

## أولاً:

- كيف تحل مشاكلك؟!
- كيف تدير مشاعرك؟!
- كيف تدرّب عقلك على التفكير السليم؟!



## كيف تحل مشاكلك ؟!

### ما هي المشكلة؟ هل نستطيع أن تحل مشاكلك بسهولة ويسر؟!

المشكلة هي مأزق أو موقف معين يقع فيه الإنسان وعليه أن يجد له حلا.. وحتى نحل المشكلة ونستطيع مواجهتها لابد أن نتعرف على ماهيتها.

فهناك من المشكلات الصغيرة اليومية، وأيضا الكبيرة المستعصية التي قد يتركها البعض للزمن لحلها، وقد يستسلم لعدم وجود حلول لديه لها، أو يهيب حلها بإصرار ولا يستسلم.

وتؤكد بعض الدراسات أن قدرات حل المشكلات لدى الأفراد تسهم في نجاحهم.. **فماذا يقصدون بذلك ؟!**

يقصدون بذلك أننا لو تقبلنا واقعا وحاولنا حل مشكلاتنا فستحل، وإذا تعلمنا واستفدنا من أى مشكلة تقابلنا سنصبح أكثر نضجا وإيجابية في مواجهة المشاكل مستقبلا.

وعموما إذا تناولنا أى مشكلة تصادفنا وقسمناها إلى جزئيات صغيرة في محاولة حلها بفرض التساؤلات والإجابات عنها، واللجوء للهدوء والعقل قبل أن نلجأ لأى شخص.. فبالتأكيد سنجد لها حلا.

ولكن ماذا لو قابلتك عقبات فى طريق حل مشكلتك.. وتكون نابعة من ذاتك؟ هل نهرب من المشكلة؟.. هل نفقد الثقة فى نفسك؟.. هل يعزبك الخوف؟.. هل نستسلم؟.. هل نكون أنانيا فى حلك؟.. هل تخشى المواجهة؟.. هل نشعر بانك مغرور وأن المشكلة

**أقل من قدراتك؟ هل نبكى ونرثى لحالك؟ هل نكون غير منسامين؟  
هل نملك الكراهية ونشعر برغبة فى الانتقام؟ هل نشعر أنك  
مضطهد؟**

**والإجابة عن كل هذه التساؤلات ستجدها فيما هو آت:**

• إذا وجدت لديك ميلا للهروب والفرار من أى مشكلة يجب أن تتوقف مع نفسك وتواجه الحقيقة بشجاعة، ولا تستسلم لليأس، ولا تسمح للأحزان أن تتمكن منك مهما كان حجم مشكلتك، فبالعزيمة والإرادة من الممكن أن تواجه أى مشكلة ولكن الهروب من المواجهة يعرقل الأمور أكثر ويعقدها.

• إذا تعرضت للخوف وفقدان الثقة فى نفسك حين تواجهك مشكلة ما، لا تستسلم لهذا الخوف الذى سيؤدى بك إلى القلق فلا تستسلم يمهد الطريق للشقاء والتعاسة، والسبيل الوحيد للتخلص من هذا أن تكون شجاعا، فالشجاعة وفهم دوافع الخوف والبحث عن حل للمشكلة يساعذك على النجاح ويبعدك عن الفشل ولا ضرر من استشارة أهل الخبرة إذا احتاج الأمر.

• أما الاستسلام فيكون بداية للعديد من المشاكل التى تنجم عن المشكلة الأساسية، ويجب أن نقابل الاستسلام فى بداية الشعور به بالحماس والإرادة القوية وتحديد أهداف نسعى لنصبو إليها، ورويدا رويدا سنخرج من حالة الاستسلام وسنجز الكثير مما يحسدنا عليه الآخرون.

• وبالنسبة للأناية يجب أن نبعدنا عن طريقنا، وأن نحترم

مصالح الآخرين ونقدم التضحية دون انتظار الجزاء، وأن تكون علاقتنا طيبة بمن حولنا لأن هذه العلاقات الطيبة يمكن أن تساعدنا في ترطيب حياتنا وفي حل مشكلاتنا وكما يقولون "الناس لبعضها" أو "الجنة من غير ناس ماتنداس".

• الثقة في النفس من الأشياء المهمة، والثقة تكتسب ولا تورث فيجب أن نعود أنفسنا على الثقة وألا نتعاس عن حل مشكلاتنا ونمكن مركب النقص منا، ونجاحك يبدأ منذ اللحظة التي تغرس فيها الثقة في نفسك.

• يجب ألا يملكنا الكبرياء حين نتناول مشاكلنا، وألا تزيد أيضا ثقتنا عن اللازم، وألا نتعامل مع حلولنا بنوع من النرجسية، ولنعلم أن التواضع من سمات العباقرة، ومن تواضع لله رفعه، ولا بد أن نواجه كبرياءنا وغرورنا ونرجسيتنا بهذا التواضع حتى نضمن الوقوف السليم على جذور مشكلاتنا والحصول على حل لها.

• لا يجب أن نبكى وتباكى حتى لا ندخل في دوامة الكآبة والانطواء على الذات، بل يجب أن نمارس أية هواية، وأن يكون لنا عالمنا الثرى بالأصدقاء والأحباء، وأن نبعد نظرة التشاؤم عن أفقنا ونحارب هذه الأحاسيس بروح المرح وبالأشياء الجميلة في الحياة وما أكثرها!

• أما التسامح وضبط النفس وتهدئة الأحاسيس من أهم الأسلحة التي نتخذها لحل مشكلاتنا وخاصة أننا سنواجه في حياتنا

أنباطاً من الناس كثيرة، ولذا لا بد لك أن تتكيف مع المجتمع المحيط بك رضىت أم أبىت وتكون مرنا ولا تحكم على الناس بمظهرهم ولكن بجوهرهم.

• لا بد أن نقضى على الرغبة فى الانتقام من الغير مهما كانت سلوكياته وتصرفاته بالحب والتسامح والصفح ومحاولة نسيان الإساءة، ولنعلم أن من يكره الناس فهو يكره نفسه ومن يملكه الحب لا يستطيع أن يكره.

### ▪ واخيراً:

بعد أن وجهت إليك كل تلك النصائح، وأنا أعرف تماماً أن النواهى أو النصائح لغة يرفضها أغلبنا، لكن لا مفر من استخدام كلمة "لا" الناهية فى هذا الموضوع بالذات.. ذلك لأن كل المطلوب منك هو: لا تهرب من مشكلاتك الحياتية.. لا تنزعج من المرض.. لا تياس من المستقبل... إلى آخر اللاءات.. **فانت نسطيع مواجهة كل هذه المشكلات "اللى نواجهك" ونصبح ناجحاً فى حياتك.. إذا أردت!**

وخاصة إذا استطعت أن تدير مشاعرك.. فهل يمكنك هذا؟!



## كيف تدير مشاعرك ؟!

هل نشعر أنك غاضب من شخص أو فعل معين؟.. هل نشعر بالذنب لفعل ارتكبته؟ هل نشعر بكراهية شديدة لشخص ما؟.. هل ظروف المعيشة تجعلك مساء؟ هل نشعر بالكتاب لنهاية قصة حب كنت نتمنى أن نلوم؟ هل.. وهل.. وهل..

كل ما تشعر به حيال الآخرين سواء بالسلب أو الإيجاب نطلق عليه كلمة مشاعر وتلك المشاعر جزء من حياتنا اليومية.. نتعايش معها بصفة دائمة فيمكن أن نكون في بعض اللحظات سعداء والبعض الآخر متوترين من شيء حدث.. ويمكن أن يحدث ما يغضبنا ويمر الأمر فيما بعد بسلام... وهكذا.

وإذا كانت هذه المشاعر معتدلة وتأخذ وقتها وتتلاشى - أى وقتية - فلا غبار عليها وهذا شيء عادي، حيث إنه لا يمكن للإنسان ألا ينفعل إطلاقاً.

ولكن ما نحن بصدده.. هو أن تسيطر علينا بعض المشاعر وتوترنا أو تتركنا في قلق، وتترك بداخلنا بصمة وشعورا يستنزفنا فتصبح حالة مرضية تعيش بداخلنا وتؤثر علينا حتى لو لم يبدُ هذا ظاهراً.

- فمثلاً قد تلاحظ أن إنساناً يبدو في قمة سعادته ومتوهجاً دائماً حتى أنك تحسده على ما هو فيه، وحين تقترب منه تندم، لأنك تجده محملاً بالمآسى التي قد تؤثر على نفسك أنت أيضاً!.

- وكذلك نجد من بيننا إنساناً كثير النكات ويتميز بخفة الظل

والتعليقات الساخرة، وحين تقترب منه أيضا تجده يفعل ذلك من شدة شعوره بالمرارة.

- وغيره من يقول إنه يجب الناس جميعا ولا يكره أحدا مطلقا، ومع ذلك تصرفاته كلها تدل على غير ذلك.

وإذا نظرنا لهؤلاء وغيرهم، والأمثلة كثيرة ممن سيقولون "أنا لا أكذب ولكني أتجمل" ستجد أنهم يحاولون أن يتحكموا في مشاعرهم خارجيا فقط ولكن داخليا يظنون كما هم يتعذبون ويتوترون.... إلى ما لا نهاية.

**والسؤال الذي يراودنى الآن: هل بإمكان أى شخص أن يتحكم فى مشاعره داخليا وخارجيا ويحفظ بالجد منها؟!**

الحقيقة أن هناك طرقا كثيرة يمكن أن نتغلب بها على أحاسيسنا ومشاعرنا السيئة ونحتفظ بكل ما نراه جيدا ومفيدا.

• ولكن هناك حقيقة لا بد أن أوضحها أولاً، ألا وهى: أن المشاعر السيئة ليست كلها ضارة بالإنسان.. ستقول كيف؟.. وسأقول لك الأمثلة على ذلك كثيرة.

**مثلا:** حينما نخاف وهذا شعور وإحساس سيئ بالطبع إلا أنه ليس مضرا لأننا نتأهب للدفاع عن أنفسنا مما يجعلنا نتصرف بشجاعة قد لا تكون متوافرة فينا من قبل.. أو حينما يبتابنا شعور بالذنب تجاه فعل معين لا نكرره ونتلاشاه.. والعكس صحيح قد نتألم مثلا من شدة حبنا واشتياقنا لشخص ما، مع أن الحب والاشتياق من المشاعر

المستحبة.. وهكذا.. هذا بالنسبة لبعض المشاعر التي قد تبدو ضارة ولكنها نافعة في نفس الوقت.

### فماذا عن المشاعر الضارة بالفعل، وكيف ننصرف حيالها؟!

الحل في يدك أنت.. الحل في أن تقف مع نفسك وقفة تأمل وصدق، وتحاول أن تتفهم مشاعرك وتتعلم متى تطلقها، ومتى تسيطر عليها، وما الأسباب التي تدعو لاستدعاء بعض المشاعر كالخوف مثلا أو الحزن، وما أعراض تلك المشاعر، وكيف تتكون، ومدى تأثيرها سواء أكان سلبيا أو إيجابيا.

إذا توصلت لهذا، فالحل سهل، وفي يدك لأنه من الطبيعي ستعرف كيف تدير تلك المشاعر من معلوماتك عن نفسك، وبالتالي ستتحرر مما لا ترضى عنه.. ولكن ماذا لو لم تستطع أن تتحكم فيها بالرغم من ذلك؟ بالطبع ستحتاج لمساعدة، ولذا ستضطر لقراءة ما هو آت.

• لقد أوضحنا أن كل إنسان يمكنه أن يدير مشاعره حسب تفهمه لطبيعتها وأساسياتها السلوكية، وأن تأثير الشعور علينا يمكن أن يكون بناءً أو هداماً، وأن هذا لا ينتج إلا من داخلنا.. وهذا غالبا ما يحدث، ولكن أيضا لا بد أن نضع في اعتبارنا أننا قد نقع تحت تأثير خارجي يولد داخلنا مشاعر جديدة.

**مثال:** في مباراة الجزائر ومصر للوصول لمونديال كأس العالم الأخيرة أثار الإعلام مشاعر الحماسة بداخلنا فانطلقنا جميعا نشجع فريقنا القومي بحماس، ولكن هذا التشجيع جاء بناء على تحرك

إحساس داخلى بكل منا وهو إحساس الانتماء والحب لبلدنا وليس مجرد تشجيع من الخارج فقط.

ولو نظرنا لما حدث بعد المباراة سنجد أن الأحداث جعلتنا ننفعل ونغضب، وهذا الغضب أطلق الشجاعة فى داخلنا أيضا حتى جعل الشباب ينطلق ويهتف ضد من أهاننا ولو تطور الأمر أكثر سنجد مثلا - لا قدر الله - من يتطوعون للدفاع عن بلدهم حتى لو فقدوا حياتهم... وهكذا.

• وما أريد أن أصل إليه أن التأثير الخارجى ممكن أن يولد بالفعل مشاعر بداخلنا وننطلق معها ولكن بمجرد أن ينتهى الحدث وتمر فترة من الزمن عليه ننساه.. فمثلا هؤلاء المتحمسون عادوا كما كانوا من قبل كسابق عهدهم يسبون العيشة والغلاء... و... و... وربما بلدهم نفسه!

• وإذا كنا قد نستجيب أحيانا بالفعل للمؤثرات الخارجية إلا أن هذه المؤثرات ليست السبب الأول فى مشاعرنا فهى تحركها فقط ثم تنتهى بانتهاء الموقف.

• أما المشاعر الحقيقية التى نريد أن نديرها ونوجهها، هى التى تكونت من معتقداتنا وعاداتنا وسلوكياتنا وبيئتنا وتربيتنا، وأشياء كثيرة كانت السبب فيها.

• ومن الملاحظ أن أى نوع من المشاعر قد يتسبب فى غيره.. فمثلا الشعور بالاكتئاب لا يأتى إلا بسبب عدم الرضا والقلق والغضب

مما يتسبب في حالة معنوية منخفضة، فيشعر الإنسان بهذا الشعور ويصبح مكتئبا.

• ولذا فحتى نتخلص من أى مشاعر سيئة أو نحتفظ بأى مشاعر جيدة علينا أن نتأمل أنفسنا ونفند أفكارنا ومعتقداتنا ونعرف كيف تكونت ومن أين أتت!.

• وأن نعرف أيضا أن ما نشعر به ليس وليد المؤثرات الخارجية بل هو نابع من داخلنا، وأن المشاعر والعواطف جزء من تركيبتنا الحياتية، وأن أى فعل منا تجاه الآخرين سيكون بالطبع له رد فعل، فإذا تعاملت مع الآخرين بحب سيكون رد فعلهم مماثلا.

وعلى العكس إذا غضبت وصرخت في وجه أحدهم سيكون رد فعله عنيفا... وهكذا.

فحاول أن تشحذ عقلك الباطن بكل سلوك أنت ترى أنه في صالحك.. وهذا يتوقف على كيفية تدريبك لعقلك وتنظيم أفكاره.

\*\*\*

**فهد يمكنك حقا أن تدرب عقلك على التفكير السليم بشحذه  
بما نشعر به ونراه صحيحا.**

**إذا كنت لا نعرف كيف.. فهيا معي لنكمل لعبتنا !**



## كيف تدرب عقلك على التفكير السليم؟!

**هل نريد أن يعمل عقلك بصورة منظمة؟! هل حاولت أن تركز فيما تفكر وفي كيفية تناول الموضوعات؟ هل نستطيع أن ندرب عقلك على هذا؟!**

• بداية وقبل أن نتحدث عن كيفية تدريب عقلك على ما تريد أو برمجته - كما يقولون-، لا بد لك أن تعرف أن العقل البشري له إمكانيات ولا يقف نشاطه عند حد معين.. أى عند حد الاستقبال أو التعامل مباشرة مع ما تتلقاه حواسه.. ولكنه له إمكانيات تميزه هو الآخر، **مثل:**

- إنه يستطيع أن يرى رؤية شمولية ولا تحده رؤية جزئية.. ويمكنه تقييم أفعاله وينقدها نقداً ذاتياً.

- يستطيع قياس الزمن واستخدامه في تنظيم الحياة وحساب الإنجازات.. كما يمكنه أن يبحث عن معنى لكل شئء حوله.

- وأيضاً يستطيع أن يستفيد من الخبرات في تحسين أدائه.

وأخيراً هو يمكنه أن يضع استراتيجية عامة للحياة، سواء أكانت مرحلية أو مستقبلية.

• وإذا كان للعقل البشري كل هذه المميزات فطبعي أن الإنسان يمكنه التطور والتغيير والإبداع إذا أراد.. وما علينا إلا تدريبه وتوجيهه فقط لكل ما نريد.. ومعنى ذلك أن الإنسان يتحرك نحو أهدافه وفق خريطة يرسمها في عقله أولاً.

• وإذا أردت بالفعل أن يعمل عقلك بصورة منتظمة وواضحة، فلا بد لك أن تكون أنت أولاً واضح التفكير، ولديك القدرة على تركيز ذهنك وصب الاهتمام في الأمر الذي تريد بحثه وتوضيحه.

• والمقصود بتركيز الذهن هنا هو توجيهه لكل الزوايا والنواحي التي تحيط بموضوع بعينه.. **فهل يمكنك أن تفعل هذا؟**

هل تستطيع أن تطرد الأفكار السلبية التي تجول في عقلك وتستبدلها بأخرى إيجابية؟!.. هل تستحوذ على عقلك فكرة معينة مؤرقة لا تستطيع التخلص منها؟!..

إذا كان يحدث لك هذا فلا بد أن تتغلب عليه.. لا تقل هذه شخصيتي فكيف أتغير.. وما إلى ذلك! إنك حقا تستطيع أن تتغير، وأن تتحكم في تلك الأفكار وإليك الطريقة:

**أولاً:** عندما تجد أفكاراً سلبية مؤرقة تبدأ في غزو رأسك لا بد أن تحاول تغييرها لأفكار أخرى وتجعل اهتمامك وتركيز ذهنك يوجه إليها.. لأن هذه الأفكار قد تعترض طريقك وتهبط من معنوياتك وقد تؤدي بك إلى الإحباط وربما إلى الاكتئاب.

**ثانياً:** يمكن أن تكتب تلك الأفكار في ورقة وتنحيتها جانبا وتعود إليها بعد ذلك مرات وتفكر فيها بترؤ.. وحينئذ إما أن تطردها أو تجد لها حلا وتحولها لإيجابية.

**ثالثاً:** تحاول أن تشجع نفسك وتستحسن ما تقوم به من وقت لآخر ولكن يجب ألا تصل لدرجة الغرور.

• **وعموماً** الأفكار السلبية ممكن تغييرها لأخرى إيجابية إذا استخدمت بعض الطرق كالسابقة، إلا أن البعض منا يعترضون على ذلك، ويقولون إن شخصيتهم قد تشكلت بمرور السنين وأن تغييرها من الصعب..

وإذا كان هذا رأيهم، فعلماء النفس لهم رأى آخر، حيث يرون أن الإنسان أكثر المخلوقات قابلية للتكيف مع الحياة، إذا ما وضع قدمه في طريق ما فسيتكيف ويتغير ولكن بالتدرّج.. فالتغير جزء من إمكانياتنا الإنسانية.. فلم لا نحاول!

البعض منا يشعره الثبات على طريقة واحدة بالأمان حتى لو لم يكونوا سعداء، بل يرون أنهم إذا فعلوا غير ذلك وحاولوا التغيير فسيتعرضون لمخاطرة ليست مضمونة العواقب.

مع أنه على العكس تماماً، التغير مهم جداً في حياة الإنسان حتى لو لم يأت بنتيجة جيدة.. ورفض التغير مع الوقت يكون أكثر مخاطرة.

**مثال:** هل الخوف من حقيقة أننا نكبر عمرياً ونتغير - سواء رضينا أم أبينا - يجعل تفكيرنا يظل قائماً كما هو لا نحدث فيه تغييراً ولا تطوراً.. فهل يمكن أن يحدث هذا؟! أن نكبر ونخوض مراحل مختلفة ولا تتغير طريقة تفكيرنا وتصرفاتنا مثلاً.. بالطبع لا يمكن وإلا استظل شخصيتنا كما هي لا تنضج ولا تتطور!

لابد أن نتغير لنلائم المواقف الجديدة التي تقابلنا وكما يقولون " لكل مقام مقال " وكل وقت وله أذان".

فما المانع إن وجد أحدنا أن بعض أفكاره أو تصرفاته تضايق الآخرين أن يعمل على تغييرها.. فما الذى ينقص منه إذا حاول أن يسعد الآخرين.. فكل منا يستطيع أن يقدم أحسن ما يستطيعه فى أى وقت إذا أراد.

والتغير الذى نقصده - فى هذا الصدد- هو استطاعة الشخص التكيف مع الموقف الذى يوضع فيه، وهذا قد يحقق نجاحا كبيرا فى حياته ولا يعتبر تراجعا عن السابق أو علامة للفشل.

فكل منا يستطيع أن يختار طرقا معينة للتصرف فى أى وقت إذا أراد، ويستطيع أن يبني نفسه كيفما شاء.. المهم أن يكون متحمساً لأن يقوم بتغيير.. وأن يعرف نوع التغيير الذى يريده وكيف يفعله.

**مثال:** قد يتخذ شخص شخصاً آخر قدوة له ويسير على نهجه فى الحياة وقد يحقق نجاحاً إذا كان هذا الآخر بالفعل قدوة، وهذا لا يعيبه، إلا أنها فكرة ليست مستحسنة.. وإذا دقت النظر مثلاً فى بعض المطربين الذين يقلدون شخصيات الغناء المشهورة كأم كلثوم أو عبد الحليم حافظ ستجد أنهم يحققون نجاحاً فى هذا اللون ولكن لن يستطيعوا مستقبلاً التفرد بالأصوات الرائعة التى تعمل فى فرقة أم كلثوم والتى لم نعد نراها أو نستغنيها إلا فى هذا اللون.

لذا لا بد على الشخص أن يقبل ذاته وشخصيته كما هما ويحاول أن ينميها ويطورها وأن يستخدم مميزاتة هو، ويرسم صورته هو وليس صورة آخر.. وأن تحتوى هذه الصورة التى يرسمها على أهدافه وطبيعته

علاقاته.. وما يتمناه.. على طباعه ونوع شخصيته.. وحينها سيجد اختلافًا بين تلك الصورة وبين شخصيته الحالية.

ومن الممكن أن يسجل هذا بالكتابة وبوضوح، ويحاول تحقيق ما يريد، فالحياة بالفعل معقدة وعلينا أن نتلمس طريقنا محددين أهدافنا.

ولاننكر أن الأهداف تختلف من شخص لآخر وعلينا أن ننتبه لهذا.

**فمثلاً:** هناك أهداف شخصية وهي تحتوى على اختيار الفرد لأسلوب الحياة الذى يناسبه تعليمياً ومادياً... إلخ.

- وأيضا هناك أهداف عامة تتضمن العلاقات الأسرية والعاطفية والصدقة والنشاطات الاجتماعية، وهذه لابد أن يشترك فيها آخرون.

- وتوجد أهداف يومية كمقابلة أشخاص جدد أو تحديد موعد مثلا ولا ننسى أن الأهداف اليومية تؤثر تأثيرا مباشرا على الفرد.

- وهناك أهداف سريعة أو قصيرة المدى أى لاتأخذ وقتا لتحقيقها، وأخرى طويلة المدى أى تستغرق وقتا طويلا لتحقيقها.. وهكذا.

• وانتباه الفرد لذلك قد يساعده على التغير والنضج النفسى، وتقييمه لشخصيته وأهدافه ولا يجعله يقارن بينه وبين آخر.

**وهناك نصائح قالها "هربرت هبارد" - نتمنى أن تعمل بها عزيزى القارئ- يقول فيها:**

"إذا غادرت باب بيتك، ارفع رأسك، واملأ رئتيك بالهواء، وحيى أصدقاءك بابتسامة مشرقة، وبث الروح فى كل مصافحة، لا تخش أن

يساء فهمك، ولا تضيع لحظة في التفكير في خصومك، بل حاول أن تتبين هدفك جيدا في ذهنك، ثم تقدم إليه مباشرة، احصر ذهنك في الآمال الكبار التى تريد تحقيقها، وسوف تجد بمرور الأيام أنك تقتنص الفرص، فى غير وعى منك لتحقيق هذه الآمال، تمثل فى ذهنك صورة الشخص الناجح الذى تريد أن تكونه وستحولك هذه الصورة رويداً إلى ذلك الشخص الذى تطمح فى أن تكونه ولكن بطريقتك أنت، إن التفكير هو أرقى مميزات الإنسان، وأن تفكر تفكيراً صحيحاً هو أن تخلقه وتبتكره، فكل الآمال الكبار تبدأ برغبة، وإنما آخر الأمر صائرون إلى المثل الأعلى الذى ترغبه قلوبنا وتشتهيه".

وبعد هذه النصائح الرائعة .. لا بد أن أصمت فالصمت فى حرم الجمال جمال.



ولكننى سأسألك سؤالاً خبيثاً لأعرف هل قرأت ما مر عليك

باتقان وترواً أم لا !!

**سأسألك هل يمكنك الآن أن تغلب على مناعب عملك وخاصة**

**بعدها علمت كيف تحل مشاكلك وندير مشاعرك ونرب عقلك؟! هيا**

**بنا لنعرف هذا من خلال لعبتنا !**