الكلام في منتصف الحديث، وأن تنظر إلى عين من أمامك مباشرة، ستجد أن هذه الطريقة في كثير من الأحيان تجعل الشخص الذي يحاورك يعبر عما يريد إخفاءه.

## مغالطة الرجل المقنع Masked - man fallacy

وهي إحدى المغالطات الصورية، والتي تعرف أيضاً بالـ (مغالطات المتعمدة) أو (المغالطة المعرفية)، وترتكب حيث يستعمل الشخص قانون «لينتيز» في نقاشٍ ما بشكلٍ غير مشروع، والتي تعني «نفي تطابق شيئين لاختلاف صفة ما فيهما»، وبالمثال يتضح المقال..

### ◀◀ مثال (1)

- الفرضية (1): أنا أعلم من هو (س).  
الفرضية (2): أنا لا أعلم من هو (ص).  
الاستنتاج: أن (س) ليس (ص).

### ◀◀ مثال (2)

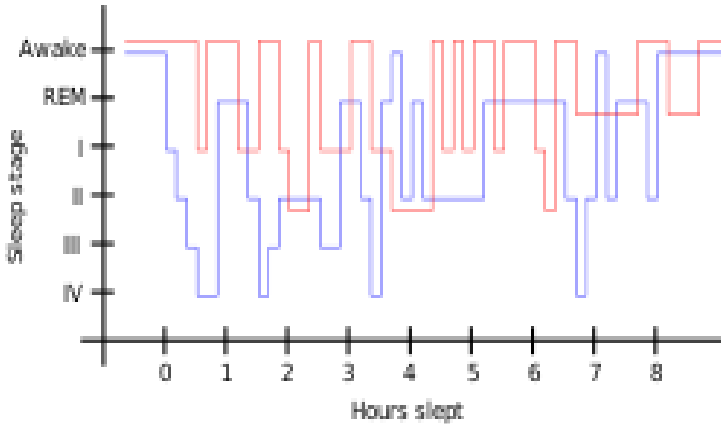
- الفرضية (1): أنا أعرف من هو محمد صلاح.  
الفرضية (2): أنا لا أعرف من هو الرجل المقنع.  
الاستنتاج: لذا محمد ليس الرجل المقنع.

## أليس في بلاد العجائب

ولست أقصد اسم الرواية الشهيرة، إنما اسم واحدة من المتلازمات النفسية حول العالم، وهي لها أكثر من اسم، مثل «متلازمة تود» أو «هلوسة القزم»، ويعتبر أول من كتب عنها الدكتور (ليمان) عام 1952 بعنوان لها «الصداع النصفي»، وقام بعدها دكتور «تود» عام 1955 بشرح مفصل عن المتلازمة، وهي نوع من الهلاوس الذي يصيب القسم المسؤول عن الأوامر البصرية في الدماغ، وتتميز بتشوهات بصرية، والتي تحدث نتاجاً لتعطيل الرسائل التي ترسلها العيون إلى الدماغ مما يؤدي لتشويه الإدراك البصري، وقد تصل أحياناً إلى تشوهات في حاستي اللمس والسمع لدى المصاب، وبالرغم من أنها ليس لها سن معين للإصابة إلا أنها تنتشر لدى الأطفال، وسميت بهذا الاسم نظراً لوجود بعض تلك الأعراض التي ترى فيها أليس تغيراً في الأشكال والأحجام.

## متلازمة تملل الساقين

وهي إحدى المتلازمات التي تصيب أجزاءً من الجهاز العصبي، ويؤثر على الساقين واليدين أو بعض أجزاء الجسم، ويحصل بشكل أكثر شيوعاً عند النوم أو عند استرخاء الجسد بشكل عام، حيث ينتاب الشخص شعوراً غريباً وغير مريح، وذلك بسبب الرغبة الملحة التي تحدث لتحريك الأطراف، والبشر الذين يعانون من هذه المتلازمة يتدمرون من الإجهاد المستمر وانعدام النوم والأرق ليلاً، ولا يوجد اختبار معين لتشخيص متلازمة تملل الساقين.



## مونخهاوزن Munchausen Syndrome

وهي عبارة عن اضطراب نفسي يصطنع فيها الشخص المصاب أمراضاً ووعكات صحية وإصابات وأزمات نفسية بغرض جذب الانتباه أو التعاطف مع الآخرين، وتُعرف أيضاً باسم (مرض إدمان المستشفيات) وفي بعض الحالات القصوى يكون لدى المصابين إدراك تام للممارسات الطبية، وهم قادرون باحترافٍ شديد على إنتاج الأعراض وتمثيلها والقيام بالتحاليل الطبية الطويلة أحياناً والمكلفة، بل والبقاء في المستشفى لفترات طويلة، وإجراء عمليات لا لزوم لها، وهو أحد الاضطرابات المفتعلة، والتي تجسد أحد عوارض الشخصية الهستيرية أو شخصية «قرص الفوار».

أحد أنواع الصدمات النفسية التي يعاني منها ضحايا جرائم الاغتصاب، التي تشمل اضطرابات السلوك الجسدي والوجداني والمعرفي بين الأشخاص العارية، وأول من تحدث عن هذه الحالة هي الطبيبة النفسية «آن بورغيس»، وعالمة الاجتماع «ليندا هو لمستروم ليتل»، وهي الدراسة التي مهدت الطريق للأبحاث القائمة بشأن «اضطرابات الإجهاد المعقد بعد الصدمات»، والتي تصنف بدقة عواقب الصدمات الخطيرة مثل «الفيتناميين» الذين عانوا من صدمة أثناء حرب فيتنام، والذين لم يعودوا إلى حالتهم الطبيعية، بل «تدخل أعراض متلازمة صدمة الاغتصاب مع متلازمة إجهاد ما بعد الصدمة»، ومع ذلك فإن لكل مرض منها آثار فردية مدمرة على المدى الطويل لضحايا الاغتصاب أو الصدمات الخطيرة.

## النوم القهري

وهي حالة نادرة لمرض للدماغ تسبب النوم المفاجئ في أوقات غير مناسبة أو غير اعتيادية، وقد يرجع ذلك لنقص مستويات (الهيوكريتين) المسئول عن ضبط الاستيقاظ أو تغيرات هرمونية تحدث أثناء البلوغ، ولكن لا يوجد سبب واضح لهذا الأمر، ووجب عند وجود أعراضه التوجه فوراً لأقرب طبيب.

## اختبار المارشملو

قام د. (والتر ميشيل) من جامعة ستانفورد بعمل تجربة عام 1972 على حوالي 800 طفل، تتراوح أعمارهم بين 4 - 6 سنوات.

وقام في التجربة بوضع كل مجموعة من الأطفال في غرفة، ووضع أمامهم منفذة وعلق قطع مارشملو، ثم ترك الأطفال وأخبرهم ألا يأكلوا منها حتي يعطيهم المزيد من القطع لو جاء ووجدها كما هي، المدهش أن أكثر من 600 طفل لم يستطيعوا المقاومة لمدة ربع ساعة فقط، ولكن الأكثر دهشة أن دكتور والتر ميشيل ظل يتابع هؤلاء الأطفال بعد التجربة حتي مرحلة البلوغ، واكتشفوا أن نسبة الأطفال الذين قاموا في طفولتهم وصبروا حتي تنتهي الربع ساعة تعامل العديد من القطع الأخرى، وجدوا أنهم أكثر نجاحاً في دراستهم ويحصلون على أعلى الدرجات.

## (ألبرت) الصغير والفأر الأبيض

أراد (جون واطسون)، أبو المدرسة السلوكية، اختبار فكرة الخوف.. هي فطرية أم مكتسبة، فقام باختيار الطفل (ألبرت) الذي يبلغ من العمر 9 أشهر فقط، ووضع معه في الغرفة عدة أشياء مختلفة، بعضها مخيف وبعضها غير مخيف، ومن ضمن هذه الأشياء وضع فأراً أبيض، وكان (ألبرت الصغير) يلعب مع الفأر دون خوف مطلقاً في البداية، ولكن بعد أن قام (واطسون) بربط دخول الفأر الأبيض إلى الغرفة بأصوات مزعجة وعالية كلما دخل إلى غرفة (ألبرت الصغير)، ومع مرور الوقت أصبح سلوك (ألبرت) مختلفاً ومنزعجاً من وجود الفأر، وخائفاً منه للغاية، بل ويخاف من أي جسم صغير أبيض اللون، وهو ما يسمى بـ (الارتباط الشرطي الكلاسيكي) عند عالم الفسيولوجيا الروسي (إيفان بافلوف)، حيث ربط الطفل بين الجسم الأبيض وبين الأصوات العالية المزعجة، ولكن المؤسف أن (ألبرت الصغير) خرج من المستشفى قبل أن يتم علاجه من هذا السلوك!.

## علبة نستو

يقول (رينيه ديكارت)

قم بتقسيم كل صعوبة إلى أكبر قدر ممكن من الأجزاء لحلها، فنظرت في الأمر فوجدته صحيحاً بالكلية حتي في أبسط الأمور في حياتنا، فعلبة (جبنة نستو) تقسم إلى قطع حتي يسهل استخدامها، وكذلك عند أكل الـ (pizza)، وبالطبع الأمر ينطبق في أمور حياتنا اليومية ومشاكلنا، فاستخدم قاعدة قسم مشاكلك لأكثر عدد من العناصر ثم حل كل عنصر بشكلٍ مستقل وستصل إلى نتائج مبهرة.

## النمط الصفراوي

كان هناك قديماً نظرية لـ (هيبوقراط) تسمى بنظرية الأنماط الجسمية، وهي تلك التي تربط بين شخصية الفرد والجانب الفسيولوجي، وإحدى هذه الأنماط هو النمط الصفراوي، والذي يتميز بالعناد والطموح الشديد وحدة الطبع، وهذا ما لفت إليه النظر

(إبراهيم ماسلو)، عندما قال إن كنت قانعاً بأن تكون أي شيء أقل ما يجب عليك أن تكون، فلن تنعم بالسعادة طيلة حياتك.

## المخدة

لكل منا وضعية معينة في نومه يشعر بالارتياح لها عند الخلود للنوم، ومن هذه الوضعيات احتضان المخدة، هي وضعية سائدة عند كثير من البشر، وأرجع بعض علماء النفس هذه الأمر إلى أمور عديدة منها:

- أنهم أشخاص يقدرّون العلاقات البشرية القوية.
- أنهم أشخاص يفتقدون إلى الحب ونقص الحنان.
- أنهم أشخاص خجولون ولا يحبون التواصل مع الآخرين.

## فرق سرعات

البشر ليسوا على نفس المساواة من القدرات والكفاءات والذكاءات، وهذا ما قاله (جاردنر)، الذي وضع نظرية الذكاءات المتعددة، وكذلك يجب أن تعرف أن هذه الذكاءات قابلة للتطوير والتنمية «اعمل علي مهاراتك. طور ذاتك. اكتسب ثقافة جديدة»

لا تترك نفسك هكذا دون تطوير، وتذكر أن الحديد رغم قوته يصدأ بمرور الأيام.

## قل للزمان ارجع يا زمان!

يعاني أكثر من مليون إيطالي، بل وملايين من البشر حول العالم، من صعوبة الخروج من المنزل والعودة للحياة الطبيعية بعد تفشي فيروس كورونا covid 19 - فيما أطلقت عليه الجمعية الإيطالية للطب النفسي (SIP) اسم (متلازمة الكوخ)، وتعتبر هذه المخاوف رد فعل طبيعي، ولكن يجب ألا تزداد وإلا كان الشخص عرضة للاكتئاب الشديد ونوبات الهلع، بل وشدد العلماء علي عدم الاستهانة بالوضع وضرورة اللجوء للأطباء النفسيين حتي يتمكنوا من إيجاد علاج سريع وجذري للأمر، وبعض الحالات لا تحتاج إلى الطب النفسي ولكن إلى ممارسة الهويات أو التفاعلات الاجتماعية، أو الانغماس في الأفكار المهنية محل الاهتمام.

## تأثير بلا سيبو

تحدث هذه التأثيرات حينما يتوهم الشخص أن عقاراً معيناً أو دواءً محدداً له تأثير فعال، حتى لو لم يكن لهذا الدواء أساس فسيولوجي، وهو أكبر مثال على «الآثار النفسية علي المرضى»، ولقد رأيت ذلك بنفسى لامرأة مسنة كانت تظن أنها تتعاطى دواءً مستورداً، ولا ترتاح إلا لهذا الدواء غالى الثمن، فقام أحفادها بوضع حبات نعناع في علبة، وهم يزعمون أنه الدواء، ولكن بأطعمة جديدة، وبعد أن تناولته قالت أنه أقوى من الدواء القديم وله تأثير أفضل من الدواء الأول، رغم أنه «لبس نعناع» لا أكثر ولا أقل!.. وبإلبؤس هذا العالم!.

## السقوط أثناء النوم hypnic jerk

هل حدث معك ذات مرة أن كنت علي وشك الدخول في نوم عميق، ثم فجأة شعرت بأنك تسقط ويهتز جسمك من الصدمة؟.

لا تتفاجأ، فهذه الظاهرة تحدث غالباً عند انخفاض درجة الحرارة داخل الجسم، ويبدأ القلب بالتباطؤ، ويترك الدفاع السيطرة على الجانب الفسيولوجي والعضلات، فيقوم المخ باختراع حلم صغير تشعر به حتى يتم إفاقة الجسم من سباته العميق، وهي تعتبر ميكانيزم تنقذك من الموت بسبب توقف أنظمة جسمك من شدة التعب والإرهاق.

## Vibrtion syndrome

هل شعرت من قبل أن هاتفك المحمول يهتز إذا صدر منه صوت رنين، وهو عكس ذلك، فإن هاتفك لم يصدر منه شيء؟! هذه الحالة تسمى باسم «phantom Vibrtion syndrome» أو متلازمة الاهتزاز الوهمي.. وتظهر مع حوالي 1089 من الأشخاص حول العالم، وذلك بسبب الاستخدام الزائد للهاتف المحمول وإدمان استعماله.

## ظاهرة حدوث الحدث

تحدث الظاهرة عندما يدخل شخص إلى غرفة ثم يتعجب بأنه نسي تماماً سبب ذهابه لهذه الغرفة، أو ما كان ينوي فعله، بل ويتذكر هذه المعلومات بعد عملية «الاستدعاء المعلوماتي» عند دخوله إلى غرفة أخرى، وهي حالة قليلة الحدوث ولكن مألوفة للعقل البشري.

## ظاهرة تسليط الأضواء

تحدث هذه الظاهرة عندما يشعر الفرد بأنه موضع مراقبة من الآخرين، وأنه يتم ملاحظته والحكم عليه من الناس، وميله إلى تضخيم وجهات نظر البشر عنه، وتسمي أحياناً بـ «الدراما كوين Drama Queen» باللفظ الشائع عن العامة.

## الرجل الكحول

لربما أصبح استخدامنا للكحول وبعض المطهرات في حياتنا أمراً هاماً، خاصة بوجود جائحة (Covid 19) في العالم كله، لكنني أخذت من ذلك علماً ربما يبدو عجيبيّاً بعض الشيء، وهو أننا نستخدم في حياتنا بعض الأشخاص نكايّة في أشخاص آخرين، لنستفزهم بهؤلاء الأشخاص أوللتخلص من الآخرين، مثل هؤلاء «الكحول»، نستخدمه لنقضي على الفيروسات، وهم أولئك الأشخاص المؤذين في حياتنا، بل واجب أن يكون في واقعنا اليومي هذا الشخص.

## خارج نطاق الخدمة

هناك ما يُسمى بـ (اضطراب المزاج ثنائي القطب) وهما (الهوس - الاكتئاب)، وهي حالة يكون فيها شخص يعاني من تغيرات شديدة في المزاج بصورة غير اعتيادية، هذا المرض يؤثر على أقل من 1٪ من السكان، وهو نادر الحدوث، وأعراضه هي:

- 1 - الاكتئاب الزائد - الفرح الزائد
- 2 - تقلُّب الشهية والوزن
- 3 - التكلم بسرعة كبيرة جداً
- 4 - إهمال العناية الشخصية
- 5 - الإحساس بالذنب وسيطرة الموت والانتحار
- 6 - سلوك متهور كصرف كميات هائلة من المال
- 7 - فقدان الطاقة أو زيادة كبيرة في الطاقة

## (ديدان الأذن)

ربما يحدث أحياناً أن تريد أن تنزع أغنيةً أو مقطعاً  
أو لحناً يتكرر مراراً في رأسك، رغم عدم سماعه  
منذ فترة طويلة، فأنت تحت تأثير (ظاهرة دودة  
الأذن)، والتي تعتبر مثلاً واضحاً علي الإدراك  
التلقائي، وتتم هذه الظاهرة لحوالي 1098 من  
البشر حول العالم، بل وتحدث للجانب الأنثوي  
أكثر من الرجال، وأظهرت عدة أبحاث في جامعة  
بنسلفانيا أن مضغ العلكة يساعد على التخلص من  
هذه الظاهرة وإرجاع هذه المقطوعات الصوتية إلى  
الذاكرة قصيرة المدى.

## ظاهرة تردد الوهم Frequency illusion aka

ظاهرة نفسية نادرة ومربكة تجعل الشخص يصادف شيئاً ما في كل مكان، أو يشعر أن حدثاً ما يتكرر بصفةٍ مستمرة، وبالرغم من أن ذلك يحدث كل ألف موقف، لكنه أمر يجربه الكثير من البشر حول العالم، والذي لا يأتي إلا تعقياً علي وجود الوهم ذاته عند الفرد.

## ظاهرة الإشباع الدلالي

ظاهرة نفسية تجعل الشخص يشعر أن الكلام الذي يسمعه من شخص آخر كلامٌ بلا معنى، على الرغم من أن كلامه طبيعي، وله دلالة، والسبب في ذلك التركيز طويل المدى على كلام الشخص المتحدث، وسماع كلمة متكررة أثناء الحديث، وتعني خسارة المتلقي لمعناها نتيجة سماعها عدة مرات في جملة واحدة، فيبدأ بإسقاطها من بين الأصوات ولا يفهم باقي الجُمْل.

## تأثير «Dunning - Kruger»

وهي من أبشع الصفات التي من الممكن أن يتصف بها إنسان، وهي ادعاء معرفة كل شيء وكل المعلومات، على الرغم من الجهل المدقع الذي يقبع فيه ذلك الشخص، ويظهر لديهم ما يعرف باسم (التفوق الوهمي)، والميل إلى المبالغة في تقدير نقاطهم الجيدة، وهم الأكثر رفضاً للنقد البناء، بل الأكثر تباهاً بالمعرفة غير الموجودة من الأساس، كمثّل تعجب سقراط من ادعاء السفسطائيين معرفة كل شيء. فيا لها من أنيميا ثقافية، ونقص حاد في هرمون المعرفة.

## تأثير «العالم الخطير»

عندما انتشرت الأخبار المفزعة والحروب والكوارث الطبيعية على شبكات الإنترنت والتلفاز، وفي وسائل الإعلام بشكل عام، فإن متابعي هذه المنصات بشكلٍ دائمٍ يحاولون بطريقةٍ مفرطة منع أطفالهم ومن يجبن من مشاهدة التلفاز أو تصوير العالم الخارجي، على أنه غابة موحشة ومكان خطير، ولكن بعد ما نراه كل يوم ربما كانوا على حق!.

## متلازمة المحتال

يُصاب الكثير من المشاهير بهذه الظاهرة التي تجعلهم يشعرون بأن جميع مَنْ حولهم، يشكون في إنجازاتهم يصابون بالشك الذاتي، والشعور بعدم الأمان، وينسب هؤلاء الأشخاص نجاحهم وتميزهم بطريقة عكسية إلى الحظ وخداع الآخرين بسبب نقص الثقة بالنفس.



# قصصات جسمية

## تعبيرات الوجه

طور «كارني لانديس»، المتخرج من قسم علم النفس جامعة مينيسوتا عام 1924م، تجربةً لتحديد ما إذا كان لكل شعور من المشاعر له تعبير خاص في الوجه؟ وهل ذلك التعبير مشترك عن جميع البشر عند مروره بنفس الشعور مثل «الصدمة والبهجة والدهشة وغيرها»؟.

وقد عرض على المشاركين في التجربة مجموعةً متنوعة من المثيرات والمحفزات المصممة لإثارة رد فعل قوي، وكان «لانديس» يصور هذه التعبيرات لتعرضهم لشم النشادر ومشاهدة مقاطع جنسية، ووضع أيديهم في دلاءٍ بها ضفادع حية، وفي نهاية التجربة لم يثبت أن للبشر مجموعة مشتركة من تعبيرات الوجه الفريدة، فهي كبصمة الإصبع، لكل فرد تعبيرات مختلفة وفريدة، على حد قوله في ذلك الحين، توضح تعبيرات الوجه عن حالة الشخص بصورة عامة، ولذلك يفهم الكثير من الأشخاص الحالة النفسية والصحية التي يكون عليها الشخص من خلال تعبيرات وجهه فقط، دون الحديث عن أي شيء قد يخصه..

- توضح حالة البسمة والفرحة التي تظهر علي وجه الشخص عن حالة السعادة والسرور الذي يعيش عليها هذا الشخص، خلال هذه الأوقات، مما يوضح أن هناك أمراً ما كان ينتظره هذا الشخص قد حدث بالفعل.

- تفصح تعبيرات الوجه الحزينة أو غير الجيدة عن حالة الحزن التي يكون عليها هذا الشخص خلال هذه الفترة، مما يوضح أن هناك أمراً سيئاً قد حدث لهذا الشخص وأثر عليه بطريقة سلبية وغير جيدة على الإطلاق.

- تفصح تعبيرات الوجه التي يكون عليها لفترة من الوقت قد تطول أو تقصر عن حالة المرض أو الإرهاق الشديد الذي يصيب هذا الشخص خلال هذه الفترة، مما يتطلب رؤية طبيب أو أخذ العلاجات المناسبة.

- تفصح تعبيرات الوجه في الكثير من الأوقات أيضاً عن حالة الخوف التي تسيطر علي هذا الشخص حيث يكون وجهه على حالة أخرى غير الحالة المعتادة التي يجب أن يكون عليها هذا الشخص.

- توضح تعبيرات الوجه بشكل عام أيضاً حالة الدهشة أو الصدمة التي تسيطر على هذا الشخص، حيث تفصح عن موقف معين غريب ومدهش أصاب هذا الشخص وتكون العينان مفتوحتين والفم أيضاً بطريقة صعبة جداً!!.

تعتبر العيون من العوامل الهامة جداً في عملية الاتصال الشخصي، حيث تتحدث العيون بالكثير من المعاني الرقيقة في الكثير

من الأوقات العاطفية أو الرومانسية التي يعيشها الإنسان، في الكثير من الأحيان تعتبر لغة العيون، والموجودة داخل وجه الإنسان، من أكبر العوامل التي تؤكد على عصبية الإنسان أو عدم قدرته على تحمل أمرٍ معين، حيث تكشف العيون عن الإرهاق والضغط النفسي الذي يعيش فيه هذا الشخص.

يعبر الغمز المستمر باستخدام العيون والرموش عن العصبية المفرطة والموقف الحرج الذي لا يستطيع تحمله أو حتى التعامل معه، ولذلك لابد من الانتباه المباشر إلى العيون لأنها تفصح عن الكثير، يؤدي النظر أو وضع العيون في الأسفل إلى التعبير عن الاحترام والتقدير للكثير من الأشخاص، وخاصةً لكبار السن والقيادات أيضاً، ويحدث ذلك الأمر في بعض المجتمعات وخاصة المجتمعات العربية.

يستخدم الشخص بعض أجزاء الوجه حتي يعبر عن خلالها عن حالة الدهشة التي تسيطر عليه، حيث يقوم برفع الحاجبين ويعمل علي انحنائها بشكلٍ واضح جداً ومباشر أيضاً.

يعبر تمدد البشرة أسفل منطقة الحاجب عن الحديث الغريب أو غير المنطقي الذي يسمعه هذا الشخص، حيث تؤكد تلك التعبيرات عن صدمته الشديدة من الأمور أو القضايا التي يتعرض لها، يؤدي ظهور بياض العينين الموجود في جميع جهات العين من العوامل الرئيسية والمباشرة وراء ظهور علامات الصدمة والدهشة على وجه هذا الشخص.

## تعبيرات الوجه واستخدامها في الاتصال الشخصي

تعبيرات الوجه من الأشياء الهامة جداً، والتي يمكن التعبير من خلالها عن الكثير من الأشياء التي تساعد في نجاح وإتمام عملية الاتصال الشخصي، التي يستخدمها الكثير من الأشخاص. يرفض الإسلام فكرة التقاء العيون، وخاصةً بين الرجل والمرأة، وحرّم الله تعالى هذا الأمر بشكل مباشر وواضح، ولكن يعتبر هذا الأمر من الأمور غير المحرمة في الكثير من الديانات الأخرى.

## استخدام العيون في التعبير عن عملية الاتصال الشخصي

يفسر الكثير من الأشخاص في مختلف دول العالم أن عدم التقاء العيون أو نظر الشخص لأي اتجاه يعبر عن عدم ثقة هذا الشخص بنفسه، ويعبر أيضاً عن أن هذا الشخص يرى نفسه أقل من الأشخاص التي يتعامل معهم

يستخدم الكثير من الأشخاص في مختلف دول العالم العيون بدلاً من الحديث اللغوي، وخاصةً في الأمور العاطفية، ويستخدمها الأب أيضاً عندما يرغب في تهديد صغيره أمام أحد الأشخاص، وعندما لا يرغب في التحدث أمامهم تعتبر لغة العيون من الأمور المميزة جداً، والمعترف بها في مختلف دول العالم، سواء العربية أو الأجنبية، ولذلك عيون كثير من الأشخاص في التعبير عن أنفسهم وتعتبر عاملاً مهماً أيضاً في الكشف عن ثقة الإنسان بنفسه أو لا.

وذلك بالإضافة إلى قدرتها الكبيرة في الكشف عن الصفات الشخصية لهذا الإنسان بسهولة، تفصح عيون الشخص أيضاً في الكثير من الأوقات عن الموضوعات أو القضايا التي يفكر بها، ويتضح ذلك من خلال شروء عينيه أو عدم تركيزه في الموضوع الذي يتحدث عنه مع شخص ما،

## تعبيرات الخوف علي الوجه في عملية الاتصال الشخصي

يعتبر ارتفاع الحاجبين وقربهما بطريقة واضحة جداً حتي تصبح عبارة عن خط مستقيم عند بعض الأشخاص، من العوامل الهامة وراء ظهور تعبيرات الخوف والرغبة علي وجه هذا الشخص.

تظهر تعبيرات الخوف واضحة عند بعض الأشخاص أيضاً من خلال الفم المفتوح بطريقة، والشفيتين المشدودتين بطريقة مباشرة، حيث تظهر هيئة الوجه وخاصة منطقة الوجه، بشكل غريب وغير مألوف.

حيث تظهر هيئة الوجه وخاصة منطقة الوجه بشكل غريب وغير مألوف. تظهر مجموعة كبيرة من التجاعيد في منتصف الحاجبين أو تظهر في منتصف منطقة الجبهة، تعتبر هذه العلامة من أشهر العلامات وراء إحساس الشخص بالخوف أو الرغبة من موقف معين لا يستطيع تحمله، يقوم الكثير من الأشخاص برفع منطقة الشفاه إلى أعلى، وخاصة الشفة السفلى، ويؤكد ذلك الفعل

على اشمئزازٍ من فعلٍ ما قد يوجهه هذا الشخص في ذلك الوقت، يعتبر تجعد منطقة الأنف من العوامل البارزة والرئيسية وراء الاشمئزاز أو عدم القدرة على مواجهة موقفٍ ما، أو شخص ما، ويؤثر ذلك بطريقة مباشرة جداً على الموقف الذي يتعرض له هذا الشخص، ويظهر عدد كبير من الخطوط أسفل منطقة العين لدي الكثير من الأشخاص، وخاصة عندما يشم هذا الشخص رائحةً كريهة لا يقدر على التعامل معها أو تحملها، تعتبر هذه التعبيرات من العوامل الهامة جداً والرئيسية، والتي تعبر وتوضح الحالة الحقيقية والمثالية للشخص، وتختلف هذه التعبيرات وتتنوع بين الحب والكره والسعادة والحزن، وغيرها من التعبيرات الأخرى، تعتبر هذه التعبيرات من الأساسيات الضرورية التي تساعد الإنسان بدلاً من استخدام لغة الكلام المنطوق، ولذلك فيقوم الكثير من الأشخاص باستخدام تلك التعبيرات الهامة التي لا يستطيع أي شخص الاستغناء عنها، تعتبر لغة الجسد وتعبيرات الوجه من العوامل المباشرة وراء الشعور بالصدق والأمانة والإخلاص أيضاً، حيث قد يكذب الشخص في أمرٍ ما ولكنه لا يكذب أبداً في تعبيرات الوجه التي تظهر عليه.

تساعد لغة الجسد وتعبيرات الوجه أيضاً في تأكيد شعور ما حيث يثق الكثير من الأشخاص في تعبيرات الوجه.

## شوف بودنك!

إن العجب العجاب الذي وجدته في الاستماع لأي  
إذاعة هو القدرة الغريبة التي ينتزعها ذلك الجهاز  
البسيط من إمكانية التخیل وخلق الصور العقلية  
والتمثيلات الذهنية، حيث إنك تستطيع أن ترى  
من خلال ما تسمع، وتنفجر من رأسك كمية  
التمثيلات البصرية التي يمكنك أن تتخيلها عند  
سماعك مسلسلاً إذاعياً أو قصةً أو رواية خيالية  
من متعة لا يضاهيها متعة، بإعمال العقل وتوليد  
العصف الذهني داخل الدماغ البشري.

## لغة غير مرئية

يعتقد علماء النفس أن 60% من حالات التخاطب بين الناس تتم بصورة غير شخصية، أي عن طريق الإيماءات والإيحاءات والرموز ولغة الجسد، وليس عن طريق الكلام واللسان والقراءة.

## حتتك بتتك!

وهي كلمة متداولة في الشارع المصري، ولكن هل سألت عن أصل هذه الكلمة؟ فهي كلمة في اللغة الهيروغليفية، حيث كانت تقال عمن تناول طعامه بنهم من شدة جوعه، فلفظ «حات» يعني اللحم، ولفظ «بات» يعني العظام، ولذلك كل من التهم طعاماً عظماً ولحماً قيل عنه «حتتك بتتك»!.

## كلمات متقاطعة

وهي لعبة تعبر بشكلٍ ظاهر عن الذكاء اللغوي، وتبين أهم المفردات وعكسها، ولكنني التفت إلى معنى آخر داخل هذه اللعبة، وهو أن الأصل في توافق المفردات والنجاح في إنجاز اللعبة بشكل كامل هو إدراك العلاقات المكانية رأسياً أو أفقياً. وتلمست من ذلك أن الأمر في حديثنا اليوم لا يتعلق بنوع المفردات التي تستخدمها، بل أيضاً أين ومتى تقال، وإلا وقعت في الفخ يا صديقي، فليس المهم ماذا تقول، لكن الأهم كيف تقوله!. وكما قيل في الحكمة الإنجليزية: «its not what you say its about how to you say».

## القزامة

وهذا المصطلح قد يستخدم بالمعنى البيولوجي أو البدني، ولكن هنا استخدامها كمصطلح أيديولوجي عن قصير الهمة منزوع العزيمة فقير الإرادة، فالكتب موجودة ومراكز الأبحاث والمكتبات وخدمات البحث الإلكتروني، ولكنها فوق جبلٍ شاهق لا يصل إليه أقزام المعرفة وكثار البيان.

## Last عكسي

وهو أحد المصطلحات المعروفة داخل لعبة (البلياردو)، ولما قمت بتطبيق ذلك علي النفس البشرية وجدت أن غالب الناس، ولا أستثني نفسي، أصبح عبارة عن رد فعل، مثل كرة البلياردو، وأصبح لا يتخذ الكثير من القرارات، بل أصبح يتحرك بناءً على كلماتٍ أو إشارات تكون بمثابة المثير، وتكون أنت الاستجابة، ولكن الكارثة الحقيقية ألا تصل الكرة مكانها، ولا تصل أنت إلى هدفك، وتضيع مبادئك في الحياة.

## نداءٌ إلى قارئ الكتاب

سوف يأتي يوم وأنا غير موجود، بل واراني الناس تحت الجنادل والتراب وحدي، وسوف تدخلون مراراً وتكراراً لتقرأوا ما كتبت بين يدي هذا الكتاب الذي في أيديكم، فإن وجدتُم ما يؤجرني انشروه ولا تبخلوا بصدقة جارية على أخيكُم، وإن وجدتُم ما يؤثمني اتركوه وادعوا الله أن يعفو عني ويغفر لي ما كان مني.

هذا وما كان من خيرٍ فمن الله وحده وما كان من خطأ أو نسيان فمني ومن الشيطان، وأعوذ بالله أن أذكركم به وأنساه، وأسأل الله أن يجعل كل ما قلته وما سمعتموه زاداً إلي حسن المصير إليه، وعتاداً إلى يُمن القدم عليه، إنه بكل جميلٍ كفيلاً، وهو حسبنا ونعم الوكيل، وصلِّ اللهم على نبينا وسيدنا محمد، صلى الله عليه وسلم، والحمد لله رب العالمين.

## فهرس المحتويات

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 7   | الإهداء .....                   |
| 9   | تقديم .....                     |
| 15  | قصاصات نفسية .....              |
| 81  | قصاصات عقلية .....              |
| 99  | قصاصات اجتماعية .....           |
| 143 | قصاصات لفظية .....              |
| 147 | قصاصات أمبريقية (تجريبية) ..... |
| 209 | قصاصات جسمية .....              |