

خدمات القدر

منافذ للتأهيل

دار خيال للنشر والترجمة ©
تجزئة 53 قطعة. رقم 27. بليمور
برج بوعربيرج – الجزائر
0668779826
Khayaleditions@gmail.com
ردمك: 978-9931-06-749-8
الإيداع القانوني: جوينيلية 2023.

عمر شعبان

خدمات القدر
منافذ للنائه

قصة علي، مجرد تشابه لكثير من الحالات وهو شخص من معارفي، تأثرت لحاله وأردت إسقاط معاناته كنموذج لمعالجة ما يعانيه عامة الناس في عصرنا هذا، الرجل كان له مشاعر وحس مرهف يُكثِر الملاحظة والتدقيق في سلوكيات زوجته: شهرة، دائماً يوبخها لأنها تتحدث وتؤشر بالملعقة، لا تغلق علبة السكر بعد انتهاءها من تحلية فنجانها من القهوة دائماً يطالها بتقريب صحن الطعام نحوها لتأكل بارتياح ومن دون عناء لأنها تمد يدها نحوأ بعد الصحون لتقبض الطعام، لا تطلب مساعدتها هذا المهوس والإفراط في الرتابة والتنظيم التدقيق والملاحظة أصبح يشكل عائق لحياتهما الزوجية.

الكل متمسك بطباعه وعاداته التي جبل عليها، لم تتمكن الزوجة من التجاوب مع مطالب زوجها للمطابقة، ولم يتخل الزوج عن عقليته، حيث تمعض وتتألم الزوجة من التوبيخات بعد فترة اكتشفت شهرة أن زوجها لم يعد ينتهرها، لا يكتثر لتصرفاتها، كأنها كانت تستأنس بمتابعه لها، تدخلاته وتوبيخاته تشعرها بوجوده قرها.

حيث بدا شارد الذهن تبدو عليه اضطرابات نفسية وسلوكية، لدرجة انفصاله عن واقع الأسرة حيث راودها الشك انه على علاقة بامرأة ثانية، وفي أحد الأيام تسأله مع إحدى جاراتها، عن التصرفات التي طرأت على زوجها.

- ثم دنت منها شهرة مصರحة: لم تخبرني عن هذا الأمر ترتادي عند الراقي في السر؟ وبشكل متكرر لاستشارته في حياتك الخاصة!

- هل تنفعك استشارته؟.

- كيف؟ ردت نفيسة، هو عالم برغبات النفوس وتوهجهما.

- شهرة: هل تصارحينه في شتى الأمور؟

- نفيسة: بتبرج وابتذال، اسمعي جيدا... الشيخ يحب الصراحة والنوايا الحسنة دون ذلك لا داعي الاقتراب منه.

- حسناً قالت شهرة إذا كان الأمر كذلك سأجرب.

- هكذا وتم الاتفاق بينهما، لزيارة الراقي في صباح الغد.

في اليوم الموالي على الساعة التاسعة صباحاً، حضرت نفيسة، وهي في أحسن وأجمل صورتها، كأنها ذاهبة إلى حفلة زفاف، أدخلتها شهرة محتارة من أمرها، متسائلة هل زيارة الراقي تتطلب كل هذا التزيين والأناقة؟ من خلال نظرات شهرة فهمت نفيسة تسائلاتها.

- نفيسة: أنا دائماً أتزين عندما أذهب عند الراقي، لأجعله يخبرني عن الأسرار، جيد ردت، عليها شهرة، حتى أنا لم أقل شيء.

- لا... قالت نفيسة، أريدك أن تزيني مثلي ولنذهب حالاً.

- استسمحتها شهرة قائلة: أنا لا أتزين في أول زيارة لهذا
الراقي لأنني غير معتادة على هذه الأمور.

- نفيسة: لا بأس، وكأنها اقتنعت...هيا، واستعجلتها
الخروج من بيتها!!

من دون علم زوجها! خرجت شهرة، مع جارتها واتجهتا
نحو مسكن بلعور، حيث تفاجئت شهرة، للحي الراقي ولللوسط
الذي يقيم به هذا الراقي خاصة لما شاهدته من تنظيم وترتيب
كأنها في عيادة... قاعة الانتظار والسعات المساعدين يتحركون
نحو كل الاتجاهات، اندھشت لحجم الوقار الذي تميز به الموضع.
تُشم رائحة البخور المسك والعمبر من بعيد، الترنيمات
الخافتة والأدعية تنبعث من الأروقة كأنك في معبد، المنمنمات
واللوحات القرآنية المزخرفة تزين الجدران.

هناك على الطاولة وسط قاعة الانتظار كتبات للأذكار
والأدعية وضعت لتناولها الزوار والزيائين الذين لهم دور
ينتظرونها.

عندما حان دور شهرة، حضرت إحدى الوصيفات، استدعت
شهرة لتدخل على الشيخ بلعور مع جارتها نفيسة، ثم انصرفت.
بعد تحية الشيخ استرسلت شهرة بهفة من دون وعي تقول:
زوجي شارد الذهن وفاقد الإدراك بأسرته وزوجته.

وهي تسرد أسرار حياتها الزوجية وتعبر عن سلوك ونفسية زوجها، والشيخ بلعور مبتسم يطالع لنفسه تارة، وتارة أخرى ينظر بإعجاب وتمعن في ملامح وجه شهرة، وبتلميحات العين التي توحى الصداقة القديمة نحو نفسه.

عندما أيقن الشيخ أن شهرة لن تسكت أوقفها، مغمضاً عينه بإشارة المزعج المهذب وبكل وقار من عمق نفسيته المتعالية.

- قائلًا: الموضوع يخصك وحدك!!!؟ مشيرا بيده نحو نفيسة، التي ابتسمت وفي مزاج متوتر قالت شهرة: نعم.
- بلعور: يعني حياتك الخاصة.... مستديرا نحو نفيسة ليطالع في وجهها ولسان حاله يقول اتركينا على انفراد. فهمت نفيسة إشارته، وقامت على مضض حاملة جسمها لتغادر الغرفة.

وهي متوجهة نحو الباب استسماحها بلعور قائلًا: آسف... هي
أحوال وأمور سرية وشخصية شكرًا لتفهمك.
ابتسمت... نفيسة: حسناً أنا في الانتظار مغلقتا الباب وراءها.
رجع بلعور ليركز نظراته الحادة نحو شهرة: للشخص أمور
ذاتية وأسرار شخصية لا يمكن أن يطلع كائن من كان عليها مهما
كانت درجة الصداقة أو القرابة والمعارف، هناك حدود أنا
آسف!

بلغور: هل أخبرت زوجك أنك آتية عند الراقي؟

شهرة: لا، بلغور: إذا وكيف تثقين في جارتك وفي الراقي؟

بلغور: مبتسما... لم تثق في زوجك هااااه؟

احمرت شهرة خجلا، هكذا ازدادت جمالا في عين الراقي
بهدوء تام لاستمالتها أخذ يشرح لها منطق حسن الضن به

بلغور: النوايا الصادقة تكسر العظم، معي هنا في حضرة
الشيخ، إلا المصارحة... قول كل شيء بالتفاصيل!!! وعدم
الخجل، للوصول إلى نتيجة...

بلغور: تراجع للخلف ليتكم، في حكة لحجره قال: اروي بتأنى
كل ما بدئ لك من تصرفات زوجك وسلوكياته التي لم تعجبك.
استرسلت شهرة: هذه المرة بقليل من الخجل وبترتيب تشتكي
زوجها بالترتيب والشيخ بلغور كأنه يسجل ملاحظات، ثم رفع
نظره للسقف باحثا عن سؤال أو أمر آخر.

- وهو يمتص ريقه فجأة قال ما اسم زوجك؟

وما هينته؟

- شهرة: ببرودة واستسلام اسمه: علي ولقبه يحيى رجب.

- عاود بلغور: سؤاله وما الساعة التي يدخل ويغادر فيها
المنزل؟

- شهرة: وبحفظ قائلة، ليس له وقت ثابت يخرج صباحاً ليعود منتصف النهار وبعد القليلة يرجع لعمله كمقاول هكذا ويعود في المساء.
- قال بلعور: يعني مواطن على عمله ويحترم المواقف؟
- ردت نوعاً ما.
- نظر إلى وجهها جيداً وقال: دليني عن المعاشرة بينكما ممتازة؟
- تبسمت شهرة بخجل مفرط قائلة: نوعاً ما.
- أجاها الرافي: إذا لا تقلقي من جهة العلاقة المشبوهة مؤكداً لها بسبابته كأنه الناصح الأمين.
- بلعور: لكن هناك عمل يمكننا فعله، هو مراجعة السكن للتأكد من خلوه من أي كيد سحري أو تكليف جن.
- لأن الجن لها مهام المكر، ثم ناولها قرطاسة قائلة ضعي هذه في مكان لا يمكن أن يطلع عليه أحد من البشر.
- بعد أن غير طريقة اتكاءه قال: شهرة يمكن أن أطلع على مسكنك سرياً وهذا رقم هاتفك عندما تسمح لك الظروف وتجدي الفرصة المناسبة أخبريني مسبقاً حتى أتمكن من تحضير الجن لإخلاء المسكن من كل تابعة أو سحر أو إرسال جن.

ثم صرفيها لشأنها، مقابل مبلغ معتبر، استلمه منها دون أن يطلع عليه في حضرتها، خرجت شهرة، للاقاء نفيضة التي كانت قلقة من اختلاء الشيخ مع جارتها.

بمجرد مغادرتهن مسكن الشيخ، ولبعض خطوات، إذ بفرقة من الشرطة تطوق الموضع لمداهمة وكر الرقي، ثم تبادر في مراقبة هويات الزبائن والمرتادين على الشيخ.

- نفيضة: لشهرة انظري، الشرطة تخرج زوار الشيخ!!!
- شهرة، قائلة: كانت الكارثة ستقع على رأسي لو أمسكونا هنالك.

- وهي تتمتم بمفردتها: قائلة هذه مجازفة بأسرتي قمت بهااليوم، هذا يشكل خطر على حياتي الزوجية.

- ماذا تقولين ردت عليها نفيضة، ما سمعت.
- قالت شهرة إن هذه الواقع تبدو لي مشبوهة وغير مؤمنة، ثم أمسكتها نفيضة من ذراعها ليعودا إلى المنزل، وهي تحدثها عن كرامات الشيخ والقصص المتداولة عنه.
عندما سكتت نفيضة.

- قالت شهرة احمدي الله أن الشرطة لم تمسكن داخل منزل الرقي، كنا سنخضع للمسائلة سين/ جيم والقيد بسجلات الشرطة.

نفسه آه آه، أنت تضخم الأمور.

ثم دخلت كل واحدة لمنزلها، ولم تكن هناك فرصة لتسائل نفيسة عن الحوار الذي دار بين بلعور وشهرة... واكتفت بالعودة إليه فيما بعد.

لكن وفي المساء من نفس اليوم، رجعت نفيسة لتجلس مع شهرة، أدخلتها الفنان، الذي كان عبارة عن بستان صغير جميل بتصميم راقٍ تتوسطه سُفراة، جلسن يتبادلان أطراف الحديث عن الراق.

- نفيسة أنا في حيرة منذ الصباح، لقد نسيت استفسارك
بما داد من حوار بينكم؟

- تحسي نفيسة قليل من الشاي، ثم تقول: وما كان ذلك؟

لم أقل له الحقيقة! دت شبرة. -

- صرحت له أن المعاشرة جيدة مع زوجي حتى أبعد نظراته الحادة تجاهي.

- نفيسة: يعني راودك بحركاته وبصره.
- شهرة: نعم شعرت انه في نفسيته رغبة جامحة لممارسة الجنس وليس لمعالجة النسوة من الجن.
- ابتسمت نفيسة تقول: تهيوات فقط، أعين الرقاة دائمًا حادة ومتلائمة نفسيتهم مرتفعة لأنهم يستنطقون الجسد والروح، هم أكثر حرضا على سلامه زبائنه... تملك الخوف فقط، أنظري... أنا دائمًا أزوره، ولم يتعرض لي بمكروه لم يطلب مني شيء بل وأشارت له !!!
- ردت شهرة: ربما شكلك لم يعجبه!!
- تضحك نفيسة: في هذه صدقت أنت شكلك جذاب فاحذرني.
- أخرجت شهرة رقم هاتف الراقي ومزقته.
- مصريحة لنفيسة: قررت عدم الاتصال بذاك الراقي، لأنه لم يعجبني، له أسلوب التغلغل في حياة زبائنه تصوري، طلب مني إدخاله للمسكن من أجل طرد الجن.
- ردت نفيسة مندهشة: ألا تؤمنين بالجن ومفعوله في تنفيذ السحر، وبنبرة التوجس والخوف كيف ستخلصين من السحر؟.

- قالت شهرة: منزعجة كنت انوي معالجة أمور زوجي فإذا بي أحارب الجن، فليتملك الجن هذا المسكن فيه متسع للجميع، أفضل من أن يتملكه راقٍ محٌّال.

- ضحكت شهرة قائلة: أفضل العيش مع الجن، على أن يدخل بيتي مشعوذ نصاب. صدقت قالت نفيسة ربما معك حق المهم أن تكون قراراتك صائبة.

شهرة: هل تعلمين سبب قراري هذا، قالت نفيسة وما هو؟ شهرة: شاهدت في التلفاز، موجز إشهاري، لمجلة تصدر عن مركز تدريب للمعالجة بالخلوة والتأمل، مواضيعها تكفل معالجة المشاكل الباطنية للنفس، مجموعة أطباء بأسلوب راقٍ جداً يحاولون إرشاد الناس نحو السعادة الداخلية، إذ يتم جرد وتحليل المعوقات الأسرية، ثم إبراز الحلول العملية بمنطق تطبيقات علمية وعقلانية مرنّة، إلا أنه لم أجده الطريقة والأسلوب المناسب، لتوصيل الفكرة لزوجي.

نفيسة: وبكل دهشة هذا عين الصواب، يعني ترغبين في جعل زوجك يراجع مركز تدريب لتنمية وتقدير الذات.

- ردت شهرة: فهمت قصدي...

- ردت نفيسة قائلة: اقترح عليك اقتناء المجلة أولاً، ثم أجعلها في متناول بصر زوجك حتى يلتفت ويطلع عليها تلقائياً

وبعفوية، دون إشارة الموضوع بينكما، لأنه متشعب وثار فيه التجاذبات والمجادلة، هذا يكون له أثر على النتائج، أحذري مطالعتها في حضرته حتى لا يفتح الموضوع بينكما.

- فكرة جيدة ردت شهرة، سأقتني المجلة، وأضعها على السفرة وأراقب تصرفه عن بعد، إذا وجدته قد اهتم بها، اتركه يطالع... أما إذا انشغل عنها، أحاول جعله يشعر بوجود المجلة من خلال تغيير موقعها هكذا يتم إشارة انتباهه.

- أكدت عليها نفيسة حاوي بشتى السبل، تحسيسيه بضرورة الذهاب للتدريب يمكن يجد الحل.

- ثم رجعت شهرة لتويخ نفيسة قائلة: يعني أنه لا حاجة للراقي المشعوذ النصاب أرجوأن تتخلي عن زيارته، الإدمان على نصائح المشعوذين خراب للحياة الزوجية.

كان علي يعاني من الإرهاق والتعب، حين دخل بيته، وفي حالة من التوتر، لا يعلم بما يدور حوله، يتصرف ببروتين وعصبية وعادات منتظمة لا تتبدل، ذات يوم وبعد محاولات كثيرة، من شهرة، انتبه علي، للمجلة وهي بين يدي طفله مصطفى يكاد يمزقها.

كانت قد وضعتها شهرة كآخر محاولة، فهض علي مسرعاً ليمسك بالمجلة، وينزع ابنه من تمزيقها ثم أخذ يطالع عناوينها

ومصادر إنتاجها وراح يتمشى بتأنى وينظر باهتمام، أما شهرة: كانت تراقب حركاته عن كثب، أحسست كأن خطها تقترب من النجاح.

جلس على يقرا المجلة ومضمونها بشغف، لم يعبأ لحركات الطفل أوزوجته، واخذ يتصفح المجلة، مندهشا لمحتوها بعدها تشعب معلومات.

- رفع رأسه ليسأل شهرة، قائلا: من أين لك بهذه المجلة؟
- ردت شهرة: لقد وجدتها عند جارتنا نفيسة قررت قراءتها لكن لم أجده متسع من الوقت.
- رد علي قائلا: سأخذها
- قالت شهرة: بعفوية هي لك خذها...

بمجرد أن وصل علي إلى مكتبه حتى انهمك في إعادة قراءتها ودراسة مواضيع المجلة قال في نفسه أظن أني وجدت ما كانت أبحث عنه، وأن المواضيع المثارة كلها تتطابق مع حالته، فجسم أمره.

- قائلا: في نفسه مراجعة مركز التدريب المختص في الخلوة وتنمية الذات هو الحل.

في صبيحة اليوم الموالي ذهب علي يبحث عن عنوان مركز الخلوة والتأمل لتنمية الذات فوجده عبارة عن فيلا في ضاحية

المدينة على مقربة من ربوة خضراء، تحاط بها أشجار كبيرة موقع راقي! أوقف على، سيارته وراح ليطالع اللافتة المكتوب عليها مركز سعيد للخلوة والتأمل، ثم اتجه نحو الباب لينظر في كيفية الدخول.

حتى أتى نحوه شيخ يلبس قشابة يمشي ببطء، مرحبا به ومستفسرا عن سبب مجئه.

بعد أن تبادلا التحية، قال على: أحتاج لمساعدتكم في تحصيل خلوة وتأمل ممتازة بمركزكم المحترم، وهو واقف أراد طرح أسئلته، لكن أشر عليه رئيس مركز الخلوة والتأمل بالدخول أولا، ثم التطرق لكل المواضيع.

اصطحبه سعيد معه لغاية دخولهما بهو المركز، الذي تميز بآثاث قديم ومفروشات تقليدية، قال له رئيس المركز: انزع نعليك إنك في حضرة روحانية التأمل انحنى علي لينزع حذائه قائلا جو تأملي في المستوى.

ثم اتجها نحو وسط القاعة، عندما جلسوا أراد علي النطق فأوقفه الرئيس ثانية، قائلا تنهد واسترخي، واستحضر ملكات التركيز في وضعية جلوس مستقرة ثم تكلم... ابتسם علي في تهδد عميق، وهو مغمض العينين.

لما استرسل علي بسرد معاناته، أخذ رئيس المركز، يصغي وينظر إليه باحترام.

صح علي: أعاني مشاكل مركبة في العمل مع الزوجة مع الأصدقاء، لا أكاد أنجز أمرا إلا وفيه نقائص، لم أتمكن من تنفيذ تعهداتي، خاصة في العمل كل المشاريع والمخططات معطلة.

بمجرد تنفيذ خطوة واحدة، يعتبر تحدي، أعاني التردد الجرأة والمبادرة محدودة عندي الخطوات والإجراءات الإدارية أشمئز منها ولا أكاد أستوعمها، نقص السيولة يؤرقني ويعيق مسار حياتي الزوجية.

جيده: قال رئيس المركز، بمجرد مجئك هوارادة وخطوة في طريق الحل الصحيح دخولك مكتبي يقين بأنك في الطريق للحل، بمجرد ملاقاتك علمت انك تعاني من أزمات متداخلة ومركبة تحتاج لاستشارة.

عليك أن تعلم، أن في عصرنا هذا يستحيل على المرء الإحاطة بكل التقنيات والمعارف ومن أجل النجاح يحتاج لمتخصص يستشيره، الحذر كل الحذر من استشارة الأصدقاء والأقارب، لأن ظروفهم لا تسمح، ومستويات خبرتهم غير كافية....

التغيير هو الإرادة، قرارات الإلقاء توقف التردد، لبدأ الكلام
تجنب الاضطراب في السرد أسلوب التعبير الفصيح والمفهوم
نتائجها إيجابية، إلقاء التحية يجب ألا يكون شكلياً لا طعم فيه
دائماً الابتسامة، أن تقتنع بمسعاك مهما كان الثمن.
قبل أن نبدأ: نقيم الأتعاب وفق النتائج ولن تخسر شيء
معنا.

في حالتك: كلماتك وأقوالك مذبذبة ومجزئة على شكل رموز
فقط وتلميحات، لم تباشر الحديث بالتعريف عن نفسك
اسمك، عمرك منطقه سكانك، ما مهنتك.
أراد علي التدخل ثانية، لاستدراك ما فاته، لكن رئيس المركز
أوقفه مصرياً أعرف كنت تنوي الاستفسار فقط، هذا طبع
موجود وأسلوب متعامل به، لكن المهنيين يلاحظون سحنة
الرجل وحركاته، أسلوب الإلقاء كأن لديك توتر... انزعاج كبير في
إخراج الكلمات مضطرو تحت ضغط.

المهم، قال رئيس المركز: أنا أسمي سعيد، أعالج نفسية
المضطـر وأجعلـه في مستوى تطلعـات آمالـه، عندـنا هنا في المركز
طريـقة تشـخيص كلـ الحالـة.

لكلـ نفسـية عـلاج خـاص، قبلـ كلـ شـيـء استـمع لهـذه الأـقوـال:

- معظم مشاكل العالم أخطاء لغوية... مع تفسيرات غلط، لذا وجب عليك أن لا تأخذ الكلمات بمعناها الظاهري مطلقا، تمسك بالمعاني والخلفيات، خاصة لغة الحب.
- واعلم أن الماضي مجرد تفسيرات لحلم المستقبل.
- إلا يحول شيء بينك وبين الله، حتى إيمانك يخدعك.
- العشق ماء الحياة والروح نار، فيصبح الكون مختلفا عندما تعيش النار الماء حيث تصدر ألحان ومسيقى.
- يتكون الحب والفكر من مواد مختلفة، الفكر يربط البشر، لكن الحب يذيب الجميع
- يمكنك أن تتأمل وتدرس الله، إذا كنت ترى كل شيء.
- سعيد: الآن أسألك: وتجيب، ما اسمك كاملا؟
- علي: وبكل تهديد وهدوء: علي يحيى رجب.
- سعيد: هل تدخن؟ لا رد عليه علي
- سعيد: هل تعرضت لحادث مرور سابقا؟ لا رد علي
- سعيد: ما اسم زوجتك إن أمكن؟ شهرة زنجيلي
- سعيد: وما عمرك؟ قال علي: 35 سنة
- سعيد: هل عندك أولاد؟
- علي: نعم، بنت وولد.
- سعيد: أمهם تعمل؟

- علي: لا إنها ماكثة، في البيت.
- سعيد: كم سنه؟
- علي: حوالي الـ30 عام
- سعيد: أولادك صغار؟
- رد علي: البنت سنتين وسمها نیروز، الولد سنة واحدة يسمى مصطفى.
- سعيد: ما شاء الله... تسميات ممتازة، نیروز عيد الربيع الفارسي مستوى الثقافی راقي جدا على ما يبدوا، رد عليه
- علي: ماجستير في علوم البيئة.
- جيد قال سعيد: تعيش مع والديك، أو منفردا؟
- رد علي: والدای متوفین، أعيش في طابق أرضي بمسكن تساهي بجي سکني.
- سعيد: الأسرة الصغيرة المنفردة، مثل العش في الأدغال تترى بها الظروف القاسية، تمتلئ حياتها أرقا و هواجس.
- ثم أضاف سعيد: بالنظر لمستوى الثقافی، لديك مفاتيح النجاح يمكنك معالجة نفسیتك بمفردك، قليل من التركيز و ستتغير الأمور لديك.
- سئل سعيد: هل تعلم أن للمتعلمين شجاعة أكثر من الجھال؟

- يقال: قطع العلم عنز المتعلمين، رأس العلم الرفق أرفق بنفسك وبأهلك، واعلم أن الجهالة في قلب الرجل تُحنيه...
- ذلك وبإمكان المتعلمين شحن الهمم واسترجاع الطاقات الكامنة من خلال الحكم التي يوظفونها، مستوى التعليم يساعد على تخطي المحن، ثم خلق الظروف المناسبة في كل حين.
- إن الذي لا يدرس والفاقد لشهية المطالعة، لا يمكنه إيجاد حلول لمشاكله، لأنه لا يبحث عن الكتب ذات المصداقية تلك التي تتکفل بالترويج لمعالجة الإشكالات النفسية خاصة مؤلفات تتميمية الذات وتحين الإدراك للسعادة الداخلية.
- أكَد سعيد بسبابته قائلاً: في عصرنا هذا نحتاج لتجديد القناعات ومطابقتها بالنظريات والمفاهيم كل خمس سنوات.
- ثم قال: خاصة تلك الحصص المخصصة للتدريب وشرح مفاهيم وأساليب التغيير والتجديد للتعامل مع الواقع والإشكالات اليومية.
- صرَح سعيد قائلاً: لاحظ وأنت دارس ومثقف بدرجة عالية، إلا إنك تخليت عن عامل المطالعة التي تتيح التركيز والانتباه، للحظة التي تعيشها، أهملت كل معارفك ودراساتك عن الجانب النفسي، لم تحاول برمجة وتأطير مراحل عيشك

بالتنيوير الذي قرأته، لاحظ كيف تختلط عليك الأولويات، أليس كذلك؟.

- رد علي: لقد حاولت التركيز عدّت مرات، درست وتدربت بمفردي على تغيير عاداتي وتنمية قدرات الذاتية لكن لم تكن المخرج ناجعة بل وأنت النتائج عكسية.

- ضحك سعيد قائلاً: ذلك بأنك لم تحكم للقواعد المعمول بها، ولم تكن مقتنع بالمصداقية والجدوى، أو ربما حالتك تستدعي أن تكون بين يدي خبراء مختصين في التشخيص.

- ربما: رد علي...

- ما مهنتك؟ قال سعيد:

- علي: مهنتي صاحب مؤسسة استرجاع النفايات البلاستيكية.

- جيد قال سعيد.

- أنت تنظف البيئة والمحيط، مهنة نبيلة، منذ متى وأنت تمارس هذه المهنة؟ علي: حوالي السنتين.

- سعيد وقبلها ماذا كنت تتمهّن؟

- علي: كنت أعاني البطالة...

- سعيد: مؤسستك ناشئة؟ هل لديك ديون؟

- علي: ديوني كثيرة، هذا الذي يؤرقني ويفقدني الصواب وما العتاد الذي تستغله.
- قال علي: لدى شاحنتين و سيارة نفعية، ثم أردد قائلاً مع أربع آلات رجي وتوضيب البلاستيك.
- أنت تصلي سيد... علي؟
- علي: نعم، صلاتي كثيرة.
- قال سعيد: رغم الصلاة، وعملية المثول بين يدي الله إلا أنك مشوش الذهن وال بصيرة، هذا دليل على خطورة الوضع.
- بسبب الدين... قال علي.
- هل قمت بتأمين المؤسسة؟ سأله سعيد: طبعاً رد علي ولم القلق إذا رد عليه سعيد.
- ثم تبسم سعيد قائلاً: الأرق عندك له مضاعفات مرتبطة بخلفيات أخرى... ظاهرياً تنسبه للدين، لكن في الواقع الأمر، مرده للمرأة ذات الثلاثين سنة، التي تجد نفسها أجمل مما كانت، فيغار زوجها فتزداد نزعتها للنزوارات... غروراً فتضغط نفسياً لطلب الملاذات، تطلق العنان لمؤثراتها الجنسية المبتذلة.
- صدقني قال علي: أنا تائه في هذا الأمر لم أتمكن من توفيق بين مهني ومسؤولياتي الأسرية، تضررتُ صحيًا فقدتُ القدرة على الإدراك.

- جيد انك تشعر بعدم الإدراك، أجابه سعيد.
- سعيد: هل تعلم انه، من المفترض أن تكون مدرسة تعليم قيادة الأسرة، تمكنك من رخصة الزواج، تفاصيل إنشاء أسرة ودخول حياة زوجية أمر له قواعد وقوانين ليس مجرد مشاعر وأحاسيس أو تجاذب جنسي.
- تفاصيل وترتيبات تأسيس أسرة ليست سهلة على المبتدئين... كأنك تقود سيارة.
- ثم استطرد سعيد يقول: (أتعجب لمؤلء المشرفين كيف يثبتون عقود الزواج من دون اشتراط شهادة تأهيل للحياة الزوجية).
- ثم رجع سعيد ليقول: هل تعلم أن هناك من الحالات لا يعلم بأنه فقد الإدراك والانطباعات والوعي، لأن حياته الزوجية أصبحت جحيمًا لا يمكن حتى من الشعور بذاته من أجل تشخيص حالته.
- هناك من يظن في نفسه انه محل عين وتابعة أوطيرة وسحر، أو مس من الجن دائمًا يراجع المحتالين من المشعوذين والرقاة.
- هل تعلم: إن مقاييس الرقية، كلها غير شرعية، حيث تجد من يصرح أن هذا النوع من الرقية شرعي وذاك غير شرعي.

- ثم أكد سعيد قائلاً: الضغوط كلها تأتي من أنزيمات وهرمونات الغيرة، في اللاشعور تتملك الفرد نظرة سوداوية للمستقبل فانسداد الأفق يقتل الأمل ليشوش على برمجيات الحدس فيهار التفاؤل أما الأرق والسهاد مع التوجس والخوف من المجهول، الذي مصدره تفاعلات إما عضوية أونفسية بشكل مركب.

- في كل الحالات هوعامل عضوي صحي له مرتكز نفسي أولاً ثم تطراً مضاعفاتـه الهرمونية على مستوى أعضاء وأجهزة الجسم.

- بدأ سعيد يشرح: أن تعلم أنه لمعالجة الفرد نفسياً تتطلب برمجيات فكرية تبني على أسس لغوية يتم ترسيئها على مستوى العقل الباطن فتكون محفز على تحريك البدئية ليتشبع بها الوجودان (كلمات مفتاحية).

- ومن ثم تتم معالجته بمستحضرات أدوية خاصة حسب نسبة ودرجة النشاط التفاعلي الكهروكيميائي وارتفاع ضغط الدم بموجب هرمونات وأنزيمات تحفز على تخفيف إنتاج القلق والتخوف وهو أمر لا يمكن التحكم فيه دون الكلمة الطيبة والعمل الصالح، بالاسترخاء والمراجعة لكل القرارات في إطار تأمل صحيح.

- قال سعيد: نحن نمنحك القدرة على معرفة قدراتك الذاتية، من أجل تنمية شخصيتك وتوسيع مهاراتك، يجب أن تعتقد في ذاتك لمواصلة مشاريعك بكل حيوية ونشاط، لأن رأس المال هو عقلك وجسده، يجب أن تعتقد أنه ليس لأسرتك محبوب غيرك أنت أملهم ومعنى وجودهم فلا تتقدر ولا تظهر اليأس أمامهم.

- لأن شعورك باليأس قد يذهب البهجة والسرور من محياهم، فتنعكس عليك، مشاعرهم النجاح الزوجي، هو أصل النجاح المفي، الذي ستكون له عواقب على تكامل الأسرة.

- قال سعيد: لديك زوجة جميلة، معجبة بذاتها، أليس كذلك...علي؟

- سعيد: صحيح، هل تعلم أن كل الفتيات لهن علاقات أصدقاء وأحبة قبل الزواج مثل الرجل تماماً كانت لك فتاة تحبها ولم تتزوجها أليس كذلك، رد على صاحكاً طبيعياً هذا في سن الشباب.

- سعيد: لكن آثار تلك الفترة لها خيوط، بموجب مؤثراتها جبلت مخيلتك وصقلت شخصيتك لاحظ العمق والسطحية في العلاقة بينك وبين زوجتك، العمق ما زال شارداً هناك مع امرأة

غابت عنك، والسطحية مع التي تعيش معك وتقاسم حياتك
ترغب في اكتسابها وتشكك في وفائها.

صحيح أن جراح الحب تفقد العقل والصواب، مهما
استغفرت الله من أجل أن تفارقك تلك الصور، فلن تخلص
منها.

إنه بناء أعوج في حياة المحب، من الأفضل لا تحب، إذا
ليس في مقدورك الوفاء بالزواج، العلاقة التي لم تنته بزواج
تعتبر إعاقة نفسية تبقى خدوشها للأبد، لا تمحها السنين ولا
تبدلها الأزمات نار الحب هوة سحقيقة، يقع فيها المولع والعاشق.
لا تهور، إن الزوجة التي بين يديك أيضا لها ملابسات، من
أجل أن تفهمك ولغرض المعالجة يتعين عليكم المصارحة
لتذويب وتبييد صور الماضي والحنين إليه يعيق مستقبلكما.
ثم سأله سعيد: هل تحب شهرة؟

علي: بكلمة هاه... كرر سعيد سؤاله: هل تحب زوجتك
شهرة؟ قال نعم كثيرا.

أجابه سعيد: لا أقول انك تكذب لأنك ليس من حقي
كمعالج، وإنما أنت تحاول أن تحبها من خلال التملك والغيرة
والظاهر من خلال اسمها ممكن حبها، هذا كون الأسماء الجميلة
لها وقع وقابلية للحب في المخيلة، مثل شهرة، نجاة، سميرة
جميلة.

توجه سعيد نحو عيني علي قائلاً: سأزودك بنصائح وتجهيزات السلوك والتأمل، إذا نفذتها حتماً ستنجح في حياتك الزوجية، فيها سر ومفاتيح كل المقاصد، ثم بعدها الأهداف المهنية ستكون سهلة من حيث معالجة التجاذبات، التي معطياتها ثابتة لا تخضع لمتغيرات الانفعال والحساسية.

- اعتقد في ذاتك أنك إذا كنت مكتئب فإنك متاثر بالعيش في الماضي وإذا كنت قلقاً أنت تعيش في الخوف من المستقبل، أما إذا كنت مرتاح البال يعني أنك ترتكز على العيش في الحاضر.
- علماً أن الزمن كتلة ثابتة... مجموعة من اللحظات يتشكل منها الوقت، الذي لا ماضي ولا حاضر ولا مستقبل فيه كل حدث هو صرخة في حلقة مفرغة من واقع صعب تحمله، إلا أنه نتوخى الأمور التي لم تحدث، أما الذكريات نسجلها كتجارب نستخدمها لتقويم وتقدير السلوك، لتعلم أيضاً أن مصير أمة متوقف على قصة غرامية أثارها النفسية يمكن أن تدمر أجيال، بمعنى أن الإنسان مهما كان موقعه السياسي أو الاجتماعي هو خاضع لمتغيرات الحب والغيرة.

أولاً: ما عليك فعله: هو ضبط وبرمجة الساعة البيولوجية للتناغم مع الساعة الفلكية نحتاج لفترة زمنية تقدر 21 يوم يجب أن تكون في فصل واحد، لا تمتد بين فصلين.

مثلاً: جرد العادات المراد تغييرها، المباشرة في تركيبها ومعالجتها في فصل واحد من الأفضل أن تتم برمجة العادة والإرادة في فصل الشتاء، حسب معطيات ثابتة تخص برمجيات الطب الاندماجي في المجتمع والطب الانفعالي، الذي يرتكز على التدريب لتجاوز مؤثرات الخوف، الهلع والأرق، أسلوب التعاطف، تنفيذ تصور نمطي مبتكر للتعامل مع الآخرين ثم النظر في مراجعة تركيبتك الكيميائية التي تتشكل منها هرمونات المودة والسعادة والاسترخاء وعكسها.

من خلال التعود على النهوض باكرا لاستنشاق الهواء النقي والتنفس العميق يساعد الدماغ في تحصيل جرعات نظيفة من الأكسجين، فتشكل رؤى وأفكار سليمة، واعلم أيضاً أن تلوث الجسد له أثر على الروح، فيفقد العقل ذكائه أن تضبط أوقات تناول الغذاء والعشاء أوقات النوم والقيلولة وتخصيص جلسات التأمل والصلوة في منتصف الليل.

ثانياً: اكتشف نظامك التمثيلي والمتميّز، الذي يمكنك من استعمال معطيات وإشارات لتحسين اتصالك بالشخص الحسي البصري والسمعي والحركي أن تعلم جيداً أن للبشر أنظمة

تمثيلية، ثلاثة منها شائع هي: البصري / السمعي / والحسي، هذه الحواس تعمل بصورة مستدامة ومتداخلة مع العقل وبلا انقطاع تصنع منها الأفكار والسلوكيات، أما اللمس والشم والتذوق هي أنظمة شخصية ناتجة عن تفاعلات هرمونية، أيضاً تصنع منها الإنطباعات الوعي والإدراك لكن بصورة أقل.

إن لكل منا نظاماً تمثيلياً خاصاً به بارز يفوق الأنظمة الأخرى، يميل إليه يتعاطى مع مؤثراته، منه تتشكل أولى الأحكام المسبقة والتصورات، متسبباً بصور وجدانية ومدركات الأمور.

كيف تعلم أنك شخص بصري سمعي أو حسي مثلاً:

- إذا كنت تميل لرؤيا وتخيل ما سمعته فأنت بصري.
- إذا كنت ترغب في سماع المزيد عن ما رأيته، وأصبحت تتحدث عنه كثيراً، يعني أنك سمعي.
- وإذا كنت تتنفس كثيراً وتتألف ما يقال، وما تشاهد وتهز رأسك كثيراً، وتستعمل يديك في الحديث اعلم أنك شخص حسي تتفاعل بالمشاعر، ودائماً تؤكد لمن يحاورك أنه عليه أن يفهمك، وأنه قد أساء فهمك، هذه الملاحظات تعني أنك تفضل التعامل بالمشاعر فأنت حساس.

- عند ظهور النتيجة عليك التأكد من الكلمات التي وجب ترسيخها، وتبنيتها كأحكام يتعين عليك معالجتها، من خلال

التأكيدات اللغوية من أجل التجاوب مع ما استنجه من ملاحظات.

التأكيدات اللغوية المعتمدة عند الشخص الحسي: يشعر / لديه انفعال / هدوء / إحباط / ضغط / مرتبك / عصبي / وحيد / مرتاح / مرهق / حزين / فرحان.

الشخص البصري: يرى / ينظر / يظهر / يشاهد / يتخيّل / يلون / يتهيأ / رؤية / وجهة نظر /

الشخص السمعي: يسمع / يستمع / يقول / صحيح / صوت / كلام / سكوت / ذرورة / إيقاع .

هذه التأكيدات إما تستقبلها أوتصدرها، للتجاوب مع من يتصف بها، وبتلبيحات الوجه الذي هومرأة العقل، والعيون دون أن تتحدث تصدر ما استقر من أسرار القلب.

ثالثاً: تفادي الوقوع في فخ التعميم، من خلال محاكات السلوك غير الملفوظ باستعمال الملاحظة والمشاهدة الذكية والعميقة من أجل تقييم مشاعر المحيط ثم ركز على اختلاف الإدراك من شخص لآخر، من خلال طرح نفس الموضوع والفكرة لشخصين فتحصل على نتيجة مختلفة ومتباعدة.

ما عليك إلا استغلال النتيجة المفيدة لمصلحتك، واعتمد قاعدة، أنه "عندما نوجه إدراكتنا العقلي على نحو سليم يمكننا التحكم في انفعالاتنا"، علما أنه قد تولد السعادة من حب الخير

للغير كما يولد الشقاء من حب الذات نحن هنا لتقدير الذات وانتقاء القدرات لتنفيذ برامج تغيير وتحسين الأداء وليس لحب الذات والأنانية، ذلك ومن يقع في حب نفسه يأمن المنافقين.

رابعا: ترتيب الآلاف من الأفكار والمشاعر والتصورات، مهمة ليست سهلة لكن المحاولة تساعد على استبدالها بأحسن وأفضل، مع إحصاء الكلمات والألفاظ المفتوحة، التي لها علاقة وترتبط بحقل المعاني، مع الاعتماد على لغة الصمت وهي حركات اليدين والعين والرأس والجسد وكافة الوضعيات المستعملة إرادياً ولا إرادياً.

التحكم في تفعيل الحواس الخمس، مع ضبط البصر والسمع والشعور التذوق والشم لهم تمثيل داخلي مرتبط بالإفرازات الهرمونية وهي إحدى المحفزات والمؤثرات لتبلور الفكرة وتغييرها.

خامسا: (بما أن الطحان يتصور أن القمح لا ينمو إلا لتشغيل طاحونته) لهذا وجب تفعيل الافتراضات، التصرف وفق الاحتمالات، لأن الأكيد في أمور التعامل مع الناس غير ثابت فالافتراضات تسمح بتوخي الحقيقة في الأحكام المسبقة وتساعد على احترام الرؤية المخالفة وتسمح باحترام القيم ومعتقدات الآخرين، ثم احترام سلوكهم ما دام لم يؤثر فيك ولم تتفاعل معه.

سادسا: التأكيد على أن الإدراك يمكن التحكم فيه وجعله يخالف الواقع، وأنه بتغيير النظرة النمطية للمدركات من المواقف حتماً تغير، أساليب التعامل ومخرجات السلوك.

سابعا: عليك بمراجعة كيفية عمل خلايا الدماغ، وتأمل كيفية تحول الكلمة والمعلومة من طاقة كهربائية إلى فكرة والبحث في كيفية حصول المشاعر وعلاقتها بالهرمونات ودراسة الخارطة الذهنية المحتملة لكل موضوع، ابحث عن مصادر تخزين موجات الذاكرة نمط التعلم، نظم الذكاء وتقديراته كيفية إصدار واستقبال ذبذبات الانفعال، واعلم أنه للعقل محفزات الإثارة... المنع والتقبل، خاصة السماع.

ثامنا: جمع وإحصاء مفعولات الحب، مع انتقاء ورصد الذبذبات والمؤثرات الخاصة به للتخلص من برامج الإذعان التي يمارسها المحب وعدم الرضوخ للاشتراطات والتخلص من سوابق الإدمان على المحبة المفرطة وتفعيل موانع البغض والكرابية أن تبقى في حالة لا حب ولا كراهية لأحد، هكذا توفر الراحة النفسية والجسدية.

تاسعا: متعة النظر والاستماع للطبيعة، مع تأمل مفعولها في صقل ذهنية الإنسان، كما يمكنك رصد نبضات التفاعل الجسدي مع نسمات الأثير، واعتقد أنه ما لم تبكي الغيمة من أني للبستان أن يبتسـم.

عاشرًا: التفاعل الكيميائي داخل الجسد، مصدره استقبال وإصدار الكلمات، وكل ما نلاحظه من حركات وتصرفات، للكلمة ضغط دموي إما مرتفع أو منخفض، ولتفادي الضرر اختر الكلمات اللينة والوسطية والجامعة، التي تعود عليك بمحضها مرحباً به يمكنك من البقاء في حالة نفسية جيدة للحركات والإشارات الجسدية لها معنى مخالف لما يقال فالحذرواجب.

حادي عشر: حاول التعامل مع الناس، بمعزل عن صفتهم وسلوكياتهم، وخاصة المعلومات المسبقة عنهم، لأن الأخبار السيئة عن الناس ليست كلها صحيحة، والنوايا تتغير من حين لآخر ومن شخص لآخر.

ثاني عشر: لا تبني أفكارك على التحسير أو لاسترجاع ما فات لأن محصلة ما فعلته هو نتيجة لقيم ومعتقدات وتجارب متراكمة لفترة معينة في حياتك وأن تلك السلوكيات هي نتيجة لمحصلة معرفتك وحركتك الشخصية، وظف النجاح وبعض الخبرات التي حصلتها ثم قارن المراحل والمكتسبات المتوفرة لديك، لأنك كلما ازدلت إماماً وإحاطة بالمعطيات كلما تحسن أدائك.

الثالثة عشر: تجنب الاختلافات والمهارات التي لا طائل منها لا تحاول إقناع الناس، لأن وجوههم مختلف، ولكل إنسان قناعاته ومبادئه الشخصية التي تتشكل منها منطليقاته وبناء على

مقتضياتها يتعامل وكل تحركات الشخص هي لرضاء وجده فتركه لضميره مهما كان، إيجابياً أو سلبياً.

الرابعة عشرة: توصيل الرسائل وتركيب الفكرة في ذهنية الناس، ليست مهمتك حاول توفير الوقت لتسوية أمرك الذاتية، لديك رسالة ثابتة توضيح موقفك، إثبات جدارتك للأمر، تعين مصلحتك، وعدم المساس بحدود الغير.

الخامسة عشرة: تحلى بالمرونة في كل شيء، كن على استعداد لتغيير موقفك في أي لحظة ومن كل أمر... الربح والخسارة ليست النهاية إذا استحالت الحلول فاتخذ قرارات جذرية.

السادسة عشرة: لا تلتفت للماضي إنها تكدر العقل، وتمتنع انسيابية المعلومة التي تتشكل منها الأفكار، لاحظ التفاؤل في كل لحظة، لأنه ليس لديك وقت تصييغه في الأحزان.

السابعة عشرة: لديك عقل، وعقل باطن، اللاوعي هو العقل الخفي الذي يناديك في الأحلام يؤníك في اليقظة، يتدخل لتجيئه خياراتك، يتوقع لك الربح والخسارة، العقل الباطن ورثته من أمك وأبيك، كبر معك محفظة تجاربك الجيدة والسيئة، هو وعاؤك الذي تنضح به شخصيتك والعقل هو الحاضر والمستقبل، يقضي لك في المسائل المعقّدة، يفصل في الخيارات المتاحة التي جزم بها عقلك الباطن، فالعقل والبدنية

يمكنك برمجتها والتركيز على تنفيذ المقترنات والأوامر بدقة خاصة إذا كانت مصيرية.

الثامنة عشر: حركات الجسم، وملامح الوجه توحى بما يدور في عقلك من اضطراب أو توجس، فلا تجعل الناس يقرؤونك دونوعي منك، احتفي وراء شخصية قوية، لا تظهر التعب واللامبالاة، أوالخوف والاستكانة كن نشطا في الضراء والسراء وبكل الأحوال.

النinth عشرة: أفضل التغيير هو التركيز ومحاولات الإدراك لقيمنا الحقيقية ومحاولات إحداث حوار مع الذات في العالم الداخلي للشخصية بمعنى تحديد المواقف الفصل في المعتقد والقيم والقناعات عليك أن تبادر مهارات الاتصال مع الذات ومحاولات التغيير، وترتيب أولويات الإصلاح، هي مراحل إدراك التصرفات السلبية التي تعيق بناء الثقة مع الذات والمعوقات التي تحول دون إقامة علاقة طيبة مع الناس منها: التحدث بإسراف عن الذات، مقاطعة الآخرين وهم يتحدثون، قلة الابتسامة، التصلب في المواقف، أو إفشاء أسرار الغير بالمارسة والتدريب تصبح تدرك أخطائك ويمكن تحسينها والمثابرة على تنفيذها، ذلك أن العادة هي ممارسة على فترات زمنية طويلة فتصبح في النهاية جزء من شخصيتك.

العشرين: هناك أربع مراحل يجب إدراكتها من أجل مباشرة ثبّيت برنامج لغوي عصبي:

- أن تتأكد من أنك غير كفء لا واعي، لا تعلم ولا تعي أنك فاقد الإدراك لأمر ما.
- غير كفء في معالجة الأمر لكن واعي ومدرك لسلبيتك.
- كفء واعي أنك أصبحت تعي المشكل وتدرك كيفية التخلص منه.

- كفء لا واعي، كفء في السلوك الذي تمكنت من تغييره ولا واعي بالنقص والسلبية التي كنت تعاني منها يعني تؤدي الشيء تلقائياً نتيجة للتدريب وذلك بموجب الخطوات التالية: الملاحظة / القرار / التعلم / الاستيعاب والفهم / الممارسة / المراقبة / هنا: أساس التصرف هو السمع / البصر / والشعور.

تلقي منطق القول له أثر بليغ في صياغة القرار لأن الكلمات تصدر بأبعاد مختلفة ومعاني متعددة، فالتعامل مع السمع ليس مثل القراءة، الكلمة إذا كتبت ستثبت في الذهن بموجب القراءة وتخضع للبصر ثم إعادة النطق.

مخارج السلوك معظمها نتيجة مدخلات السمع، التعامل بتحفظ ولنفترض أننا لم نسمع هذه الاستجابات تمكناً من استبدال أفعالك اللاواعية بأخرى للتحكم أكثر في انفعالاتك.

إليك تعريف الذكاء:

الذكاء يعرف بأنه القدرات العقلية: هي التحليل، التخطيط التحري، مع السرعة في طرح السؤال، لأجل التصرف المناسب ثم التفكير المجرد وجمع الأفكار والمعطيات، سرعة البداهة، في وضع خارطة ذهنية، تتضمن القدرة على الإحساس والتعبير عن المشاعر من خلال فهم خصوصيات ومعالم شخصيات الآخرين. إذ أنّ بعض العلماء ربطوا الذكاء بقوة الذاكرة، ولكن في علم النفس يدرس الذكاء بأنه ميزة سلوكية مستقلة، هناك العديد من النظريات تؤكد على وجود عدّة أنواع من الذكاء منها السلوكي والذكاء اللغوي، في هذا المقال سوف نتعرف على معلومات عن الذكاء اللغوي.

أنواع الذكاء

هناك سبعة أنواع من الذكاء، لجميعهم نفس الأهمية:

- ذكاء للغوي، هو القدرة على الإقناع بالتعبير بالكلمة.
- ذكاء منطقي حسابي، هو القدرة على فهم العلاقات بين الأرقام.

- الذكاء البصري، ويقصد به القدرة على التفكير بشأن الصور.
- الذكاء الموسيقي، ويقصد به القدرة على سماع الإيقاعات والألحان وتألف الأصوات وانسجامها.
- الذكاء الجسدي الحسي، وهو الذكاء الرياضي بهدف التحكم في جسم الشخص وبراعته.
- الذكاء الاجتماعي، والمقصود به القدرة على فهم الآخرين والتعامل والتواصل معهم.
- الذكاء الشخصي، وهو الذكاء الداخلي الغير معبر عنه الذي يتفاعل في صمت.

تعريف الذكاء اللغوي

الذكاء اللغوي أو الذكاء الشفهي (Linguistic) هو القدرة على استخدام اللغة، وذلك للتواصل والتعبير وطرح الأفكار والمعلومات والإقناع، كما أنه يتضمن ترتيب الكلمات، ومعرفة قواعد النحو، والقدرة على معرفة المحسنات البديعية وحسن الإلقاء، والقدرة على نقل وتسويق المفاهيم بطريقة واضحة. إذ أنّ الأشخاص الأذكياء لغوياً هم الشعراء والخطباء والمذيعون.

أمثلة على الذكاء اللغوي:

- مسرحية يوليوس قيصر لشكسبير، إذ أنه ظهر بروتوس وقد كسب الرأي العام لصالحه اعتماداً على قوة الخطاب لديه.
- الحجاج بن يوسف الذي تميز بقوة التعبير والبلاغة والخطابة.
- يروى أنَّ أحدَ الْأَمْرَاءِ كَانَ يَصْلِي خَلْفَ إِمَامٍ يَطْلِيلُ فِي الْقِرَاءَةِ، فَنَهَرَهُ الْأَمْيَرُ أَمَامَ النَّاسِ قَالَ لَهُ: لَا تَقْرَأْ فِي الرُّكُعَةِ إِلَّا آيَةً وَاحِدَةً، فَصَلَّى بَهُمُ الْمَغْرِبُ وَبَعْدَ قِرَاءَةِ الْفَاتِحَةِ قَرَأَ قَوْلَهُ تَعَالَى: **بَوَّقَالُوا رَبِّنَا إِنَّا أَطْعَنَا سَادَتَنَا وَكُبَرَاءَنَا فَأَضَلُّونَا السَّبِيلَ** (فِي الرُّكُعَةِ الثَّانِيَةِ ثُمَّ قَرَأَ بَعْدَ الْفَاتِحَةِ، قَوْلَهُ تَعَالَى): **رَبِّنَا آتَيْنَاهُمْ ضَعْفَيْنِ مِنَ الْعَذَابِ وَالْعَذَابُ لَعْنَاهُمْ كَبِيرٌ** (فَقَالَ لَهُ الْأَمْيَرُ طَوْلَ مَا شَأْتَ، وَاقْرَأْ مَا شَأْتَ غَيْرَ هَاتِينِ الْآيَتَيْنِ...).

سمات صاحب الذكاء اللغوي

- الميل إلى الاستماع للحديث.
- حب التحدث.
- حب الكتابة والبحث عن مفردات جديدة وذلك باستخدام المعجم والقاموس.
- حب المطالعة.
- قراءة الشعر.
- التحدث بالفصحي.
- تعلم لغات أخرى بسهولة.

- أكثر دقة في التعبير عما يدور في نفسه ومشاعره وبالتالي يكون متميزاً عن أقرانه.

- أكثر إقناعاً لمن حوله.

هناك 12 قانون في علم النفس اذا فهمت بها وبدأت بتطبيقها ستغير حياتك!..

- -1قانون الراحة النفسية".." الانسحاب من الفوضى لا يقدر بثمن.

- -2قانون الذكاء العقلي".." التجاهل يعيي كل شخص الى حجمه الطبيعي مهما كان.

- -3قانون الاستغناء".." ليس كل ما تستغنى عنه خسارة بعض الأمور الاستغناء عنها بداية افضل..

- -4قانون تطوير الذات".." أوجد لك مكان في القمة ففي القاع ازدحام شديد.

- -5قانون إثبات الذات".." قم بين حين وحين بتحديث قوانينك واسلوبك حتى تصبح واضحاً ومميزاً للجميع.

- -6قانون التمييز".." أن تبدع بأسلوب وأنت في قمة الاسترخاء وينفرد الجميع.

- -7قانون التحدى".." أن توجد لك مكاناً بين الكبار معترف بك.

- "8-قانون إدارة الوقت" .. كن كالسفينة التي تمشي بين الأمواج بالعلم والمعرفة.
- "9- قانون الأهداف" .. حياة من غير هدف، مثل جسد بلا روح، الاثنين لهما قيمة.
- "10-قانون الوعي" .. إن لم تدرك أخطاءك فلن تتعلم الصواب.

- "11-قانون التعلم" .. إن لم تتألم لن تتعلم.
- "12-قانون التغيير" .. إن لم تتغير فأنت تخسر حياتك.

وعلى ذكائك لا تعتمد:

بل كن حاضراً... برؤيه في العمق.....
في البداية تأمل، وتعرف على نفسك ...
تعمق في حضرة ذاتك أكثر وأكثر...
كن حاضراً في حياتك بكمالها...
و قبل أن تبدأ بمعرفة الآخرين، اعرف نفسك واكتشف ذاتك ...

آمن بالروح المقدس والقوى الروحية التي بداخلك ...
الإيمان بالله ضروري، هو مطلب أساسى، بدونه لن تحقق شيئاً ...

عند تنفيذ توجيهات الله، يمكنك أن تحقق كل شيء ...

الإيمان والتقوى مفتاح السر الأول، للتوافق مع الكون الذي سخره الله لك.

مفعول الدين والميتافيزيق: الدين هو تنمية بشرية، آياته عبارة عن أقوال وحكم عامة صالحة للإنسان في كل مكان وزمان، هو شرائع لحفظ الحقوق، وتفعيل الواجبات كان معتمداً من طرف الشعوب القديمة بأسلوبيهم الخاص.

في وقتنا الحاضر، وفي خضم معرك الحياة، يجب تفعيل القانون، لأنَّه ينظم التفاصيل ولا يحكم على النوايا، فالقوانين الوضعية تستمد من الشرائع الأم وهي الأديان، إلا أنها تكيف بمقاييس العيش المتجدد بنظرة وأسلوب حماية الخصوصية.

لا يمكن تنفيذ أقوال وحكم حسب ترتيب القناعات والثوابت، الواردة في المعلومات الشخصية ليعسى / محمد / وموسي، هناك مفاهيم مغلوطة وظروف مختلفة، التشكيك في صحتها أمر طبيعي، حقائق تاريخية ومفاهيم مفبركة، بناء على نوايا وملابسات الإنسان التي تختلف من عصر لآخر، ومن موقع لآخر، لذا وجب وبعد الصلاة، الاستفادة من جلسة هادئة في خلوة وتأمل قصيرة لمحادثة الذات، والتساؤل حول هل ما نحن عليه من قناعات ومعتقدات هو من الحقيقة المطلقة.

عامل العائلة والأهل: الأهل هم عامل مؤثر في صناعة القرار تدخلات الأهل في تغيير مسار مهني أو معطى حياتي بصفة عامة

له تداعيات يجب الحذر منها والتركيز عليها لأنه في أي لحظة يمكن أن تغير رأيك بمجرد ملاحظة من أقرب المقربين لك، وأن تتجه نحو اتخاذ قرار بمجرد انطباعات الغير، فيما بعد تندم عليه وتجد أن تأثير الأخ أو الأم كان سلبيا، لذا وجب التحفظ على كل تدخلات الأهل في صناعة قراراتك.

على المقربين عدم التدخل في شؤون بعضهم سلبيا، إن النصح من شيم العارفين، أما الذي ليس له إمام بأمر فلا ينصح به، ونصيحة الصديق الجاهل أكثر وقعا وضرا من مكائد العدو والحكيم، لذا وجبت النصيحة من ذوي الخبرة فقط.

في الاستشارة مطلوب الحيادية، مصدر المعلومة ود الواقع الاتصال والتواصل، لاكتشاف القواعد الخفية للفتكي والسلوك، هذا الأخير يجب أن يكون موضوعي عقلاني، واضح مريح ومن دون غموض، جذب الانتباه بأسلوب اقتباس الرسالة، واستعمال ألفاظ البلاغة بنبرة الفصل لأن كثرة الكلام لا تخلوا من معصية.

المزاج العام: صناعة المزاج والتحكم فيه، الفرح والحزن هومزاج يصنع الفكرة التشاوئ والتفاؤل، يخلق الفكرة، الربح والخسارة أيضا عامل لمباشرة الفكرة يجب انتقاء عوامل ومسببات الحب والكرابية، الإطراء يفضح صاحبه، بالثناء والإشادة نصنع حلفاء ونتمكّن من إنتاج متعاملين، الممانعة

والرفض ميزة التفاوض، استعمال كلمة نحن لإشراك الآخر وطمأنته على أسلوب رابح رابح.

الواقع المهي متغير ليس حتمية ثابتة، هو ليس مقاييساً نموذجياً راسخاً، كل المقاييس لها معطيات أفرزتها حركيات خاصة، التعاملات ليست محكمة ونتائجها غير نهائية كل شيء وكل فكرة قابلة للتطور والمراجعة والتحديث لدرجة ذوبانها في المستحبات ويمكن الطعن في مصداقية نشأتها.

المفاهيم العامة علاقة الفلسفة بالدين: الله هو الذات المترفة التي تبسط سيطرتها على الخير والشر، تستوي على عالم المثال يرجع له الفضل والشکر، الكلم الطيب والعمل الصالح يرفعه يتعال الله وتنسب له أفعال الخير وبالعنایة الإلهية تتسع مملكة الله.

أما الشيطان فهو شخصية وهمية افتراضية، يتصورها الإنسان على أنها تسبب له الإخفاق فعندما ينجح في أمر يحمد الله، وعندما يخفق يلعن الشيطان الذي كان سبب في البلية التي منبها وسواس، والهرطقة تنبثق فكرة شيطانية، جيد تحميل الشيطان إخفاقاتنا.

أصل الفكرة السلبية هو الشيطان... أما المبادرة الغير المحسوبة، هي معطيات نجاحها، إلا أنها لم تنضج بعد، المتوفرة منها، هو بمثابة التعامل مع الغيب الذي له مقاييس حصرية.

أن ينظر الإنسان لما هو متوفّر لديه من قدرات وكفاءات ووسائل مع حشد الطّاقات، وتنمية الاستعداد والتصميم لفعل شيء متميّز ينفع الناس تكون له مدة صلاحية مستدامة ونفعاً كافياً، فالبرنامج وكل فكرة، تحتاج لمبادرة وجرأة. البحث عن العقلانية ومنطق العيش المرن قاعدة: كل متوفّر مكاسب.

حركية التجاوب ولغة الجسد، أسلوب السمع والنطق طريقة النظر للآخرين تنظيم أوقات الراحة والعمل، تحديد الأولويات المهنية المخصّصات في ميزانية الأسرة، خدمة الدين والتأمين، تنفيذ الإجراءات المحاسبية: علاقـةـ السـلـوكـ الأـسـرـيـ والمـيزـانـيـةـ: إـشـراكـ الـزـوـجـةـ وـتـحـمـيلـهاـ المسـؤـولـيـةـ موـاجـهـةـ الـزـوـجـةـ بـالـمـخـاطـرـ الـمـسـتـقـبـلـيـةـ الـمـهـنـيـةـ منـ اـجـلـ تـحـمـيلـهاـ عـبـيـ المـسـؤـولـيـةـ لـضـبـطـ المـيزـانـيـةـ.

يجب أن تعلم أنه في الوجود رسائل:

أولاً: رسالة الإنسان تستند على العقل والتفكير
- الحوار شرط أساسي.
- الإنسان ينتظر من الذي يوجه له الرسالة استجابة
- مرجع الإنسان هي اللغة ما تعلمه من المجتمع (قواعد اللغة).

- في اللغة الإنسانية يتم التدخل بين الرجوع إلى التجربة الموضوعية مع الاستجابة للتعبير اللساني.
- خاصية اللغة عند الإنسان هي أن تزودها ببديل عن التجربة

ثانياً رسالة الحيوان تستند على الغريزة.

- الرسالة عند الحيوان تقوم على الرقص دون تدخل الجهاز الصوتي إذ أن التواصل يكون حركي.
- التواصل يتم بالضرورة في ظروف تسمح بالإدراك البصري (وجود ضوء النهار).
- الرسالة لدى النحل لا تستدعي من المحيط أي استجابة بينما اللغة لدى الحيوان لا تعتمد على الحوار.
- التواصل لدى النحل ينحصر باتخاذ معطى موضوع معين مرجع الحيوان في لغته هو الطبيعة.
- النحل لا يمكنه إعادة إنتاج رسالة ما.
- النحلة لا تؤلف رسالة انطلاقاً من أخرى.

رسالة النبات: هي أطهر الرسائل وأصدقها، لا تجد في الطبيعة شيء نجس، إيحاءاتها عبارة عن أصوات صماء، لها نبضات وذبذبات، تمثل موسيقى مشفرة تلتف حولها عناصر الوجود برقصات طبيعية من البيئة والمحيط، رسالة النبات هي لحفظ نظام العيش وتحسين الجنس البشري، تجعل كل المخلوقات تذوب في مطلق الدورة الحياتية المتتجددة في ظل العناصر الأربع: النار / الهواء / الماء / والتراب، التعامل هنا له تفاصيل ونظم دقيقة... لأن الطبيعة تكره الفراغ وعليه أنصحك بتوجيه الآمال نحو أعمال خالدة تسمو فوق كل اعتبار وفي هذا الصدد يجب أن تعلم أن تغيير الذات بموجب سلوكيات وتفاعلات تسمى المدخلات النفسية، هي أول خطوة لتغيير الآخرين، لا تحاول إقناع الغير بما ليس فيك التعامل والسلوك الذي يصدر منك، بموجب نتائجه يقتتن محيطك، فتنازل نتائج عكسية هي: التفهم والتقدير والتعاطف تسمى المخرجات والنتائج.

ومن بين أهم الأعمال والنشاطات الضرورية لممارسة حق المواطنة: تجسيد عمل تضامني خيري حضور الفعاليات التحسيسية، تأليف مقالات كتب قصص، ابتكار أدوات ومعدات مهنية تساعد على رفع الإنتاج: هذه الأهداف السامية تخلق محفزات الشعور بالوجود، وينتعش الانتماء للمجتمع...

يكون للعيش معنى، ورصيده من السمعة والثقة يزداد الكسب والغنى ومخلفات الترفة، لا قيمة لها أمام الأعمال الخالدة.

بعدما استوعب علي كل الإرشادات، وحفظ الدروس والحكم صرخ له سعيد، انه سينتقل محلول يجعله ينام، ثم أوصاه أن اسمه في تجربة المنام سيكون التائه.

بعدما نام علي، نزع عنه سعيد ثيابه وألبسه مناما، ثم أدخله بمساعدة ممرضة لديه إلى جهاز المطابقة وتحين الإدراك والانطباعات السلوكية هذا الجهاز يعمل على مؤشرات التسارع المركب ومكثفات الهرمونات لتفاعل مع سرعة الصوت.

الآلية تشتمل حسب الحالة الجسدية والذهنية للمعنى بمعدل 01 ساعة 30 د يكون المرء قد قضى في مخيلته نصف عمره، تعايش ونظر أشكال من المعاناة الجسدية والمؤثرات النفسية، تبرز المخيلة أمامه والتصورات تتواли في شكل أبعاد ثلاثة، تصورات وأحداث متتسارعة واضطربات سلوكية يجعله ينتفض ويرفض وينقض ما قد تعامل به في حياته.

هذه العملية تجعله يصدق خبرته، إذ يتعرض لرؤيه كوابيس ويسمع أصوات تنديه وتنهره تطعن في شخصه توبخه، تهئه تأمره بالسوء والفحشاء، ثم ترجع لتأمره بعدم ممارسة الجنس لأن فيه ضررا، بعدما يتمكن من مقاومة المؤثرات، ويختار

مرحلة الرغبة واللذة ثم العذاب والتأنيب، يدخل مرحلة تشبه صحوة الصمير، ثم يخرج منها وهو يتودى كل ما كان يخشاه متحفظاً على ما سبق وقد تجسدت تصوراته للمواجهة والإفلاع بروح متتجدة.

المشتيمات من الأكل والعطش والشرب والجوع، مؤثرات الخوف والرعب، خاصة الفرص الضائعة وما فات من أيام وذكريات حلوة، ما كان يمكنه فعله، الأخطاء النفسية والجسدية التي ارتكبها تتجسد صورها أمامه يعايشها بأثر رجعي. يسري التسارع الزمني على الماضي في الدماغ بأثر رجعي بنسبة 100%， أما مستقبلاً بنسبة 25%， حسب معطيات غير دقيقة لأن المستقبل تتحكم فيه ظروف ومتغيرات خاصة الحدث. كان على مضطجعاً على ظهره، فاقداً الوعي، إذ كان قد دخل في عالم من أحلام اليقظة بعد لحظات عندما صحا من غفوته وجد نفسه في الخلاء يلبس بيجاما زرقاء بسيطة. أخذ يحدث نفسه، في حالة الصدمة، قائلاً: لم يكن الاتفاق هكذا، أين أنا، ربما وقعت ضحية نصب وراح يتفقد المكان الموحش الذي وجد نفسه فيه، ومن هول المؤثرات أيقن أنه تم التلاعب به، بسرعة اعتقد أنه فقد ممتلكاته، فأخذ يصرخ ويلعن يومه واليوم الذي فكر فيه التوجه لمركز الخلوة والتأمل.

أخذ يقول في نفسه لقد اتفقت معه على ثمن معلوم مقابل العلاج هذا أكبر سارق عرفته في حياتي محatal يسمى نفسه سعيد أين سأشكوا ولمن أشكوا الآن، يجب التوجه جنوبا ثم قال لا كل الأمور هناك شمالا.

ثم تردد قائلا ربما هذا جنوب تابع للشمال، فقرر الجري دون بوصلة ومن أنى له أن يعرف الجنوب من الشمال، وهو لا يملك إلا جسده والمنامة التي عليه، كان يجري ثم يجري، حتى إذا تعب وانهارت قواه، سمع صوتا ينادي: انهض قم واركض متصل لأقرب قرية، ثم أمره الصوت يقول أنت التائه.

هنا تذكر الكلمة التي قالها له سعيد: لعن اسمه قائلا، نصب على الحقير وسماني التائه بل أنت التائه يا ابن الكلب واحد يشتم ويسب بأعلى صوت لديه، حتى كاد يبح من شدة الغيظ وألم الندم.

بعد ما انهارت قواه، سمع في داخله كلمات تقول، صرخ الذي تاه وحيدا هناك في مقصورة الغمر يتمشى، شأنه كالظلمان، إذ رأى سراب حسبه ماء، فجأة تبلى عروق عنقه التي امتنج فيها العرق بندي الضباب فاستطعهما متلذذا، أخذ يقول كنت هنا وكان الماء هناك، مالي لا أرى التيه ينكمش.

بسط يديه، ليتلمس تصبب العرق، رجع الصوت بداخله يقول الذي دخل التيه، غفى كالبراءة، يكاد يميز من الغيض

والنكد، ثم قال في ذاته هذه مسخرة، ثم استجتمع قواه ثانية ومشى نحو المجهول، لا يرى إلا سراب ولا يسمع إلا صمتا يحاوره من أنت؟

ما الذي جاء بك؟ ما هذا الخواء، حيث لا زمن، النور هو الظلمة، الأرض تسطحت أمامه على مد البصر، افتقد الوقت جدواه.

عاد الصوت يقول كان الذي دخل التيه، حيران يتمشى، لا يسمع إلا صمتا يحدثه فقال له قف وانتظر!!! فوقف ينظر لمد البصر، يقلب كفيه، وينظر لجسده، قائلًا هذا يعني أنا الذي تاه قد وجد نفسه، فجأة قرر ألا يمشي خطوة واحدة...

جلس الذي تاه، ينتظر، وهو ينتظر، دائمًا ينتظر، وبكل عفوية نطق يقول: يا الله بك عز الذليل واهتدى الدليل، ولاح السبيل، وراح يكرر هذا الدعاء.

حتى تشكلت في ذهنه فكرة أنه، قد تعلم قواعد الاشتباك مع الحقائق والواقع التي زوده بها المدرس، فقرر أن يستحضر مفاهيم العدمية والذوبان في مطلق الطبيعة، أن يعتقد أنه ميت لا جسد له، لتسكين ما تحرك وخلع ما تملك، ثم تذكر حكمة تقول: الحق عين الخلق، إن كنت ذا عين، والخلق عين الحق إن كنت ذا عقل، أما وإن كنت ذا عين وعقل فما تبصر سوى عين شيء واحد فيه الكل.

ثم بعد فترة رجع ليستجمع قواه مصرياً لذاته، أليس هذا عين الحال والضلال، هذه مسألة جدلية المكان ورمزية الزمان، وما سر الصدآن: الكذب والصدق، الباطل والحق، المحبة والبغض، المدبر والمقدّر.

ثم تبين له أنه مراقب... شخص ما يراقبه، يتبع خطاه، قال الذي يراقبني فليراقبني لن أخطو خطوة واحدة، ثم انكس ونام عميقاً.

حتى في نومه، وجد نفسه في التيه، يمشي وحيداً، إلا شبه صوت البرية والصمت ينادي من أنت؟ ما الذي جاء بك هنا؟ ما هذا الخواء هكذا الذي تاه اختلطت عليه اليقظة والسبات.

قال الذي تاه في نفسه، إذا سأصرخ دون توقف، لأنثني لنفسي أني حي أني موجود أني جسد، أني كيان له فكر فيه روح. فصرخ يقول: إلهي اجعلني أنظر إلى وجهك الكريم، ليس كمن نظر لغير وجه محبوبه فهلك وتلف، أو كمن سمع غير كلام معشوقة ندم وأسف، حبيبي بدل ظلي بظلك حتى تنهل الديم وخلق ذاتي بخلقك حتى تتزكي الشيم، ربى جعل الدواهي في النواهي...

فردت عليه نفسه: لما الصراخ يا تائه، ولا أحد يسمع ألا تعني أني نفسك أنا التي أمرتكم بالصراخ فاصرخ لي، سأرد عليك إلا صراخك.

ثم استرسلت نفسه تصرخ قائلة:

أرأيت الذي إذا رکع توجع، والذي له مأرب في كل شأن تضلع
ذاك هو المنافق، له التسکع أفضل من التخُشُع
إذ اضطجع لم يترجى الرحمان أو يتراجع، هو أقرب للمذنبين
والتوابع لا يؤتمن ولو بالتضرع، إن اصطحبته تلکأ وتصنع، إن
عاشرته خانك وترفع، إن استشرته وشى بك بتواضع.
هذه الأشكال هي التي تردع، ألم يكن لك تطاول بلغ حد
الصوماع، إذ جعلت لسانك وكف متتابع، تسلقت المراحل مثل
الضفدع.

أركض الآن واصرخ لا رفيق لك أو تابع.
هل فهمت بعقلك إشارتي، وهل سمعت بأذنك عباراتي
هل تعرف ما وراء هذه الحروف، وما يمكن أن تحتويه
الظروف.

نظر الذي تاه: يمينا وشمالا، ثم قال نفسي ترذلني وخاطري
يستذبني وذاتي تتملقني من أنا هل هذا أنا، هل هذه ذاتي، كأن
لي شخصين يسكننا ذاتي.

جاء صوت من الأعلى يقول نعم هناك الأنا والهو، لقد انقسمت يا تائه أصبح فيك الأنا والهو، النفس والهو

قال التائه لنفسه لم أعد أرى حولي غير الظلماء الأسود من الألوان، يبيض تارة ويظلم تارة أخرى، لم أعد اسمع ضجيج الحياة، أسمع نعيق الغربان الهوغرير عندي، والأنا لا يطيع أمري الزمرة تقول... صرتَ وحيداً يا تائه، أهرب ولا تلتفت، سمع الصوت ولم يحرك ساكناً.

قال لقد امتنعت عن الهروب، أو المشي سأبقى هنا وأثبتت ذاتي بذاتي سأبدد الظلام من حولي سينقشع النور من هنا لا مفر، كل الأوقات تصدر من هنا، كل الأماكن خرجت من هنا لا مفر، الأزمان تصنع تحت قدمي، المصدر والمتحجج، البلد والأمسار هنا تنبثق تجمعت بين يدي الأرض والسراب.

هنا الاستلام والالتزام، أعانق الحقيقة، بمص الريق والتعنيق، هي رخيصة الدلال معشوقة الإدلال رائعة الجمال فائقة الجلال، غضة ناضرة، نكتة نادرة، وضاحكة الجبين معتدلة العرين، حسنة القد أسلة الخد.

الحقيقة روضة مظلولة، لا ملولة ولا مملولة، نجلاء العينين رائقة المنظر مائسة البناء.

الحقيقة تفتر عن در منظوم وهي المسك المختوم، للحقيقة رائحة عنبرية النشر، حاملها مقدم صابر محتبس، قائم منتصب، عذب كلامه شهي فدامه يفي بالعهد والميثاق.

للحقيقة مخاطبات روحانية، وأنفاس ريانية، أسماء
ومسميات، هي الاتصال الكلي ومشاهدة العالمين العلوي
والسفلي، هي المثال الأسمى، بها يتضح السر المختوم، هي كل ما
سُنح بالبال.

الحقيقة تاج العلill ومقام الجليل، للحقائق حدائق، الحب
فيها نغمات ورنات مشرب المرید ينساب فيها نور الروح
والرياحين.

فتعالت نحوه أصوات ضخمة تأمره: تنبه أهـا الغافل
واستيقظ أهـا النائم فقد جاءك النصيـح بالتصريح فاقـنع
بالإشارة والتلوـح، افتح عينـيك وانظـر لـبهـجـتها وأصـغ لـنـغـمـتها، مدـ
يدـك واقـطـف ما قد عـطـفـتـ عـلـيـكـ بـهـ الحـقـيـقـةـ.

واعـلمـ أنـ رـجـلـكـ إـذـاـ سـعـتـ وـصـلـتـ، قـلـبـكـ إـذـاـ عـشـقـ لـحـقـ، لاـ
يـفـتـنـ ولاـ يـحـارـ عـقـلـكـ، هـمـ بـالـاتـصـالـ وـجـدـ بـالـوـصـالـ، تـدـلـىـ وـسـتـرـىـ
الـحـبـبـ يـدـنـوـ، هـوـ اللـهـ الـذـيـ مـنـهـ خـيـالـكـ يـصـدـعـ، وـشـامـخـكـ
يـخـشـعـ، وـأـمـنـكـ يـفـرـقـ وـقـائـمـكـ يـصـعـقـ وـرـوـضـكـ يـُحـرـقـ، ثـمـ
جـدـيـدـكـ يـخـلـقـ، الـغـيـرـةـ لـاـ تـبـقـيـ عـزـيـزاـ لـعـزـهـ، أـوـأـمـنـاـ لـأـمـنـهـ لـتـجـاـزـ
الـهـمـ وـسـرـفـ الـكـمـ وـتـخـطـيـ بـحـارـ الـهـمـ، فـلـتـعـلـمـ أـنـ الـفـتـنـةـ فـيـ الـمـنـةـ
وـالـسـنـةـ فـيـ الـسـنـةـ وـالـمـؤـنـةـ فـيـ الـمـحـنـةـ.

ميز... يا تائه... ميز، بين المفهومين اللاعقل، والعقل الذاتي وهو ملكرة للمعرفة تنتهي إلى الذات المعرفة بالمعنى المنطقي والمعياري.

هي ملكرة الاستدلال والحدس يشتغل بمفاهيم كلية ومجربة ويصل إلى نتائج حقيقة ويقينية ثابتة ومتطرفة قابلة للخطأ والتصحيف.

العقل الموضوعي بوصفه موضوعاً للمعرفة فالعقل الذاتي هو النشاط الذهني الذي يقوم به الفكر أثناء البحث والدراسة والذي يصوغ لك المفاهيم ويقرر المبادئ إنها الملكرة التي يستطيع بها كل إنسان أن يستخرج من إدراك العلاقات بين الأشياء (العلاقات التي تربط عناصر الطبيعة).

مبادئ كلية وضرورية وهي عامة لدى جميع الناس والبشر بما أن العقل الموضوعي هو مجموع القواعد التي نعتمدها في استدلالاتنا وتخالف من عصر لآخر، وهي قواعد التجديد... أمره الصوت قائلاً: مبادئ العقل كما هي محددة العقل الإنساني في استدلالاته وبراهينه وطرق تفكيره يسير وفقاً لقوانين محددة.

(1) مبدأ الهوية: وهو الغائب "هو" ويقصد به الشيء أن كان "مادة" أو "ذات" هو وليس شيئاً آخر يحافظ على وحدته التي تجعل منه نفس الشيء أو الذات وليس شيئاً آخر.

أهي أ: الجو الذي أنا فيه هو الذي أبحث عن مخرج منه هو الذي أعاني منه وليس آخر.

2) مبدأ عدم التناقض: الشيء لا يحتمل حكمين مناقضين
كأن يقول أنه موجود ومعدوم في وقت واحد.

أ- ليس هو حالة ألم ولا حالة راحة في نفس الوقت.

3) مبدأ ثالث: الشيء لابد أن تكون له صفة ما أو نقيضاً كأن يكون شخصاً كاذباً أو صادقاً.

إما باء أولاً باء:

4) مبدأ العلية: يقصد لكل حادث سبباً لكل معلول علة
والسبب الرئيسي هو الله.

فما طبيعة العقل؟ وما هي وظيفته؟

لكن لنتساءل عن الثقافة أو الحضارة التي يمكن من خلالها
أن نحدد طبيعة العقل ووظيفته على اعتبار أنه لا يمكن
الحديث عن العقل بانفصال عن الإنسان وهل بإمكاننا القول
أنه كلما وجد الإنسان إلا ووجد معه العقل.

انطلاقاً من التصور الذي يعتبر أن الإنسان حيوان عاقل. أو
بمعنى آخر هل كل الحضارات أنتجت عقلاً أو فكرت بالعقل.

انطلاقاً من محاكاة القوانين المنظمة لعناصر الطبيعة. هناك
حضارات قديمة كالمصريين واليمنيين والهنود والصينيين
والبابليين والنوميديين والمسلمين، كل ما نراه من الحضارات

القديمة كان السحر أوما هو غير العلم يشكل بنية تصور هذه الحضارات.

إذا انطلقنا من إن نظام كل ثقافة يتحدد تبعاً لكل تصور تكونه لنفسها عن الله، الإنسان، العالم. وال العلاقات التي نقيمها بين هذه المستويات الثلاث فإن هذه الحضارات القديمة أقامت علاقات بين هذه المستويات خارج الطبيعة وأنتجت تصورات خارج القوانين التي تحكم عناصر الطبيعة لكن الحضارة الإسلامية واليونانية والأوروبية اقتربت وتلمست بعض الحقائق. خاصة في العصور الحديثة التي تبدأ نهاية القرن 16 وبداية القرن 17 أنتجت نظريات في العلم، ومارست التفكير بالعقل وفي العقل.

إذا رجعنا إلى كل الفلسفات السابقة، يتبيّن لنا نظام الثقافة اليونانية التي أنتجت تصورات حول العقل فداخل الفلسفة اليونانية نجد أن هته الفلسفة حددت العلاقة بين الله والإنسان والعالم بصورة عقلية لقد كانت فكرة اللوغوس أو العقل الكوني هي التفسير للنظام السائد في الكون بعيداً عن الأسطورة، إذ تقول الفكرة أنه يوجد قانون كلي يحكم الظواهر ويتحكم في صيرورتها الدائمة، أما العقل البشري يستطيع التوصل إلى معرفة صحيحة للظواهر الطبيعية إذا اجتهد في التأمل والبحث في تفاصيل نظام الطبيعة.

لقد كان التصور الفلسفى يعتقد أن العقل الكونى هو قوانين تحكم عناصر الطبيعة وهو المنظم لها، العقل الكونى وهو مبدأ مفارق غير مندمج في الطبيعة. فإذا كانت الأجسام مركبة من أجزاء متشابهة، تقبل القسمة إلى ما لا نهاية من حيث المبدأ ومع افتراض وجود أجزاء لا تتجزأ وهي أشبه بالبدور الأولى لا تدرك بالحواس. بل يتم تصورها بالعقل فلما كان الكون في البداية هو الكاو « chaos » (العماء المطلق) العدم Néant عبارة عن فوضى. خليط من الأجسام التي لا تتجزأ، فإن العقل هو الذي نظم كل شيء، وانه هو العلة لجميع الأشياء فلكي يتم تنظيم أجزاء الكون فمن الضروري أن تتدخل قوة محركة تقوم بالفصل بين الأجزاء ثم الوصل بينها وإعادة تركيبها وضبطها بسميات، هذه القوة المحركة حسب المنطق، هي العقل أو الروح المثالية الإلهية (الله). فالعقل يحكم العالم وهو المبدأ الذي قام بالدفعة الأولى الضرورية لنشوء الموجودات وتطورها بكل شيء خاضع للحتمية وإذا كان هناك ما يبدوا وكأنه مجرد صدفة فذلك راجع لكوننا عاجزين عن اكتشاف سببه.

العقل = في الثقافة الغربية (المنطق، النظام).

= العقل الذاتي = عقل الإنسان، مرتبط بالسميات وقوانين من الطبيعة.

العقل الموضوعي = عقل المادة والأشياء، الماء، الهواء، التراب، النار.

والعقل الروحي = السلوك الادוני، مصدره بربخ الروح.

هكذا يكون العقل حسب المنطق، بالنسبة للعالم، كالنفس بالنسبة للجسد فهو غير محايد للطبيعة فإنما هو مستقل عنها خارج عنها، لكن على الرغم من هذا الاختلاف في التصورات حول العقل الكوني والعقل الجزئي حسب وظيفته في الفلسفات، تظل الطبيعة كمعطى أولى غير منظم ثم تتدخل قوة الفصل تعمل على تنظيم الطبيعة وتجعل الموجودات تنبثق، لترتخد شكلًا وإنسما، وتتطور أما الإنسان فهو في جوهره جزء من العقل الكلي وهو يكتشف نفسه ككائن عاقل في الطبيعة، ومن خلالها والفعل العقلي هو إدراك للنظام والترتيب بين الموجودات الخاضعة للعقل الجزئي.

وإذا تأملنا تصورات الفلسفة الحديثة التجددية في أوروبا نجدها، تضغط على العقل وتستنطق عمقه وباطنه، تكتشف مكنوناته، تعصر الذكاء من أجل المزيد من التأقلم مع الحالات المستعصية للتعايش مع الطبيعة، وهي تسارع في الاتجاه الذي يسير فيه التنظير العقلي في الفلسفة الحديثة لـ (أوروبا)

فالعقل هنا لا يختلف عن (الله) لقد ظل العقل في الفكر الأوروبي على الرغم من كل الثورات القديمة، متمسكاً بفكرة العقل الكوني كقانون مطلق للعقل البشري، فقد عمل جميع الفلاسفة على الفصل بين العقل والطبيعة، ثم إرجاعهما إلى طبيعتين مختلفتين الفكر والمادة، غير أنهما وفي نهاية المطاف يعودون إلى الجمع بينهما على مستوى المعرفة، وهذا تمنطق للخروج من الشك فالأفكار فطرية في العقل البشري وهي أساس المعرفة وأساس اليقين وإدراك للصواب.

أما الطبيعة فهي خاضعة لقوانين تجعل سيرها مثل الآلة المحكمة الصنع قوانين الطبيعة مطابقة لقوانين العقل والذكاء لأن الله الحي جعلها كذلك وبذلك يكون تصور الفلاسفة غير مختلف عن تصور رجال الدين إلا بإضافة الوساطة الفيضية بإشرافات إلهية.

مدخل في ماهية الفلسفة:

إن أول من يتعامل مع مادة الفلسفة يثير فيه الفضول الفكري عدة تساؤلات حول طبيعة الفلسفة وأهميتها، ومنفعتها وما إذا كانت فكراً يمكنه أن يترجم إلى ممارسات عملية، إلى غير ذلك من التساؤلات: وهي – في الواقع – تساؤلات حاول الفلاسفة الإجابة عنها. وبتعبير آخر، إن هذه التساؤلات مرتبطة

بتاريخ الفلسفة ذاتها.. ولعل محتويات الفكر كفيلة بإظهار ذلك وهي

في نفس الوقت إجابة مباشرة على بعض التساؤلات التي يطرحها الإنسان على نفسه.

• **فما هي الفلسفة؟**

• **وما علاقتها بالحياة والمجتمع؟**

• **من هو الفيلسوف؟ وما طبيعة شخصيته؟**

• **ما هي رهانات الفلسفة؟**

ما هي الفلسفة؟

إن الإجابة على السؤال ما هي الفلسفة؟ ليست إجابة سهلة لأن طرح السؤال إشعار بال الفلسف ودخول في حيال الفلسفة. فكما يقول هييدغر Heidegger إن هدف السؤال "هو الولوج داخل الفلسفة والإقامة فيها والتصرف وفقها، أي الفلسف" فالسؤال يحتم علينا أن "نتحرك داخل الفلسفة، عوض أن ندور حولها"، لأن السؤال ما هي الفلسفة؟ من طبيعته أنه سؤال ما هو، وسؤال إشكالي. أضف إلى ذلك أن الإجابة المباشرة على السؤال ما هي الفلسفة؟

تعترضها عدة صعوبات، بعضها يرجع إلى غير المتكلفة وبعضها يرجع إلى الفلسف أنفسهم:

فالأوائل تصدر عنهم آراء متضاربة، بعضهم يصف الفلسفة بأنها ثرثرة وكلام فارغ، وبعضهم يعتبرها تفكيرا في الغيبيات وبعضهم يعتبرها آراء وهمية، إلى غير ذلك من النعوت القائمة على الأفكار القبلية، والمسبقة، التي لا تستند إلى علم بالموضوع..

أما الصعوبات التي يخلقها الفلسفة فإنها صعوبات تكمن في عدم إجماعهم على تعريف محدد. فحينما يعرف الفيلسوف الفلسفة، إنما يعرف فلسفته الخاصة. وهذا ما يجعلنا أمام زخم هائل من التعريفات قد يصل عددها إلى عدد الفلسفات أنفسهم، وذلك يرجع إلى عوامل أربعة رئيسة:

أ) غياب موضوع محدد: فالفلسفة لا تدرس موضوعاً بعينه. فكل موضوع صالح لكي يجلب اهتمامات الفلسفه مادام يتسم بطابع الإشكالية. لذا يقال إن الفلسفة تدرس كل شيء بما في ذلك نفسها.

ب) غياب منهج موحد: لكل فيلسوف منهجه الخاص، يعتقد أنه موصله إلى اليقين. وقد يتأثر الفيلسوف ببعض العلوم فيقتبس منها مناهجها (ديكارت مثلا). لكن، في غالب الأحيان الفلسفة مناهجهم الخاصة (المنهج التوليدي عند سocrates مثلا).

ج) ارتباط الفلسفة بالعصر: إن الفيلسوف مرتبط بقضايا زمانه وعصره، هي التي تتملي عليه الموضعي والإشكاليات، وسبل التفكير، طبيعة المعرف التي سيستخدمها.. ولما كان عصر أفلاطون ليس هو عصر ديكارت، لابد أن نجد اختلافاً بين الفيلسوفان سواء في تعريف الفلسفة أو تحديد أهدافها.. إلخ.

د) قناعات الفيلسوف الخاصة: يمكن أحياناً أن ينتمي الفلسفة إلى نفس العصر (الطبيعيون مثلاً) أو لعصور متقاربة لكن هذا لا يمنع وجود الاختلاف بينهم. لأن لكل فيلسوف قناعاته الفردية تكون مسؤولة عن تميزه وتفريده، واتسام فلسفته بالجدة والأصالة.

إن الإشكالية التي تضعها الفلسفة من خلال تنوعها، تدفعنا إلى طرح السؤال التالي: ما قيمة الفلسفة؟ يجب أولاً أن نعلم أن الفلسفة لا تهتم بالقضايا التي تدخل ضمن اهتمامات العلم بل – كما يقول برتراند راسل B. Russel – "إن موضوعاً ما يكفي عن الانتماء إلى الفلسفة ويصبح موضوع علم قائم بذاته بمجرد ما يكون تحقيق معرفة مضبوطة ومحددة عنه أمراً ممكناً". لكن، هل فسر العلم كل شيء؟ هل وصلت المعرفة العلمية إلى أوجهها؟

إن استقلال العلم عن الفلسفة مكنه من أن يحقق تطويراً سريعاً؛ لكن، ابتداءً من القرن التاسع عشر ظهرت في العلم قضايا، وإشكاليات، وأزمات (كأزمة البداهة، وأزمة التجربة مثلاً)، أضحت العلم إثراً في حاجة إلى الفلسفة قصد القيام بدراسة نقدية لمبادئه، ومناهجه واستباقي نتائجه. وهذا ما أدى إلى ظهور نوع جديد من فلسفة تنظيم العلوم يسمى "الإبستيمولوجيا".

قديماً كانت المواضيع التقليدية تنحصر في دراسة الوجود (الأنطولوجيا)، ودراسة القيم (الأكسيولوجيا)، ودراسة المعرفة (الغنوسيولوجيا). وهذا لا يعني أن هذه المواضيع أصبحت متجاوزة، لأن العلم لم يقدم كل الحلول، ولأن العالم سيظل لغزاً محيراً للإنسان.

قيمة الفلسفة تكمن - إذن - في كونها تستطيع أن تدرس قضايا يعجز العلم عن حلها، بل قد يحتاج إليها العلم لتفسير تحولاته وأزماته.

كما أن القضايا الفلسفية قضايا أكثر عمومية كالقضايا المصيرية المرتبطة بالوجود الإنساني، كالموت والحرية... إلخ. وتكون قيمة الفلسفة كذلك، في كونها فكر إشكالي يرفض ويحارب الإسلام للأفكار القبلية والاعتيادية؛ لأنها تخضع كل شيء للنقد، وتضع كل شيء موضع تساؤل.

ومن ثمة يتبيّن أن قيمة الفلسفة لا يمكن حصرها في جانب معين، إنّها تظهر بقدر ما تنجح في تحويل الموضوعات إلى قضايا إشكالية.

إذا كانت قيمة الفلسفة كذلك، فمن أين نبدأ التفلسف؟ يؤكّد إدموند هوسر E. Husserl أن التفلسف يبدأ بالرجوع إلى الذات قصد تحطيم المعرف المُسلم بها والجاهزة، والتي يمكنها أن تكون عائقاً إبستيمولوجياً في بلوغ الحقيقة. فعلى الفيلسوف أن ينشئ فلسفة خاصة، قائمة على حدوده المطلقة، وعلى أساس حجاجية وبرهانية ومنهجية.

وعليه كذلك أن ينزع بفلسفته نحو الكونية. لكن عليه أن يتحلى دائماً بالتواضع المعرفي، وأن يؤمن باستمرار بحاجته إلى طلب المزيد من المعرفة.

من هذا المنطلق يكون الشك المهيّ - الذي أسسه ديكارت - أسوأ لكل فيلسوف مبتدئ، وبهذه الطريقة وحدها تولد الفلسفة.

من خلال ما تقدّم، يمكن أن نستشف، أن صعوبة تعريف الفلسفة لا تعني بالضرورة، أن الفلسفة فكر متعال عن الواقع أو فكر يصعب إدراكه وتمثّله. إنما يعني ذلك فقط أن للفلسفة بعض الخصوصيات التي تميّزها عن غيرها، وهذه الخصوصيات

يمكن اعتبارها في ذات الوقت آليات مشتركة بين سائر الفلاسفة. ويمكن تلخيص بعضها إجمالاً في ما يلي:

1. النسقية: إن مفهوم النسق يفيد النظام والتأليف ويشير إلى وجود منظومة من العناصر. ومن هذا المنطلق، نقول إن الفلسفة ليست فكراً مرتجلاً، وليس شطحات فكرية لا يعرف مصدرها، وليس شذرات من الآراء من هنا وهناك؛ وإنما هي تفكير منظم، وبنية من الأفكار والنظريات. فقد يتناول الفيلسوف موضوعات متعددة، كالوجود، والمعرفة، والقيم لكن هذا لا يمنع من اتسام فلسفته بالنظام والتدرج، ولاحتكام إلى صرامة منطقية.

2. العقلانية والتأمل: إن الفلسفة فكر عقلاني تأملي باعتبارها فكراً بعيداً عن الارتجال، وخصوصاً لأن العقل وحده يستطيع أن يبحث في القضايا ذات الطبيعة الفلسفية. كما أن الفلسفة تفكير عميق يبتعد عن العواطف الوجدانية حيث يقول هييدغر Heidegger: "العواطف، لا تنتمي إلى الفلسفة والعواطف، كما يقال، هي شيء لا عقلي. والفلسفة، على العكس من ذلك، ليست شيئاً عقلياً فحسب، بل المدبر الحقيقي للعقل".

3. الشمولية: إن الفلسفة - على خلاف العلم - تترفع عن الجزئيات، حيث لا تهتم إلا بالقضايا الأكثر عمومية، وتتسم بالتناول الكلي للموضوعات ضمن خطوط عريضة..

4. التجريد: قد تكون الفلسفة وليدة واقع معين، لكنها تحفظ لنفسها بالمقاربة التجريدية، لأنها ابتعاد عن الارتباط العضوي والماهير بالمحسوس والجزئي، خصوصا وأنها تسعى إلى بناء معارف ذات طابع شمولي وعام.

5. النقد: إن الفلسفة فكر نقدي لأنها إعادة نظر متواصلة، خصوصا وأنها لا تؤمن بوجود معارف ثابتة ومطلقة. كما أنها تجاوز للاعتقادات الساذجة والبدئية. لذا تتسم بالشك القبلي في وجود معرفة نهائية.

6. التساؤل: إن الفلسفة فكر تساؤلي باعتبارها فكرا إشكاليا نقديا. فالتفكير الفلسفى يجعل من كل شيء موضوع تساؤل ومناقشة وسجال. لذا قال كارل ياسبرس Jaspers: "الأسئلة في الفلسفة أهم من الإجابات عليها، وكل جواب يصبح بدوره سؤالا جديدا".

إن الخاصية الأخيرة تدفعنا إلى أن نتساءل: ما هي طبيعة السؤال الفلسفى؟ وما هي خصوصياته؟
يحددها ألان جورانفيل A.Juraville في ما يلي:

- (ا) إن السؤال الفلسفي سؤال قصدي، لأنه يروم بناء معرفة تسم بالشمولية والإطلاقية.
- (ب) إن السؤال الفلسفي سؤال يتضمن شكا قبليا في الجواب، على اعتبار أن ليست هناك معرفة جاهزة ونهائية.
- (ج) إن السؤال الفلسفي يوجه بالخصوص إلى أولئك الذين يعتقدون امتلاك الحقيقة (سلوك سocrates مثلاً)، ليظهر لهم دونية معرفتهم. فالفلسفة فكر يجند نفسه ضد الوثوقية (الدوجمانية).

(د) إن السؤال الفلسفي تساؤل، باعتباره سؤالاً يتضمن في الواقع سلسلة متدرجة من الأسئلة: فكل سؤال يستدعي سؤالاً آخر؛ وكل سؤال هو بداية لتساؤل جديد (كارل ياسبرس).

إن طبيعة السؤال تتحدد وترتبط بطبيعة الجواب، وتفسر لماذا تتعدد الخطابات الفلسفية. إن السؤال الفلسفي – في العمق – ليس إلا إشعاراً بحدوث الدهشة لدى المتسائل. وكما قال أرسطو: "إن الدهشة هي التي دفعت الناس إلى التفلسف". فالإنسان هو أكثر الموجودات دهشة، لأن الدهشة تتطلب درجة عالية من العقل. إلا أن هناك اختلافاً بين "الدهشة العلمية" و"الدهشة الفلسفية": فكما يرى شوبنهاور Schopenhauer: دهشة الفيلسوف هي دهشة أمام الأمور الاعتيادية والتي تكتسي حلة البداهة، وهي دهشة أمام الأشياء

ذات الصبغة الأكثر عمومية، وجعلها موضوع التساؤل، وتحويلها إلى قضايا إشكالية. أما دهشة العالم، فهي دهشة أمام أمور جزئية نادرة ومنتقاة، وهي سعي لربطها بقضايا معروفة لديه سابقا، أو بتعبير أدق هي إرجاع المجهول إلى المعلوم. وما دامت هناك أمور تؤلم الإنسان كالمرض والموت والبؤس، والشقاء.. وما دام الوجود الإنساني ووجود العالم يشكلان لغزا محيرا فستستمر الدهشة الفلسفية وسيستمر التفلسف.

الفلسفة والحياة

إن الفلسفة شأنها شأن أشكال الوعي البشري، فهي لصيقة بقضايا المجتمع وهموم العصر الذي أفرزها ؛ وقد قال ماركس Marx في هذا الصدد: "ليس وعي الناس هو الذي يحدد وجودهم، بل إن وجودهم الاجتماعي هو الذي يحدد وعيهم".

إن الفلسفة - إذن - ليست فكرا مستلبا أو متعاليا عن الواقع الاجتماعي وإنما هي خلاصة عصرها، وتاريخ الفلسفة حافل بالنماذج التي تؤكد ذلك: إن تفكير أفلاطون في "مدينة مثالية" (كتاب الجمهورية) لم يكن إلا محاولة منه لإصلاح المجتمع اليوناني الذي أفسد السفسيطائيون. وما تفكير الفارابي في "مدينة فاضلة" إلا محاولة لإرجاع الدولة الإسلامية إلى أمجادها البائدة.

لكن الفلسفة تختلف عن السوسيولوجيا والأنثروبولوجيا. لأنها ليست دراسة علمية موضوعية لقضايا مجتمع معين وليس مجرد تشخيص لبعض الأمراض الاجتماعية. إن الطابع العام والشمولي للفلسفة يأبى ذلك.

إنها لا تدرس ما هو كائن إلا في إطار ما ينبغي أن يكون. إن طموح الفيلسوف إلى تحقيق الكونية يجعله يترفع عن أن يصبح مجرد مصلح اجتماعي، وأن يكون على الأكثري عالما اجتماعيا فرضته ظرفية تاريخية. فما هو السبب - إذن - في اهتمام الفيلسوف بقضايا الحياة والمجتمع؟

يكون جواب ذلك في عاملين متداخلين، أولهما أن الفلسفة بحث عن الحقيقة؛ والأجوبة التي تقترحها، تبين أنها فحص مثابر وراء الإسهام المباشر في حل المشاكل الإنسانية مهما كانت فرص النجاح ضعيفة.

وهنا يبرز العامل الثاني، والذي يتجلّى في الأهمية القصوى التي تولّها الفلسفة للإنسان وتعتبره مركز اهتماماتها، حيث لا تهتم بالقضايا إلا بقدر ما ترتبط بالإنسان، لذا قال فيورباخ ... Feurbach إن كل فلسفة تؤسس خارج الإنسان وبمعزل عنه لا يمكن اعتبارها فلسفـة...

انطلاقاً مما تقدم نطرح السؤال التالي: هل الفلسفة إلزام أم التزام؟ يقول ديكارت: "لأن يحيى المرء بدون تفلسف هو حقاً كمن يظل مغمضاً عينيه لا يحاول أن يفتحهما؛ والتلذذ برؤية كل ما سيكشفه البصر لا يمكن أن يقارن بالرضى الذي ينال من معرفة الأشياء التي تنكشف لنا بالفلسفة.

يتأكّد إذن - من خلال هذا القول- أن الفلسفة ليست ترفاً فكريّاً وإنما هي ضرورة. ولعل ضرورتها تتجلّى في الانسياب الفكري الذي تطلّبه؛ وفي رفضها كل حدود للعقل. إن الطابع الإشكالي والنقدّي للفلسفة يحتمان عليها إعادة النظر في كل شيء، وفي كل قضايا الحياة، وبالتالي إخضاعها للمساءلة. والفلسفة، كذلك، التزام لأنّها اندماج وانصهار في كل ما من شأنه أن يساهم في سيرورة الحياة، وبالتالي الانطلاق بها إلى فضاء أرحب وأوسع.

ومن هذا المنطلق نفهم لماذا تتجند الفلسفة ضد جميع ضروب العنف محاولة منها نشر ثقافة التسامح والانفتاح على الغير. لأن العنف يعتبر من المسارات الخسيسة التي بإمكانها أن تجهض حركيّة الحياة، وتقضّي على طموح الإنسان في بلوغ غايات نبيلة.

فالفلسفة تحارب العنف لأنه ليس مجرد سلوك فردي ينحصر في أخذ ثأر أو إنزال عقوبة أو قصاص؛ ولكنها تحاربه لأن العنف - كما يقول إيف ميشو⁷. Michaud - يوجد "عندما يحطم واحد أو عدد من الفاعلين شخصا آخر، مباشرة، أو بصفة غير مباشرة، دفعة واحدة أو بالتدريج، أو يمسهم في كيانهم الجسيمي أو النفسي، في ممتلكاتهم، أو في انتتماءاتهم الثقافية أو الرمزية المختلفة".

ليس العنف فقط مسألة جروح أو قتل، إذ يمكن أن يكون التحطيم سيكولوجيا، بواسطة التعذيب أو النفي، أو الإيذاء في الممتلكات، أو يلحق لغة الجماعة، أو ثقافتها أو معتقداتها، أو يعني الحرمان من العمل...إلخ".

بناء على هذا، نستطيع القول إن الفيلسوف ضد العنف لأنه، كما يعتقد إريك فايل E. Weil، سلوك لا عقلي يهدف إلى النيل من كرامة الإنسان وبالتالي النيل من إنسانيته. إن الفلسفة، ضد العنف لأنه يقوم على كل الأفكار السلبية التي تحاربها كالسلط، والظلم، والبؤس والشقاء والحرمان...إلخ.

وعلى الفلسفة أن تتنبه للعنف لأن خطورته، اليوم، تكمن في أنه سلوك منهج يهدف إلى إخفاء أبعاده وخلفياته وبالتالي إخفاء أساليبه وأالياته، أو كما يقول إيف ميشو: "... إن ما يميز العنف المعاصر عن أشكال العنف التي عرفها التاريخ هو

التدخل المزدوج للتكنولوجيا والعقلنة في إنتاجه. ولعل ذلك ما يجعلنا نقول إن العنف أصبح اليوم سلوكاً لا عقلياً أنتجه العقل.

ها قد أصبح العقل آلة منتجة للمعرفة والتسامح، إنه ذكاء ومنهج وتقنية تنظم بها الأفكار. إلا أنه مع الاستخدام الواسع للرياضيات في كل المجالات وسيادة الفيزياء كان لابد من تأسيس العقلانية الحديثة التي أرصى دعائمه فلاسفة معاصرین بشكل يجعلها تستجيب لمقتضيات التجربة خاصة مع التجاربيون الذين طرحوا مشكل السبيبية، وهم يعتبرون التجربة هي أساس المعرفة.

فالعقل ليس جوهراً ثابتاً إنه صفحة بيضاء لا يوجد فيه أي شيء لقد كانت هذه هي نقطة انطلاق و"مبدأ عام"، إذ سعى المفكرين لإعادة بناء العلاقة بين العقل ونظام الطبيعة على أساس معطيات العلم في العصر الحديث.

وقد ارتأى معظمهم أن التطابق بين العقل ونظام الطبيعة يجب أن يمر عبر الوحدة المنطقية بين الرياضيات كعلوم عقلية والفيزياء كعلوم تجريبية فجعل العقل البشري المنظم للتجربة هونفسه جملة من المفاهيم والمبادئ المسبقة التي هي عبارة عن مفاهيم (قوالب) فارغة تملئها الفرضيات والاحتمالات المشبعة بالحدس الحسي (العقل والتجربة) فتحول إلى معرفة، هذه

الحدوس التي تظل عمياً بدون ترتيب لنبضاتها وتشفيراً مقاصدها حسب تلك المفاهيم.

فالمعرفة اليقينية وتطابق العقل مع نظام الطبيعة متوقف على ما تعطيه التجربة وهذا نتاج ما يمد به العقل من معطيات ومقاييس التجربة، هكذا يكون العقل هو المشرع والتجربة هي المختبرة إنها ترسم حدود المعرفة الصحيحة ذلك أنه لما كانت التجربة محدودة بما تحدنا به الحياة فهي لا تستطيع تجاوز مستوى مصادر الظواهر أما ما وراء الظواهر "النومين" nomén أي الشيء في ذاته (المونيدات) فذلك ما لا يحق للعقل أن يصل إلى معرفته، في خضم هذه الشروحات.

كان الصوت يصرخ قائلاً، مدلول العقل في المقرر:
هو العقل في الفلسفة هو جوهر الكون وهو قوة لا متناهية يوجد خلف كل حياة طبيعية وروحية. العقل هو الواقع الحقيقي والطاقة لا متناهية للكون. (كل ما هو عقلي فهو تاريجي وكل ما هو تاريجي فهو عقلي)

هذه نتيجة وصلت إليها فلسفة الانتقاد والفضول، التي لم تكن كافية لتجعل الفلسفة تكف عن التساؤل، إنها جعلت العلم يحي في مأمن إلى حين ظهور التصور التجريبي المتجدد

الذي فصل بين الظاهر والشيء في ذاته بين الأشياء كما نتعرف عليها بواسطة إحساساتنا والأشياء كما هي في ذاتها. فالشيء هو هذا أوذاك وهو قابل لأن يدرك بالعقل ولا من الحدس المتعالي بل ينطلق من الخبرة الأولية للوعي البشري (ارجع إلى درس الغير) (جدل العبد والسيد). وكل الأمور منخرطة في الطبيعة.

في العالم نجد الشيء في ذاته والمعرفة لا يمثلان عالمين منفصلين فالفرد جزء لا يتجزأ من الطبيعة وترقي الوعي، ليس سوى ذلك التطور الذي يحدث في باطن الشعور البشري حين تتحقق عملية تمييز الذات عن الموضوع عبر عملية جدلية. يتم فيها الانتقال من الوعي الحسي إلى الإدراك الحسي الفهم الوعي بالذات ثم العقل الفعال يجمع بين الموجود في ذاته والموجود لذاته لكي يقرر أن معرفة الموضوع هي معرفة الذات ومعرفة الذات هي معرفة الموضوع....هاهنا يصبح العقل مركب جدلية.

لذا يقال عند الفلسفه: فتأريخ العقل هو تاريخ الروح البشرية (وكل ما هو عقلي فهو تاريخي وكل ما هو تاريخي فهو عقلي)...لقد جعل العقلانين الغربيين، من العقل في أعلى المراتب واحلوا العقل محل التاريخ وأحلوا التاريخ محل العقل أي التثبت والتسبيب.

راجع مفهوم الفلسفة كأنط مع هيجل:
الأطروحة
نقيض الأطروحة
التركيب

فالفلسفة المعاصرة الحديثة نشأت في جو العلم ولا تفهم إلا بارتباطها بالمعرفة العلمية وبشكل خاص بآدوات الفيزياء كما نشأت. إلا أن الفلسفة المستدامة والمتتجدة لا تفهم إلا بارتباطها بالعلوم السائدة حالياً خاصة علم التاريخ والفرضيات فإنه سيكون مع مطلع القرن 21 أن يتميز العلم بصورته التقليدية إذ تغير مفهوم العقل جذرياً مع الطفرة العلمية للفيزياء الذرية ونظرية النسبية ونظريات الكم والاحتمال، حيث سيحل الاحتمال محل الكم ونسبة الزمان والمكان الحصري بدل الزمان والمكان المطلقيين.

فبعد الثورة التي حدثت في العلم قامت نظرية جديدة في العقل معتبرة هذا الأخير مجرد أداة فاعلة، العقل واللاعقل، ما هي الحدود الفاصلة بين العقل واللاعقل؟ ومن يضع هذه الحدود؟ أليس العقل هونفسه الذي يضع الحدود لذاته؟.

هل اللاعقل من جنس العقل والعقل من جنس اللاعقل؟
هل العقل أفضل من اللاعقل؟
كل المجتمعات البشرية والثقافات الإنسانية تطرح على نفسها حدودا لا يمكن تعديها. مثال الجنس - السياسة - الأخلاق - الدين - التعبير. إذ لا تستطيع أي ثقافة وأي مجتمع أن يسمح بحرفيات تامة في هذه المجالات ومن ثم فكل مجتمع يضع أخلاقيات محددة خاصة به تتغير وتحول بتعاقب الأحوال.

ففي كل مجتمع هناك قوانين إكراهية وكل الآخرين الذين يخالفون هذه القوانين الإكراهية قد يتعرضون، للتمهيش والرفض، وبدرجة أكبر التعذيب أوالنفي إما لسجون أو بالمصحات الطبية حيث يصنف كمريض.

فيحجز ويحجر على المريض النفسي الذي فقد التوازن، وفي انتظار برمجته وعلاجه من طرف مؤسسات الطب النفسي. بهذا المعنى يكون العقل ظاهرة نسبية متغيرة وليس ظاهرة طبيعية أزلية.

إننا لنعرف اللاعقل إلا عن طريق العقل. وكأن العقل وقوانين المجتمع ومؤسسات الإقصاء في مجتمع يحد من حرية اللاعقل. تستبعده تهمشه بقول: ديكارت وهو ينظر إلى يديه وجسمه كيف يمكن أن أنكر أن هاذين اليدين هما لي وهذا الجسد هولي؟

اللهم إني قارنت نفسي بهؤلاء المجانين الذين اختلطت عليهم الأمور واضطربت عقولهم وأصبحوا يتخيلون أنفسهم وكأنهم ترفعوا وأصبحوا من ذهب في حين أنهم عراة.

يبدو و من هذا القول أن العقلانية ليست أداة لإنقاصاء الإنسان واستبعاده وإخضاعه ذلك أنها تحذف العقل من ساحة المجتمع والتاريخ لكن هل يستطيع الإنسان طيلة وجوده العيش بالعقل والحسابات الصارمة الدقيقة.

إن اللاعقل يسكن أعماق الإنسان انه اللغة السرية لقد بنت التجارب أنه غالبا ما نتوصل إلى الحقيقة عن طريق اغتصاب العقل.

بعد أن سمع الذي تاه هذا الشرح المستفيض وبصوت عالي قال: سأغتصب الآن عقلي وسأتأمل مجددا ومن كل منطق آخذ حقي في التصور ما دام أن هناك تراب، وهواء يعني أن الماء موجود هنا والنار أنا والليل سينجلي والضباب يتبدد.

ثم قال في نفسه أمكث حتى وإن أدركك الموت، هذا هواليقين ستموت تعبا وأنت تجري، إذا الموت يجري ورائك فلما الهرب، هل ترغب في قتل الموت قال التائه لنفسه.

ثم نظر ثانية للمحيط الذي هو فيه، مسترجعاً أنفاسه يقول: ما سمعته أعاد برمجة عقلي نحو الصواب، يقول ما هذه الأفكار، بمجرد أن ذكرت الله برزت الموت التي كانت بعيدة وفرضت نفسها كحل، تشخص نحوه البصائر.

ثم قال: ربما سأموت لأولد في موقع آخر، هاهاها، وهل تظن أنك حي، قال صوت الصمت في داخل نفسية التائه، هذا حال الميت، في عالم الفراغ لا تسمع إلا همس الإله الحي، يتمشى والريح تسبق أمره من أجل أن يتفقد الأرواح ويسحق المتعالي... ففزع خوفاً.

وهو يرتعش من كلمة نسمة الريح البارد التي تتمشى بأمر الله... تتحرك لتصطاد الأرواح الخاوية فتملأها من روح الله هكذا قال له الخبر والنبا العظيم بصوت عالي ممزوج بضحكه الاستهزاء.

رد الذي تاه قائلاً: أليست في نفسي نسمة الروح التي هي روح الله تناسب من شلال سرمدي لا ماضي ولا حاضر فيه، الهاوية والسقف منعدم، إلا عالم المثال الذي ينبع غذاء الروح، رد بصوت مرتفع سأمد يدي لأمسك إشراقات الفيض الرياني التي سميتها أنت ريح بارد ستكون طاقة لي لاسترجاع مجد ذاتي وتجديد روحي.

أَتَغْذِي مِنْهُ فَيُشَرِّبُ مِنْهَا عَقْلِيُّ الْبَاطِنِ مِنْهُ تَتَشَكَّلُ الْإِيَّاهَاتُ
نُّرْلا كَالْمَطَرِ تَسَاقِطُ، فَيَتَلَاصِقُ الْمَدْرُ وَتَنْسَكُ أَفْعَالُ الْبَرِ
وَالْإِحْسَانِ قَدَامِيُّ هَكُذا تَتَوَسَّعُ بِهَا ذَاتِيُّ، ذَالِكُ هُوَ الْكَلْمُ الْطَّيِّبُ
وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ الَّذِي بِهِ أَتَرْفَعُ.

لَكُنْ أَيْنَ الْمَطَرُ؟ تَسَاءُلُ التَّائِهِ بِشَغْفٍ، وَفِي نَفْسِهِ الرَّغْبَةِ، رَدَ
عَلَيْهِ الْهَوَاءُ الْمَطَرِ غَيْثُ وَرَحْمَةٌ لَا يَسْقُطُ، إِلَّا عَلَى الْمُتَقِينَ.

هَا هَا هَا الْآنَ اضْحَكْ مِنْكَ قَالَ التَّائِهُ: تَرِيدُ الْمُتَقِينَ وَأَنْتَ الَّذِي
كُنْتَ تَتَحَدَّى الْقَدْرَ كَنْتَ تَقُولُ التَّدْبِيرُ هُوَ أَنْ تَفْعُلَ كُلَّ مَا تَجْدَهُ
يَدَالَكَ لِتَفْعُلِهِ، وَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ الصَّحَّةَ وَالْبَدْنَ عَوْنَ لِكُلِّ مُقْتَدِرٍ
الْآنَ أَنَا وَنَفْسِي نَعْانِي الضَّجْرُ الْمُتَكَرِّرُ.

هَلْ اهْرَبُ عَنْ وَجْهِي لَا تَخَاطِبِنِي وَأَنْتَ مَنْفَصِلُ عَنِّي، سَأَقْتَلُ
هَوَاجِسَ تَرْدُدِ الْوَسَوَاسِ فِي نَفْسِي.

قَرَرَ الَّذِي تَاهَ، أَنْ لَا يَسْمَعُ إِلَّا أَغَانِي وَمُوسِيقِي حَتَّى يَرِي
جَسْدَهُ النُّورَ وَلِيُنَكِّمَشَ الَّتِيَهُ أَمَامَهُ بِمَجْرِدِ أَنْ مَدْ بَصَرَهُ ثَانِيَهُ
فَإِذَا بِصُورَهُ الْفَرَاغِ تَسْتَرِسُلُ شَاسِعَهُ قَدَامَهُ.

وَهُوَ يَسْتَمِعُ لِصَوْتِ شِعْرٍ يَقُولُ لَهُ:

تَأْدِيبٌ يَا ابْنَ آدَمَ تَأْدِيبٌ / وَاعْلَمُ أَنَّهُ لَكُلَّ أَمْرٍ سَبَبٌ
لِمَا الْفَؤَادُ التَّهَبَ وَالْعَرَقُ فِيَكَ تَصْبِبُ / أَدَمَعُ الْأَحْزَانَ اَنْسَكَبَ
أَمَ الْعَقْلُ أُغْتَصَبَ

الرحمن هو الذي وهب وطلب / ما قيمة آدم فيما اكتسب
و جرب.
بما أنك تراب وعشب، يمكن أن تخون النسب / لا تتعجب
ولا تنسحب
الخطب عظيم، تدرب واقترب / ستنجذب للخير، ثم الحب
تشرب.
امتلئ الورى اغتصاباً وتعصباً / حان وقت الهرب، إن
الخراب اقترب.
أطلب الحكمة لأنها مورد ذهب / لا تنصرف من الدين إلى
المذهب.
بالغضب يرتحل الغي من الحقل / هكذا يصبح سفيها في
الزقاق.
وسع خيالك واحدر الوهم، لأنه يندهل الواهم عن نفسه
ويصرفه عن حسه فيخيل له الموجود معدوم والمعدوم موجود.
عند انهايار قوة التائه: ظهرت عليه علامات الإرهاق والتعب
واشتهى تناول لحم مشوي وعنب مع قليل من الخبز، فجأة
تجسدت أمامه، راح التائه يمشي لينظر صحت ما قد رأى...
فوجدها مأكولات قد وضعت له.

شكر الرحمن قائلاً: لقد تحققت أمنيتي، ثم تسأله كيف تحققت، من علم أني ارحب في هذا، وأخذنا يتمنى قائلاً أمنيتي العيش بسلام.

رجع إليه صوت الصمت قائلاً: ركب الفكرة في ذهنك يا تائه لثبتت الأمانة ركب الفكرة يا تائه سأعاود مرة ثانية قائلاً ورغم الخلاء إلا أن الأماني تتجسد، جيد هذه بلدة طيبة ورب غفور. نام التائه مرة أخرى، على أمل تجسيد أحلامه، فدخل سعيد وأخرجه هكذا خرج علي من التجربة غير تائه، على أمل تجسيد جميع أحلامه، بموجب تسارع ذهني جسدي، قد استفاد منه وفق خدمات برمجة التحكم في السلوك، بناء على سلم أولويات ومشاريع مدروسة لمراحل حياته وثبتت الروح لديه حسب جسده.

لما خرج علي من جهاز التسريع الذهني، أخذ سعيد يقول له دون أن يخبره انه تعرض لعملية تسارع ذهني.

- ثم سأله قائلاً: إذا تجراً أحدهم وقال لك أنت صفر فبماذا ترد عليه؟

اندهش علي، في السؤال، ثم راح يفكر بماذا سيرد. فتدخل سعيد، قائلاً: لا عليك أنا سأخبرك بماذا ترد.

اسأله: هل هو صفر إيجابي أو سلبي، ثم تقول له عليك أن تعلم أن الإنسان مهما بلغ في دنياه لن يتعدى إلا أن يكون صفرًا.

ثم اسأله ثانية، وقل له... لم تخبرني أي نوع من الصفر أنت؟
هكذا ترد بالمثل على السفهاء...

قل له وقد حكمت علي أني صفرًا، هذا حكم موضوعي أتقبله لأنه وسطي الصفر الثابت أفضل من الصفر الزائد الذي لا حاجة له، أو الصفر الناقص الذي لم يوجد بعد وهو العدم هكذا تجعل خصمك يراجع برمجياته اللغوية ويعتذر.

- ثم قال له، الآن وقد استجمعت أفكارك وحواسك، عليك أن تطرح على نفسك هذه الأسئلة، التي حضرتها لك بعناية وتجيب عنها بمفردك وبصوت مرتفع وأنا اسمع ما تقوله فأخذ على يتساءل ويجيب، وهو في جلسة مريحة على الأرض.

قائلا: ماهو سبب الشيخوخة والموت؟- لأنه يوجد ولادة هناك ولادة الشيخوخة وموت، يعني أن الشيخوخة والموت سببها الولادة.

وما هو سبب الولادة؟ - لأنه يوجد وجود، هناك ولادة فالولادة سببها الوجود.

ما هو سبب الوجود؟- لأنه يوجد وصال، فالوجود سببه الوصال.

ما هو سبب الوصال؟- لأنه يوجد شهوة، هناك وصال سببه الشهوة.

ما هو سبب الشهوة؟- لأنه يوجد شعور، هناك شهوة فالشهوة سببها الشعور.

ما هو سبب الشعور؟- لأنه يوجد التماس، هناك شعور فالشعور سببه التماس.

ما هو سبب التماس؟- لأنه يوجد خمس حواس، هناك التماس، فالتماس سببه الحواس الخمس.

ما هو سبب الحواس الخمس؟ - لأنه يوجد اسم وشكل هناك حواس خمس، فالحواس الخمس سببها الاسم والشكل.

ما هو سبب الاسم والشكل؟- لأنه يوجد معرفة، يوجد اسم وشكل فالاسم والشكل سببها المعرفة.

ما هو سبب المعرفة؟- لأنه يوجد إحساس وحاجة، هناك معرفة فالمعرفة سببها الإحساس.

ما هو سبب الإحساس؟- لأنه يوجد جهل، هاهاما سبب الإحساس، لأنه يوجد جهل يعني أن هناك إحساس والذي سببه الجهل.

ثم عاد ليترتيب أفكاره بصوت عالي قائلا: إذن قبل الموت والشيخوخة والألم واليأس هناك الجهل في الأصل.

فإذا ألغينا الجهل ألغينا الإحساس، وإذا ألغينا الإحساس ألغينا المعرفة وإذا ألغينا المعرفة ألغينا الاسم والشكل، وإذا ألغينا الاسم والشكل ألغينا الحواس الخمس، وإذا ألغينا الحواس الخمس ألغينا الالتماس، وإذا ألغينا الالتماس ألغينا الشعور، وإذا ألغينا الشعور ألغينا الشهوة، وإذا ألغينا الشهوة ألغينا الوصال، وإذا ألغينا الوصال ألغينا الوجود وإذا ألغينا الوجود ألغينا الولادة وإذا ألغينا الولادة ألغينا الشيخوخة والموت.

هكذا ندخل الفناء والعدم، لنتوالي من جديد، من دون الم. وعليه فكل وجود هو ألم، والشهوة تقود من ولادة إلى ولادة ومن ألم إلى ألم فإذا تأكينا من قتل وإلغاء الشهوة وألغينا مفعولها، يعني منعنا الولادة وبالتالي منعنا الألم والولادة هنا تبرز الحالة المبنية عن الشهوة:

تفسير الشهوة: هي حالة نفسية ترتكز على الرغبة في الحصول على أمر / رغبة الغريزة الجنسية / الرغبة في الانتقام / الرغبة في التفوق / الرغبة في تحصيل الثروة / الرغبة في العيش والرفاهية / الرغبة في اكتساب عقل المرأة / الرغبة عبارة عن نار متوجهة لا تنطفئ، وجح لا يندمل، أفضل جريمة قتل هي وأد الرغبة وإطفائها من خلال التحكم في مسار ومخاض تولُّدها وضبطها حسب القدرات المتوفرة.

وبالحياة الطاهرة الخالية من الشهوة والرغبة واللذة، التي قتلناها بكل أشكالها فلا نبقي نعاني ضغط وتوالد المشاعر السيئة، هكذا تنتهي المضاعفات الناتجة عن الشهوة.

عندما نفقد الرغبة تذوب اللذة ونتخلص من الشهوة والمشاعر كلها، عندها نصل لنتيجة واحدة تسمى الذوبان في المطلق، حيث الفناء والفراغ الكلي، حيث الشيء واللشيء متساونون.

بعدما سرد علي، هذه التأملات، اتجه نحوه سعيد قائلًا: فلتعلم أن المخيلة تدفع نحو المستقبل بحرية لا حدود لها المخيلة هي الخطوة الأولى على طريق الإبداع، كل اكتشاف أو ابتكار نستفيد منه، كان بالأمس في مخيلة شخص ما.

وعليك أن تعتقد، انه لا يوجد أبداً مكاناً للحقيقة، العقلانية هي سيف ذو حدين يستعمل لمقاصد الحب كما يستعمل لمقاصد البغض، العقلانية هي السطح الذي تقيم عليه الحقيقة بدون العقل لا يمكن الوصول لأية حقيقة مع هذا لا يوجد مكان للحقيقة والعقلانية بالرغم من أنها الأداة الصالحة لترويض العقل وأشياء العالم وإخضاعها للعدالة التي هي تاج الحقيقة، إلا أن المحبة والبر والإرادة الحسنة هي زينتها.

العدالة هي المكان الذي تقيم فيه الحقيقة والعدالة هي العقل الذي يحميك، دعك من أخطاء الفكر والتركيبات التي تولد من الصلالات لأنها تأخذ أشكال مختلفة تغريك في البداية لكن لها اشتراطات المذلة والهوان، إن الذين يسعون لهندة وتنزييف الحقيقة قد فقدوا القدرة على التحكم في أنفسهم فقدوا الإرادة وانضوا تحت ظل الخوف.

التصورات قد تكون حقيقة أو خاطئة، كلما انطوى عليها خطاب مطابق لحقيقة وطبيعة الأشياء والسميات والأفعال أو الأمور المرتبطة لتلك التصورات، وبالتالي فإن الحقيقة تظل متعلقة ومتصلة بالخطاب.

أي بما نعبر به، وليس بالأشياء والأفعال ذاتها. بمعنى أدق وصارم: الحقيقة هي ما للأشياء من سميات وأفعال، أو بمعنى: فن المنطق ما هو إلا قضية معبرة عما نتصوره، إن هناك من جهة أخرى الأشياء والأفعال التي هي في الحقيقة نظرة لواقعيتها، ومن جهة أخرى الصيغ والافتراضات التي ما هي إلا تصورات.

أي ما نتصوره ذهنياً كحقيقة، بمعنى أدق وصارم كحقيقة ما هو إلا حكم على خطاب نسعى من خلاله قدر الإمكان لبناء وتأليف تصور ونعتمد على موجباته ونمطيته لاكتساب

مصداقية... فنبادر في ترويجهما والدفاع عنها والخطأ الكبير عندما نتصف بها.

كما لا ينبغي أن ننساق وراء الوهم وهيجانه، لكي لا نُصْنِع أفكار وهمية قد تبدو ظاهرياً ملائمة، هذه الخشية التي يجب أن ننميها كلما أردنا أن نجز خطاباً صارماً وصادقاً، هذا الذي حذر منه أفلطون في استعارته الشهيرة، "أهل الكهف" لتوسيع الحقيقة والوهم، هنا ننصح بواجب التحفظ في كل شيء (و فوق كل تحفظ أحفظ عقلك).

ذلك وأن الله لا يكلف نفساً إلا وسعها، ليتمكن الإنسان من استغلال قدراته الذاتية وفي مأرب تخصه شخصياً، بناء على مقدرات الترفع والمثالية العقلانية، وبالتاليات الرياضة والمواظبة نصل لبرمجة سلوكياتنا وتكييف نبضات أعصابنا، حتى أسلوب اللغة له تدريب خاص، وتمارين منتظمة.

حيث تمت معالجة علي، على متن جهاز تضخيم المؤثرات بصور ثلاثة الأبعاد، توحى بالصحراء والتل، الحرارة والبرودة الضباب والصفاء تم إعداد أرضية بمناظر متغيرة على بساط دائري متحرك بتسارع مستمر يوحى باليه، أرضيته شبه ترابية جرداء، حيث تداول المشاهد بعوامل ومؤثرات طبيعية مناخية حقيقة مصطنعة، تداخل الأصوات حسب ذبذبات دقيقة

تجعل الشخص يشعر ويتأكد أنها تصدر من باطن فكره وتفاعل عقله ووعيه، ثم تتجسد الصورة أمامه. حيث أنها مجرد مؤثرات وذبذبات بإيحاءات كهرومغناطيسية مع تفاعلات كمية، بإخراج ومؤثرات بصرية تجعل منطوق التصور والحديث الداخلي يتجلى ليتصدر المشهد بتراتمات في أعماق البصيرة فيتم تضخيم التصور ليستمع المصاب لأقوال ومخاطبات نفسيته فتتجسد تخيلاته أمامه كالكشف والمشاهدة.

من ضمن التصورات وجد زوجته تعانقه وتقول له كل ما يرغب في سمعه منها، كل تصوراته وجدت أمامه أثناء حصة السراب الدماغي، من أجل صناعة الشخصية المثالية يتم التحكم في تصور الإنسان، هذا أبسط ما يمكن أن يقدمه مركز التأملات الروحية مستقبلا.

في غياب جهاز تسارع ذهني جسماني، يمكن تجهيز غرفة بطلاء وديكور خاص يتم تغييره حسب النفسية وميازاجية الشخص، وثبتت مجسمات الإدراك البصري المكونة من ألعاب وحركات وهمية لإثبات أن المظاهر خداعية والصور التي تلقاها في معظمها افتراضية وغير صحيحة مما يفرض عدم الإدمان على نمطيتها، التعامل مع نسق الأمور كتصور غير ثابت يمكن مرجعته لتحصيل إدراك عام مختلف.

المؤثرات الصوتية الممزوجة بالحكم والأقوال، وبأنوراما أنوار متباعدة وإصدار ذبذبات حسية وشعورية مثل البرودة والحرارة تساعد على التساعر الذهني والجسدي وترويض السمع والبصر تساعد على إخراج المصاب عن الوعي، ليدخل في فترة تنويم مغناطيسي.

أكذ سعيد قائلاً: يجب أن تعلم أن الإنسان، خلق من تراب والتراب يتكون من ذرات، إذا وضع التراب عبر التساعر النووي بجهاز تسريع الجزيئات (Accélérateur de Particule) لتفكيكه سيكون عبارة عن نور، وطاقة حرارية وكهرومغناطيسية يعني قدرات حرارية لها ذبذبات صوتية ترتفع وتنخفض.

تسريع الجزيئات في جسم الإنسان، يمكن ممارسته بالرياضة التي تساعد على رفع المعنويات وتجعل الجسم في حالة تسارع نشط وتنبه الخلايا لتنخلص من السموم، ولتدارك النقصان الحراري يجب تناول مكونات تكثيف الطاقة في الجسم، وأفضل مثال هو برنامج الصوم.

بما أن المصاب مسلم عقائدياً، يمكن شحنه ببرمجيات الآية (كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم) (هو شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن) الصيام عند المسلمين ارتبط بكلمة، الرمضاء وهي مؤثرات حرارة الشمس على الرمل الساخن في الصحراء، الرمضاء هي ذروة الحرارة، فتحمل الرمضاء هو

جهد وتحد نفسي وجسدي، يتحمله الإنسان لقوية قدراته وتحسين ملకاته.

العرب في الجاهلية كانوا يسمون الصوم ناتق، مع إضافة المزيد من المؤثرات أصبح يسمى رمضان نسبة للرمضاء. صام العرب عن الأكل والشرب عن الزواج وعن الكلام، دين الزردشتية والصابئة هم الأقرب للإسلام في تشريع الصوم والصلوات الخمس والزكاة والحج.

وعليه فالتوصية بالصوم لغرض إحداث تسارع روحي جسدي لمعالجة وتدارك النقصان، لها نتائج حسنة، فليكن رمضان مدرسة ترويض النفس للثبات والإصرار والمجاهدة والتنافس للانصهار في مطلق الخير.

مدرسة الصوم عند الشعوب حالياً تسعى للتطور والارتقاء بالروح من خلال تسارع روحي جسدي يدخله الإنسان من أجل تحديد وثبتت برامج العيش المتوازن والصحي، جعل الصوم من ضمن مدخلات السعادة الداخلية للفرد.

حيث أن كل شيء في الوجود عبارة عن ذرات مركبة لها شحنة طاقوية وتشكيلة صوتية من الترددات الكهرومغناطيسية وكهروميمائية هي ذبذبات صوتية ترسم نطاق وخارطة ذكاء وسلوكيات في مجال تفاعلها بالأشياء والتشكيلات الأخرى، هكذا تقاس مهية الشيء ومدركاته.

الفلسفة التي تدعي أن المادة منفصلة عن الروح، وتسعى لتقديس المادة وإفراغها من الروح، أو اختزال الروح في دين ذات طقوس وحركات تقليدية كشعائر لا جدوى لها فهذا خطأ، لقد أثبتت الدراسات أن للمادة روح تنبض بإشارات وشفرات حصرية.

بما أننا نعيش في عالم الصوت والنور داخل تسارع سريري هذا لا يمكننا إدراكه إلا بالصوم الصحيح المبني على التأمل والتركيز على ذوبان الجسد في مطلق الذبذبات الروحية. فالجسد الصائم له ترددات أكثر من المفتر، ذلك لأن الإدراك ومشاعر الحواس والانطباعات تطفو لتفاعل.

حيث نجد أن الصوم يمثل مضمرا زمنيا للدخول في تسارع المادة والروح وحسب مدرسة المتنورين أصبح فرصة لبرمجة السلوكات عصبيا، يتدرب الإنسان لتغيير سلكاته والتحكم في طباعه، لتقييم ذاته حسب تصورات متعددة، لأن تأمل مسار حياة الفرد يحتاج لمنظومة تسارع زمكاني لسقل الفكر فالصيام يساعد على تغيير شكلية الانطباعات والانفعالات.

الصائم المسلم ينتظر مكافأة من ربه، ينالها في وقت لاحق بعد قيام الساعة، في فترة الحساب والعقاب، والثواب يكون روحيا، بدل التركيز على إمكانية تحصيل فوائد سلوكية مسبقا

وتحسينات إدراكية في الواقع المعاش وضمن بوتقة التحدي المعيشي.

من خلال اعتماد التدريب الذي هو مكسب وقيمة مضافة لنجعل مبادئ الصوم مدخلات نستفيد من آثارها وارتدادها كفائدة ونجاح معنوي، نسميه مخرجات برنامج الصوم.

حاليا الصوم هو عبارة عن مدخلات لتنمية بشرية، وبرنامج صحي متكامل ينصح به الأطباء ويمارسه الناس كرياضة وتدريب وترويض النفس لإبراز التحدي بنتائج فورية في الدنيا وليس بعد الموت في الآخرة.

تحتاج لبرمجيات نفسية ولغوية، بدل من مساعدة غذائية ونقدية لأداء رمضان المقدس روحيا، وبقدر ما تحتاج لإعادة برمجة السلوك والسعى للتغيير نمط العيش، أما رمضان بشكله التقليدي هو مضر بالصحة لأنه عبارة عن سلوك ونمط استهلاك غذائي خطأ.

وعليه إن الذي ينتظر الصدقة ليصوم لا يمكنه تقييم التجربة ولن يصل لنتيجة روحية أو فكرية لتقويم سلوكياته، ولن يخرج من إشكالية العوز والحرمان فلن يجعل من الصوم مدرسة تمنحنا شهادة تقييم الذات، أما ثقافة الصوم في الأديان وعلى سبيل المثال: كهنة الزرادشتية، يصومون شهرا كل سنة و07 أيام آخر كل شهر أما العامة من الأتباع يصومون 30 يوم

متتالية، بليلة قدر، يتم فيها استحضار معراج زرداشت نحو السموات العلي لتلقي الشريعة الزرداشتية وفي الأخير عيد فطر يؤدون 05 صلوات يوميا وهم ركع سجود لقبلة نحو الشمس هذا تشابه مثير مع المسلمين عندهم:

الصبح / الظهر / العصر/ المغرب / والعشاء ثم الحج إلى ضريح زرداشت يسمون الله بالحكمة المضيئة، يشهدون أنه لا إله إلا أهورا مازدا والنبي زرداشت هو خاتم الأنبياء، كتابه المقدس هو الإبسناق "AVESTA"

من أفضل أقواله: فعل الخير ليس واجب، إنه متعة فقط. وصوم الصابئة: هم طائفة محسوبة على الديانات السماوية: من أتباع النبي يحيى الذي سبق وأن بشر بمجيء عيسى المسيح ابن مريم، لهم نفس صوم المسلمين يعتبرون صوم الروح هو الأكبر لتحسين السلوكات من خلال الصوم عن الكلام / الصوم عن معاشرة الزوجة / عدم الكذب / تقديم الصدقات / وصوم الجسد هو الامتناع عن أكل الحيوان وكل المواد المرتبطة بالحيوان.

الصوم عند الأمازيغ، وعبر التاريخ تأثروا بالصوم لإله الشمس والقمر كان لهم تفاعل مع ديانة الروم والفينيقيين والإغريق وخاصة الفراعنة إذ كانوا يصومون للإله آمون.

في العصر الإسلامي أيضا صام الامازيغ رمضان إلا انه في خضم التسارع والتضارب بين الشخصية الأمازيغية والعربية خاصة في عهد الاستعلاء والغطرسة التي تميزت بها الخلافة الأموية ظهرت في المغرب الأقصى الديانة البرغواطية التي امتدت لشمال إفريقيا، هي مذهب ممزوج بين الوثنية والإسلام أسسه طريف البرغواطي وانتشر في عهد ابنه صالح كان البرغواطيون يصومون شهر رجب بدل من رمضان وكانت لهم شبه صلاة بخمسة أوقات في الليل وخمسة في النهار، تأثر بهم الفاطميون فيما بعد.

وعليه أن الصوم هو تجربة الشعوب خاصة في الإسلام يعتبر خلاصة ما قد سبق من خبرات وتفاعلات الأولين، هو الوسيلة المشتركة بين المعتقدات للتقرب إلى الله، وترويض الروح.

علما أن الجسد، هو شحنة تنتج تركيب وتكتل المادة التي مصدرها الطاقة تشكل كوعاء لاحتواء انسيابية التردد والذبذبات داخل الجسم وعبر الوجود المطلق الذي يتعين علينا التركيز على الجسد، ثم تأمله في حالة صوم، لاستخلاص نتائج سلوكية ملموسة من خلال الاستماع للتسبيح والأناشيد أو الموسيقى والأنغام العذبة، خاصة الصوفية منها، كونها نتاج ذبذبات طبيعية.

ولدراسة تردد الجسم ومعرفة كيف يمكن الإسهام في علاج الأمراض. tainio من خلال السماع نقوم برصد تردد الذبذبات حسب تكنولوجيا

الدراسة في هذا الشأن تكشف ان متوسط توادر جسم الإنسان خلال النهار هو 62 الى 68 هرتز.

وأن الجسم له صدى التردد بين 62 الى 72 هرتز عندما يكون صحيحا. وبما أن التردد ينخفض بسبب العوامل البيئية والفيسيولوجية، فإن جهاز المناعة لدينا يتاثر بالخطر والمرض فالرياضية والتأمل والغذاء الصحي هو أكثر ملائمة لتطوير الذبذبات.

فيقترح الخبراء استخدام الترددات الكهربائية لشفاء الجسم. على سبيل المثال، المأكولات المعلبة تميل إلى أن يكون لها تردد من الصفر. وعلى العكس من ذلك، فإن إنتاج مأكولات طازجة يصل إلى 15 ميغاهرتز، الأعشاب المجففة من 12 إلى 22 ميغاهرتز والأعشاب الطازجة من 20 إلى 27 ميغا هرتز. وعليه الجسم الصحي.

تردد الدماغ العقري 80-82 ميغاهرتز

نطاق تردد الدماغ 72-90 ميغاهرتز

تردد الدماغ العادي 72 ميغاهرتز

جسم الإنسان 62-78 ميغاهرتز
جسم الإنسان من أعلى الرقبة 72-78 ميغاهرتز
جسم الإنسان من أسفل الرقبة 60-68 ميغاهرتز
الغدة الدرقية والغدد كلها 62-68 ميغاهرتز
الغدد المعدة 65-68 ميغاهرتز
القلب هو 67-70 ميغاهرتز
الرئتين 58-65 ميغاهرتز
الكبد 55-60 ميغاهرتز
البنكرياس 60-80 ميغاهرتز
في حالة الجسم المريض.
البرد والانفلونزا يكون التردد 57-60 ميغاهرتز
الوعكة الصحية العادية تبدأ في 58 ميغاهرتز
صداع حاد يبدأ في 55 ميغاهرتز
قرحة المعدة في 52 ميغاهرتز
السرطان في 42 ميغاهرتز
الموت الدماغي يبدأ في 25 ميغاهرتز
ترددات الأطعمة
اطعمة طازجة 20-27 هرتز
الأعشاب الطازجة 20-27 هرتز
اطعمة جافة 15-22 هرتز

أعشاب جافة 22-15 هرتز

الطعام المعالج / المعلب صفر هرتز

ووفقاً لتوصيات الخبراء، فإن كل مادة سامة تشوّه التوازن سلبياً، وتحد من الطاقة الموجودة على مستوى الخلايا. السموم لها استقطاب للخلية الحية فتقتلها وتنتهي بفقدان قدرتها على جذب الطاقة المغناطيسية هذا يمكن أن يؤدي إلى أمراض بدنية ونفسية، عاطفية، وروحانية.

هل تريد أن تعرف كيف يمكنك الحفاظ على التردد الخاص بك
على مستوى مثالى؟

عليك بتناول الأطعمة الطازجة.

- مضغ الأطعمة جيداً، يريح المعدة ويسمح بامتصاص الطاقة.
- أن يكون طهي الأطعمة متوسط.
- الاسترخاء والصمت عند الأكل.
- سماع الموسيقى عند الأكل.

- ممارسة الرياضة في الصباح الباكر ومن دون إجهاد.
- ممارسة الرياضة بعد العشاء.
- من الأفضل أخذ حمام قبل النوم.
- عدم مشاهدة أفلام الرعب والعنف.
- تنظيم أوقات العمل والراحة.
- احترام الموعيد.

الفصل في القرارات، وعدم التردد.

لهيب الندم يحرق الفكرة ويقتل المبادرة.

بالتنفس العميق والاسترخاء تنتعش الروح.

احترام القوانين التنظيمية والإجراءات من خلال دراستها وتأملها.

عدم التآمر والغدر.

توكى استلام الرشوة والفساد.

القبول بالأوضاع المهنية كما هي.

لتطوير وتحسين وضعك المادي، حاول مراجعة أدائك بالوسائل المتاحة.

القدرات الذاتية هي رصيده في النجاح.

في كل لحظة، تذكر وركز على ممارسة حياتك بعقلانية.

لاكتساب المودة افشي التحية وامنح مع الأهل والأصدقاء.

كان علي: قد اكتسب خبرة ونجح في التجربة، إذ تدرب على التحكم في ذاته، وقبل مغادرة المركز، صر له سعيد: أن البرمجة اللغوية العصبية ستحل مشاكله كلها.

واسترسل ينصحه وبالتالي:

يجب شرب الماء قبل النوم، لأنه السبب الرئيسي الذي يجعلك تستيقظ متعب ومستاء في الصباح حتى لو نمت ساعات كافية.

شخصيات المتزوجين تبقى كما هي بعد شهر العسل، ثم يظهر كلٌّ منها على حقيقته... تقبل شخصية الآخر مسألة وقت. قد تغفر لك المرأة القسوة والظلم، لكنها لا تغفر لك عدم الاهتمام.

عندما تكتشف بأن أقرب شخص إليك كان كذبة، سيصعب عليك تصديق الكثير ويعتبر هذا الأمر من أقسى ما يمر به الإنسان.

علم النفس يخبرنا أنك لكي تنجح عليك القبول بما حدث لك في الماضي، ومن دون ندم القبول بالحاضر كما هو بكل ثقة مواجهة المستقبل بلا خوف.

الدماغ أقوى جهاز في جسم الإنسان، قوّة أدائه تجعله يحرق 20 % من السعرات الحرارية اليومية بالرغم من أنه لا يتعدى حجمه 05 % من الجسم.

الاستحمام يساعدك على تجاوز الحالة التي تشعرك في أوقات يتعين عليك جرد كل شيء ناقص في حياتك وبصراحة: -الحب -الصداقة -الحظ - الزواج - الصحة - الوظيفة - المال -

السكن - النجاح - الراحة - الهدوء - وقت لنفسك - السفر - إنسان يفهمك.

إذا أخبرت أحدا من العامة المنهكين الغافلين في واقعهم والمترجين على أحداث ووقائع العالم... أي شخص لا يفكر كثيراً بأأن عقله عبارة عن جهاز له وظائف أكثر مما يمكن أن يتخيله لن يصدقك:

-أن العقل الذي يعمل داخل المخ هو عبارة عن جهاز استشعار عن بعد من أي مسافة.

-أن العقل عبارة عن شبكة معلومات أكبر من شبكة الانترنت

-أن العقل عبارة عن هاتف ذكي بأبعاد مختلفة وذبذبات عالية الدقة.

-أن العقل عبارة عن جهاز تحكم كما يتحكم في أعضاء الجسم يمكنه التحكم في ما يوجد خارج الجسم في الطبيعة.

-أن العقل يمكنه التحكم في العقول المحيطة به والأدنى مستوى منه.

- وله وظائف إلى ما لا نهاية، هذه الدراسة لا تكفي لسرد المزيد.

تصور إنك الشخص الموجه له السؤال: سوف يقول لك البعض هذا غير صحيح، لكن أنت متميز بعقلك وتعلم أن العقل يمكنه فعل كل ما دونته سابقاً كما يمكنك رؤية ذلك بعينك، فالرؤية بعين اليقين هي إدراك كلي لحقيقة الشيء.

العقل مثل القصر له عدة طوابق افتراضية، وفيه أيضا طبقات عميقة ودهاليز تحت الأرض، طبعا للقصر باب ونواخذ وله أيضا سطح هو الأعلى في عالم المثال، القصر هنا مجرد تشبيه كما يمكن أن نشبه العقل بالملكة لأن هذه الأخيرة تجتمع أخبارها داخل القصر، وعليه يمكن لأي شخص لديه عقل وطموح أن يصعد للسطح الأعلى ويكتشف ما يتواجد هناك.

بمعنى أنه يمكن لأي شخص أن يفتح باب قصره وبعد خطوات معدودة (طرق باب التفكير) فيجد نفسه قد وصل إلى الأعلى دون أن يتوه في غرف القصر.

يمكن أن نقرأ آلاف الكتب عن البرمجة اللغوية العصبية ولا نصل إلى القمة لأن قمة العقل زلقة ولا تتسع للكل، يمكن أن نفكر فقط دون قراءة الكتب، إذا عرفنا كيف نفكر ونجد أنفسنا في القمة، لكن قراءة الكتب لها طعم خاص فيها مفاتيح الإدراك وال بصيرة ...

سأضع سؤالا هنا ليتمكن القارئ من حصر الموضوع في فكرة واحدة لأن هذا الموضوع لا نهاية له والسؤال هو :
- كيف يمكن الوصول لقمة العقل والشعور بذلك عن طريق الرؤية بالعقل أولا والعين ثانيا القلب ثالثا في أقصر مدة ممكنة؟.

عندما تتمنى شيئاً...

وتحصل عليه، فهذا هو القدر!

وعندما تتمنى شيئاً...

وننتظر حدوثه، فهذا هو التفاؤل!

وعندما تتمنى وتنظر...

ثم ترضى بنصف امنياتك

في هذه هي سنة الحياة!

أن أفضل علاج حيوي لجميع مشاكلك النفسية والجسدية هو الضحك والنوم بحيث تؤكد الأبحاث الطبية أن الإنسان عندما يضحك أو ينام تزداد في جسمه المضادة المناعية التي تعمل على محاربة الأمراض والاضطرابات فتحسن صحته بشكل تلقائي.

التفكير لمدة طويلة يحرم العقل البشري من بعض المواد الكيميائية المسببة للسعادة و يؤدي للاكتئاب.

التسرع في اتخاذ القرار سيجعلك عصبياً بدون أن تلاحظ.

إذا قال شخص لك كلام جرحك كل ما عليك هو التبسم لأن شيء لم يحدث وهذا سيجعل عقلك الباطن يخدع جسدك ومع الوقت ستجد نفسك تسيطر على غضبك..

أن البقاء في المنزل وعدم الخروج وقلة الحركة يعتبر من المسببات للسوء والأمراض النفسية والعقلية والجسدية فالعلماء يرون أن الإنسان لكي يضمن سلامته الصحية يحتاج للخروج من المنزل بشكل دوري إما مع الأصدقاء أو فقط لوحده في نزهة قصيرة.

كل ما زاد حبك للشخص كل ما زادت حساسيتك من ناحيته وتأثر من أتفه شيء يجيء منه، لأنه وصل إلى أرق غشاء في عقلك.

أكثر الأشياء التي تعتقد أنك لن تعيش بدونها... لو فقدتها لفترة طويلة واقتنعت بعدم عودتها سوف تتكيف نفسياً على ذلك وتعيش، وفي حالة إن عادت لك لن تكون بنفس المنزلة ودرجة الحب في قلبك، لأن عقلك وقلبك سيعملان لصالحك بسد تلك المساحة المخصصة للشيء المفقود، فلتتوقع فقدان أي شيء...

هناك احتمال كبير أن يقوم دماغك باستعارة بعض الكلمات من صديقك المقرب فتبدأ أنت باستعمالها في حياتك اليومية دون أن تشعر، إذ كلما زادت المدة التي تقضيها مع صديقك زاد تطبعك بطبعاه وعاداته حتى أنه قد تصبح تتحدث وتتصرف بنفس أسلوبه، لهذا السبب ننتقي الأصدقاء!!!.

لذلك ننصح دائماً بالاختلاط بالأشخاص الإيجابيين؛ لأنهم سيؤثرون في أفكارك وعقلك وسلوكياتك، وستتحول لشخص إيجابي بشكل لا شعوري ثم ستبدأ بالتأثير في الآخرين!!!
أن الشخص الذي يتحسن مزاجه بمجرد انفراده وحيداً رفقة كتاب يقرؤه أو فيلم يشاهده أو غيرها من الأنشطة الفردية هو غالباً ما يكون قوياً نفسياً وعاطفياً، بحيث لا يستطيع أحد التأثير عليه عموماً الإنسان المسيطر على ذاته هو من يسعد نفسه بنفسه.

هرمون المودة: هو هرمون أوجده الله، ينشأ في جسم الإنسان يُسمى الأندروفين وهو عبارة عن مركب طبيعي كيميائي، هذا الهرمون يزداد متى ما ارتفع شعور الإنسان بالسعادة والفرح ومتى ما نقص يتحول شعوره بالحزن والاكتئاب، ويُسمى بإكسير الحياة.

فوائدः

- 1- الشعور بالألفة والسعادة.
- 2- يقلل الألم.
- 3- يُساعد في التئام الجروح وشفاء الأمراض. (لذلك نرى بعض الناس يشفى من المرض سريعاً، بعكس غيره المصاب بنفس المرض).
- 4- يرفع أداء النظام المناعي في الجسم.

5- يخلق شعوراً بالحياة الطيبة والخفة والنشاط.

كيف تكشف من هرمون الأندورفين في داخلك؟

1- احتضان الأطفال واللعب معهم.

2- الجلوس مع الأسرة والأصدقاء.

3- الجلوس على طاولة طعام واحدة مع الأسرة.

4- القراءة والإطلاع.

5- الضحك ومساعدة الآخرين.

6- أن تكون إنساناً إيجابياً.

7- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب 6 / ب 12 مثل السبانخ،

الثوم، القرنبيط

الكرفس، السمك، الدجاج واللحم، الدهن والخبز الأسمر.

نصائح لرفع الهرمون:

1- لا تجلس إلا مع من تحب.

2- لا تؤخر الصلاة عن وقتها كرر لا إلا إلا الله فإنها تشرح البال

3- أكثر من التنفس والتهجد مع الاستغفار.

4- أبسط وجهك للناس تكسب ودّهم وأين لهم الكلام يحبونك.

5- تذكر دائماً أن ما تزرعه في عقلك تحصدده في جسدك وحياتك.

6- لن تستمتع بالسعادة إلا إذا تقاسمتها مع الآخرين.

أربع أشياء كفيلة بطرد الراحة النفسية واحتراق الهرمون:

- العيش في الماضي

- القلق من المستقبل

- مقارنة نفسك مع الآخرين

- السلبية والتشاؤم

ولك هذه القصة مثال:

سألتُ امرأة ناجحة جداً عن سر نجاحها...

ابتسمت وقالت لي...

لقد بدأت في النجاح عندما بدأت في ترك المعرك الصغيرة

للمقاتلين الصغار...

توقفت عن القتال ضد أولئك الذين يدردشون حولي...

توقفت عن القتال من أجل جلب الاهتمام...

توقفت عن القتال لأكون حسب توقعات الناس عني...

توقفت عن القتال من أجل حقوقي مع الناس الحمقى...

توقفت عن القتال لإرضاء الجميع...

توقفت عن القتال لإثبات أنهم كانوا على خطأ...

تركت هذه المعارك لأولئك الذين ليس لديهم شيء آخر

للقتال...

وبدأت الكفاح من أجل:

- رؤيتي،

- أحلامي،
- أفكاري،
- قدرى،

في اليوم الذي تخليت فيه عن المعارك الصغيرة، كان ذلك
اليوم الذي بدأت فيه بالنجاح وأصبحت أكثر سعادة.

بعض المعارك لا تستحق وقتك، ثبت بالتجربة...
احذر قبل إقراضك المال لصديق، فقد تخسر كلهم...
لا تثق بذاكرتك، اكتب كل شيء على الورق.

-عندما ت يريد شراء منزل تذكر 3 أشياء مهمة، الموقع، الموضع،
الموقع!!!

-لا تدفع لأحد أجره قبل أن يتم عمله.
- اختر زوجتك بعناية لأنها مسؤولة عن 95 % من سعادتك
أو تعاستك.

-لا تتأخر في نومك إذا كنت تحرص على يومك.
-لا ترك عملك قبل أن تؤمن غيره.
-عندما تستعير سيارة صديق أملاها بالوقود قبل إعادتها
إليه، من الأفضل أن لا تعود نفسك على استعارة أي شيء!
- لا تدع الهاتف يقطع اللحظات الجميلة من حياتك، فقد
وجد لراحتك لا لراحة المتصل.
- لا تجادل شرطياً أبداً!!!

- حين تقول والدتك ستندم على فعل ذلك، فإنك ستندم عليه غالباً.
- كن شجاعاً، وإن لم تكن فتظاهر! لن يلاحظ أحد الفرق.
- حين تصادف كتاباً جيداً قم بشرائه حتى ولو لم تقرأه.
- لا تشارك رجلاً فشل ثلاث مرات.
- شجع أبناءك على العمل في أوقات فراغهم عندما يبلغون السادسة عشر، بل قبل ذلك أن أمكن.
- لا تصدق كل ما تسمع، ولا تفِس ما سمعته على ذاتك.
- لا تنفق كل ما تملك، ولا تنم قدر ما ترغب.
- دلل زوجتك وليس أطفالك.
- إذا استعرت شيئاً أكثر من مرتين، فقم بشرائه.
- ابتعد عن الأماكن المشبوهة، فالأحداث السيئة لا تحدث إلا هناك.
- لا تسأل الحلاق عن ما إذا كنت بحاجة إلى حلاقة شعرك أَم لا.
- تذكر: نجاحك غداً يعتمد على عملكاليوم.
- لا تنتقد زوجتك أمام أطفالك مهما حدث.
- عندما تدخل غرفة ما أواجتمعاً ما، ادخل وكأنك تملك المكان.
- تعلم كيف ترفض، لكن لا تَعْتَد على ذلك.

- عندما يصمت الجميع خجلاً، قم وعبر عن رأيك.
- لتكن ساعتك مبكرة خمس دقائق عن الوقت الحقيقي.
- لا تُضيّع الوقت في الرد على منتقديك.
- لا تثق في أي سياسي !!!
- لا تناقش أمورك المادية مع من يملك أكثر منك بكثير أو أقل منك بكثير.
- قف عندما يدخل شخص أكبر منك الغرفة التي أنت فيها.
- لكي تخرج شخصاً أساء لك، قم بعمل جيد مع أطفاله.
- ابتعد عن التدخين.
- لا تقس ثروة المرء بما يرتدية، بل بما ترتدية زوجته.
- عندما تكون ضيفاً في مطعم، لا تطلب شيئاً أغلى من طلب مُضييفك!
- الفاشل في إنفاق ماله، فاشل في كل شيء في حياته.
- حين يسألك أحدهم سؤالاً : لا تحبه ابتسم وقل: ولماذا تريد أن تعرف؟!
- ثلاثة أشياء لا تفقدوها: أعصابك، ثقتك بنفسك، مفاتيح سيارتك !!!
- لا تتوقع من أطفالك أن يستمعوا لنصائحك ووضعك مُزراً!
- إذا دخلت مشاجرة أو قتال كن أول من يضرب، واضرب بشدة.

- كن أفضل صديق لزوجتك.
- لا تقل أبدا لا أملك الوقت الكافي، جميع العظاماء كان وقتهم 24 ساعة ولم يزد.
- اترك بجانب سريرك قلم رصاص وورقة بيضاء، بعض الأفكار الذهبية تطرق عقلك في الثالثة صباحاً.
- الجميع يحب المدح، لا تبخل به، لكن حذار من النفاق!
- عندما تلعب مع أطفالك دعهم يفوزون عليك.

خطوات النجاح:

- 0 - أرسم لنفسك خطة عمل وابداً تنفيذها على مراحل، ثم حاسب نفسك في كل مرحلة وانظر حوصلة ما حقت وما ينقص...
- 1 - تعلم المنافسة المحترمة ونافس خصومك بشرف من دون مكابرة ولا عنترة فارغة واجعل شغلك يتكلم عنك؛ اعرف حجمك جيدا لا تدع الغرور يتملكك.
- 2 - لا تضيع وقتك في المعارك، وترك النار تحرق الذي يمسك بها، لا تفك في أي شيء غير واجباتك.
- 3 - حاسب نفسك باستمرار وأنظر أين الخطأ ثم صلح أخطائك ولا تكررها أبدا وابتعد عن أي إنسان يحاول تعطيلك أو تشتيت فكرك.

بالنسبة للنوايا، احذر نوعان من الناس، المتفاخر والمنان

الأول: يشتري ثم يقول للكل أنا دافع كذا وكذا.

والثاني: يقول منحتك وساعدتك في كذا وكذا، عندما

احتاجت إليك لم أجده.

4 - للرغبات طموح: الناس تعمل ليل ونهار وكل تفكيرهم

كيف يطورو حالي وتحسين وضعهم المادي، يوم بعد يوم وهم

منشغلين من من سيشترون أولئك سببيون، لكن الذين فشلوا

في تحقيق الطموحات في حياتهم، عموماً تجدهم منشغلين

بالحسابات والنميمة في صالح غيرهم من الناس.

5 - للكلمة معاني كثيرة، ما فهمته ليس حقيقة الأمر، هناك

مخرجات وتداعيات احذرها !!!

خلاصة الكلام...

أشغل نفسك بشغلك وبمستقبلك واعلم أن الأفعال من

شيم الرجال.

لا تجعل أحداً يشعرك أنك لا شيء

لا تجعل أحداً يشعرك أنك أقل

لا تجعل أحداً يشعرك بالإهانة.

لا تجعل أحداً يشعرك أنك لست ذو جمال

لا تجعل أحداً يشعرك أنك ضعيف

لا تجعل أحداً يشعرك أنك بلا كرامة

لا تجعل أحدا يشعرك بأنك بحاجته.
لا تجعل أحدا يشعرك بأن ليس لك شخصية.
لا تجعل أحدا يؤثر بكلامه عليك سلبياً.
لا تجعل أحدا يشعرك أنك بلا احترام.
لا تجعل أحدا يشعرك أنك خلفه وهو أمامك.
لا تجعل أحدا يشعرك أنك لست قوياً.
تذكر أنك أنت من تقرر وليس هُم الذين يقررون، بل تذكر
أنك كل شيء وقيمتك غالبة، أنت واثق ولست بحاجة لرأي
أحد...
أنت قوي وجميل ولست بحاجة لغير الله...
أنت ذو شخصية وأنت دوماً في الأمام...
أنت لك كيانك المستقل أمامك، شخصيتك وحياتك خاصة
بك...
أنت لا تخاف أحد غير الله.
أنت لست مجبرا للاهتمام بالمحبطين...
أنت هو شخصك الذي يسعى بنفسه بالتوكل على الله...
كن الوحيد، ولا تكن وحيدا، فالمشاعر والأحاسيس متداخلة.
إن كنت طيب هذا لا يعني أنك أهبل، بل أعلم متى ولن
تظهر هذه الطيبة ومن يستحق.

إن لم تكن جامعياً لا يعني، إنك لست مثقف، أولست ذكي
غير مؤهل بل أقرأ وثقف نفسك واسعى لنجاحك وقوى
شخصك حتى وإن لم تكمل دراستك.

وان كان جسدك أوجبهك ينتقده الآخرون لا يعني إنك لست
جميل بل رتب نفسك وكن أنيق ولا يوجد أحد غير جميل بل هي
اختلاف نظرات.

إن كنت بلا عمل هذا لا يعني إنك فاشل بل قم وأسعى
بالمحاولة وتوكل على الله ناجي الله وثق بالله وستجد العمل، لكن
كل ما تجده يدك لتفعله فافعله.

إن كنت عصبي وسريع الغضب هذا لا يعني إنك شخص
سيء بل حاول تدريب نفسك على تمالك أعصابك وستنال
الهدوء بالتمرين والتدريب.

إن كنت تتعب نفسياً وتثقل عقلك وجسدك بالتفكير، هذا
لا يعني إنك تعيس بل لا تفكك كثيراً وعود نفسك على الفرح
بالأمل، واللي فات مات والآتي أجمل بإذن الله.

تذكراً إنك أنت، أنت شخصك تملك كل ما يخصك، ولا تقلل
من شأنك كن أنت قوي الشخصية المثقف والمركيز والهادئ
الذى يعرف الصواب من الخطأ، الذى يعرف الوقت والحكم
ويخاف الله وحده، الذى يعرف الحق ولا يظلم احد، الذى يبر
والديه، الذى يسعى لفعل الخير، أنت الإنسان الذى يعطي كل

شخص قيمته، الذي يعرف من ومتى يعطف ويتعاطف بالحنان
والمساعدة والاحترام لمن يستحقهما.

كن الشخص الذي دوماً ينظر في عيون الناس وهو يكلمهم
لأن العين مرآة القلب تعكس ما بداخل الشخص إن كان حقد
أو كره أو احترام أو احترام حب أو بغض.

بل وكن الشخص الذي لا يثق إلا بخالقه ونفسه، كن أنت
الشخص الصادق الأمين الصريح الذي لا يهاب شيء ولا يكن
بوجهين ولا ينافق، كن أنت الشخص الواثق الذي يعترف
بخطئه، ألا تكون محكمة للغير.

كن الشخص الذي يسعى لتصحيح أخطاءه، نحن بشر
نصيب ونخطيء لسنا ملائكة، لكن الأصح ألا نبقى على خطئنا
نصححه ونتوب، هذه هي قوة الشخصية.

كن أنت ولا تكن غيرك
كن مع الله يكن معك الله
من خاف الله أخاف الله منه كل شيء
لا تنتظر من أحد تقييمك نفسياً أو جسدياً أو أخلاقياً ما دمت
تعرف نفسك

لا تخدعك المظاهر فالمظاهر خداعه وانظر للجوهر قبل المظاهر.
لا تحكم دون أن ترى، حتى لا تكن أعمى.

حب الله وحب حياتك وحب نفسك وحب أهلك وحب الآخرين ولكن لا تخدع بأحد.

سمعت مرة امرأة كبيرة في السن سوئلت ماذا تفضلين أن تكوني ظالمه أم مظلومة؟

قالت: أن لا أكون ظالمة ولا اسمح أن أكون مظلومة هذه قوة الشخصية.

على الشخص أن لا يكن ظالماً وألا يسمح لأحد أن يظلمه بل لكل منا شخصيته فقط علينا أن نكون أفضل دوماً ونصلح أنفسنا.

هذا الموضوع للذكور والإناث لكل منا شخصيته لا نسمح لأحد بأن يتعدى حدوده وان يقيمه أوأن يقل له كن كما تقول وليس كما الناس يقولون.

هناك أناس يعشقون التأليب والتخريب، فلا يهمك ما قيل فيك فأنت تعرف نفسك من تكون، ومن يعرفك جيداً يعي.

لا تُشفق على نفسك كثيراً، ولا تُحاول الظهور بمظهر الصحبة. هذه خدعة من خدع التفكير. لا أحد سواك يُعيق الطريق. لا أحد سواك يملك أن يُساعدك، من أجل ذلك لا تُقم بإلقاء المسؤوليات. تحمل كل المسؤوليات المترتبة ، لأنه فقط من خلال تقبلها سيتحقق نضجك.

علاج التوتر بـ 27 خدعة يستخدمها الفزيولوجين:

يمكنك علاج التوتر والخلص من القلق الذي يحيط بك دائمًا. إن الفزيولوجين هم أخصائيون يساعدوننا على حل مشاكلنا بموجب خدعة لتقليل التوتر، وللتغلب على المخاوف يجب أن نتعرف على مشاعرنا حتى نكون هادئين.

في نهاية هذه المقالة، سوف تصبح حياتك أكثر إنتاجية بشكل غير محدود يمكنك تحديد ما يقرب من 15 دقيقة في اليوم لاتباع أي من هذه الخدع التي تقلل التوتر. ربما تكون على دراية ببعض من هذه الخدع، لكن قد تواجه أفكار جديدة تحتاج إلى تجربتها لأننا نحن جميعاً قد نواجه القلق والتوتر وبالرغم من أن نوع وشدة الضغط يمكن أن تختلف من شخص إلى آخر إلا أن الطرق تساعد في حل مشكلة التوتر بشكل عام.

الخدع التي يستخدمها الفزيولوجين هي:

ما هو الوقت المناسب لعلاج التوتر وتقليله؟

في الأساس يمكنك تحديد أي وقت لهذا الغرض، بشكل عام يوصي الفزيولوجين بالمساء أو على الأقل وقت غروب الشمس وخصوصاً إذا كنت تعيش في المدينة في المساء حيث تصبح وتيرة الحياة بطيئة بالإضافة إلى أن ضوء الغروب يساعدك على الاسترخاء بينما يقوم جسمك بإطلاق آلية الاسترخاء لكي تستعد للنوم.

من ناحية أخرى، إذا لم تكن هناك إمكانية لفصل نفسك بعض الوقت مساءً بعيداً عن الضوضاء والمشاكل يمكنك تغطية النوافذ الخاصة بك واختيار لون مهدي ملائمة السرير مثل اللون الأحمر والأرجواني كلها أمور تساعدك على تحقيق الاسترخاء في أي وقت ترغب فيه.

1. أكتب كل ما يتบรร إلى ذهنك:

يقول علماء النفس السريري المختصون في تربية المراهقين بأنه لكي تتمكن من تقليل التوتر يمكنك تدوين ملاحظاتك وأفكارك مواقفك، علاقاتك مع الناس، بمعنى أن تكتب كل ما يتบรร إلى ذهنك. هذه الطريقة إبداعية ومفيدة حقاً لأنها تساعدنا في نسيان المشاكل وتصفية ذهنيتنا وتقليل التوتر. بعد ذلك، يمكنك رؤية الأشياء من منظور مختلف.

2. شراء مكونات لطبي طبق جديد:

عندما تشعر بالاكتئاب والتوتر قد تحب أن تتناول الطعام ولكن يجب أن يكون الطعام صحياً أو طبق لم تجهزه من قبل. لذلك، حاول قضاء الكثير من الوقت عند الذهاب إلى المتجر واستخراج المكونات ثم تقطيعها بعناية وعند تجهيزها سوف تحتاج إلى نشرها على الفيس بوك كخطوة للتغيير.

3. شد جميع عضلاتك:

يؤكد الطبيب النفسي على أن تحقيق الاسترخاء العضلي هو أحد الطرق للتخلص من التوتر، وال فكرة بسيطة يمكن تحقيقها من خلال شد جميع عضلاتك. حاول تقوية عضلاتك لمدة 10 ثوان ثم الاسترخاء والتركيز على الشعور بالاسترخاء في مدة الـ 20 ثانية.

4. تصرف بشكل صحيح أو لا تصرف أبداً:

يذكر علماء النفس بأنه يمكنك محاربة التوتر بطريقة بسيطة وهي عدم التصرف وتجاهل المشكلة التي تسبب لك التوتر أو بفضل اتخاذ رد فعل إيجابي لأن رد الفعل الإيجابي تجاه الوضع السلبي يساعدك في التخلص من الإجهاد والتوتر.

5. وقف تدفق الأفكار:

يوصي علماء النفس بطريقة واحدة تساعدك في التخلص من التوتر وتطهير ذهنك من المشاكل. يمكنك أن تصفق بيديك وتصرخ "توقف" فكر في الأمر لاحقاً يمكنك أيضاً ارتداء شريط في معصمك لتذكر نفسك بالبدء في وقف التفكير في شيء لا يفيدك في هذه اللحظة. أستخدم هذه الحيلة للتوقف عن التفكير وتأجيل المشكلة لبعض الوقت.

6. قضاء ساعة في ممارسة هوايتك المفضلة:

يوصي أخصائيو العلاج النفسي بتحديد فترة من الوقت لمارسة هوايتك المفضلة والقيام بأي شيء تريده مثل القراءة، الرسم، الطبخ، التمرين، كل ما يجعلك سعيد، حيث لا يكون هناك لا عمل، لا مسؤوليات، لا توجد أفكار سلبية لا يجب أن يكون هناك شيء يجعلك متزعج.

7. استخدام ماكينة الصرف الآلي مرة واحدة:

عندما تقوم بالحد من السحبوبات النقدية الخاصة بك مرة واحدة في الأسبوع سوف تكون وسيلة سهلة وسريعة لمراقبة عادات الإنفاق الخاصة بك، لأنه عند قضاء رحلات متعددة إلى أجهزة الصرف الآلي يجعل من الصعب تعقب أموالك. لكن الذهاب مرة واحدة يجعلك أكثر إدراكاً لما تنفقه، وحذرًا بشأن ما تشتريه حتى أنها تساعدك في كتابة كل شيء تقوم بإإنفاقه.

8. امنج ذهنك الراحة:

بفضل تطور التكنولوجيا ووجود البريد الإلكتروني الذي جعل وظيفتك لا تنتهي. وبسبب الحدود الغير واضحة بين العمل والحياة المنزلية تجعلنا أقل قابلية للتوقف عن العمل.

وبذلك فإن التطورات التكنولوجية هي المصدر الرئيسي للإجهاد المزمن مما يجعل الكثير منا في وضع تأهب دائم بالإضافة إلى تأثيره على الروابط العائلية.

وُجِدت دراسة حديثة نشرت في مجلة الزواج والأسرة بأن هناك صلة بين استخدام الهاتف المحمولة وأجهزة الاستهلاك في المنزل، تساهم في زيادة الإجهاد المؤثر في الحياة اليومية. ولجعل التكنولوجيا تعمل من أجلك قم بتحديد وقت لاستخدام الهاتف المحمول حتى لا تعطل حياتك المنزلية.

9. تذكر نجاحات الماضي:

يمكنك أخذ خمس دقائق للتفكير في نجاحك الذي أحرزته في الماضي للتخلص من مواقف الضغط الأخرى. إذا كنت تعاني من مشاكل في العمل تحتاج إلى أن تتحلى بالمرونة أما إذا كنت تعاني من مشاكل في العلاقات الاجتماعية الخاصة بك فقد ترغب في الاختلاط مع المقربين لك من الأصدقاء الجدد.

10. النوم ليلاً:

يمكن أن تساعدك تمارين اليوغا في التخلص من القلق والتوتر والحصول على ليلة نوم هادئة. قم بالجلوس على السرير مع إتخاذ وضعية اليوغا حتى بارتداء البيجامة الخاصة بك والاسترخاء، أخذ نفس عميق 8 مرات مع استقامة للعمود الفقري أثناء أخذ نفس عميق، والعينين مغمضتين.

11. الرجل قلق بشان شيء واحد فقط:

أظهرت الدراسات أن المرأة تقلق أكثر من الرجل والتي شملت حوالي 166 من الأزواج الذين عانوا من الإجهاد لمدة ستة أسابيع أن النساء يشعرن بالتوتر أكثر من الرجال. في حين أن الرجل يشعر بالقلق والتوتر اتجاه شيء واحد محدد، لكن المرأة تميل إلى القلق والتوتر بشان أكثر من شيء في آن واحد لأنها لا تستطيع السيطرة على الأمور التي تقلق بشأنها لذا يتبعن عليها تنقية الأجواء.

12. التركيز على حواسك بضع دقائق قبل النوم:

قم بتحديد بضع دقائق في اليوم تمرن على التفكير مع التركيز فقط على ما يحدث في الوقت الحاضر، سواء أثناء التمرين أوأخذ استراحة عمل بمعنى عدم الانشغال بالتفكير في أكثر من شيء واحد، ركز على أمر يقلقك كثيرا، من الأفضل أنه بدلاً من التفكير فيما يقلقك انتبه إلى حواسك.

ما تراه، ما تشعر به، ما تسمعه، كل هذا يمكن أن يحدث فارقاً في صحتك الجسدية عند القيام به يومياً.

13. الاستحمام للتخلص من الضغط:

يساعدك الاستحمام في التخلص من التوتر والقلق الحصول على حمام دافئ ومعطر يحفزك على عدم التفكير، أن ترکز فقط على إحساسك بالماء الدافئ ينسكب على بشرتك.

هذا لن يساعدك فقط على تحقيق استرخاء عضلاتك، بل تصفيه ذهنك أيضاً، حاول أن ترفع من درجة حرارة الماء التي في مقدورك تحملها، واحرص على ألا تحرق نفسك، لأن الماء الساخن ينشط الدورة الدموية وبالتالي تشعر بأنك أكثر إسترخاءً.

14. استرخاء الجسم:

بعد أخذ حمام دافئ قد يكون لديك رغبة وطاقة للقيام بالأشياء التي تحبها والبعض قد يرغب في النوم وهي رغبة طبيعية بعد الحمام الدافئ. قد تحتاج إلى مستوى أعمق من الاسترخاء وهو التدليك قد تقوم به في المنزل أو الذهاب إلى منتجع سياحي

15. كن مبدعاً:

قد تكون الخطوة التالية للتخلص من التوتر هي البحث عن هوايتك الخاصة فنحن جميعاً لدينا شيء الذي اعتدنا على القيام به يومياً ولكن هناك ببساطة هواية خاصة سواء كان الرسم، القراءة، العزف ومهما كانت هذه الهواية يجب عليك القيام بها.

يجب أن تدرك أنه ليس مطلوب منك القيام بمقاطعة فنية فأنت فقط تمارس هوايتك وإذا لم يكن لديك أي هواية أنصحك تجربة الرسم أو التلوين فهو أحد الطرق التي تساعدك

في التخلص من التوتر هو أمر سهل لا توجد له قواعد أو قيود أنت تفعل ما تشاء وغالباً ما يجعلك مبدعاً وبالتالي تشعر بالاسترخاء.

16.تناول وجبة لذيذة:

لا يكتمل التخلص من التوتر بدون تناول وجبتك المفضلة فيما يتعلق بنوع الطعام الذي يعجبك إذا كنت ترغب في إعداده بنفسك يمكنك التوجه إلى مطبخك للاستمتاع بتجهيزه. يمكنك تجربة الوجبات الإيطالية التي تعتمد على مكونات خفيفة مثل المعكرونة، الدجاج حتى لا تشعر بالثقل عند تناول الطعام.

17.نهاية الليل:

عند الانتهاء من الخطوات السابقة يمكنك تقضية بقية المساء حسب رغبتك قد تحتاج إلى مشاهدة فيلم أو برنامج تليفزيوني أو حتى قراءة كتاب جيد أو الاستمتاع بالموسيقي المفضلة لديك، كل هذه الأمور تحدث فارقاً في التخلص من التوتر.

18.قضاء عطلة الأسبوع خارج المنزل:

قد لا يتعلق الأمر بالسياحة أو أي شيء آخر فأنت تحتاج بالطبع إلى قضاء عطلة نهاية الأسبوع خارج بلدتك لكي تشعر بالاسترخاء.

19. تربية حيوان أليف:

هناك الكثير من المدارس والشركات التي تدرك الأثر القوي الذي تركه تربية الحيوانات على تقليل الإجهاد والتوتر. لأنها تقلل من الشعور بالقسوة لديك. عندما تقضي وقت كبير مع الحيوانات الأليفة تزيد من مستويات الستروتونين، الدوبامين وهي ناقلات عصبية لها خصائص مهدئة.

20. حاول تجربة التنفس بتقنية 4 - 7 - 8.

قد لا يكون لديك فرصة كافية لتطوير ممارسة التأمل الكامل، عند تجربة التنفس بتقنية 4 - 7 - 8 لكي تساعدك على الاسترخاء إذا كنت تشعر بأنك أقل ترکيزاً وتشتاق أولديك المزيد من ردود الفعل الغير محبوبة على المواقف التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق.

هذه التقنية تساعدك من خلال الجلوس على الأرض والتنفس مع العد ل 4 واحبس أنفاسك حتى تصل إلى 7 ثم أخذ زفير لمدة 8 مرات وتكرار ذلك لمدة خمس دقائق سوف تساعدك على التخلص من التوتر بسهولة.

21. الابتسامة:

عليك بالابتسامة للآخرين عندما تشعر بالتتوتر والقلق. قد تكون غاضباً أو غير راضي عن العمل الذي تقوم به أو تمر بوقت عصيب، لكن الابتسامة ببساطة تجعلك تشعر بتحسن وتشير برغبة الاتصال مع الآخرين.

22. تصفيية دماغك:

تراكم الأفكار العاطفية والانفعالات في الدماغ خلال اليوم ولا بد من معالجة التتوتر والقلق الذي تمر به أو قلقك بشأن فقدان عمل معين أو الإحباط الناجم عن رفض ترقيتك، لن يتحسن تفكيرك إلا من خلال التخلص عن كل هذه الأفكار وترمي بها خارج رأسك، ثم تبدأ في التفكير بإيجابية أكثر والبحث عن الجانب المضيء من هذه الأحداث.

23. ممارسة الألعاب العقلية:

يحتاج الدماغ إلى التحفيز لأنه يتعرض للكثير من الأحداث المجيدة تعتبر الألعاب العقلية أنشطة ممتعة وسهلة تساعد الدماغ على تقليل التشتت الذي تشعر به يمكنك العد من 1000/7، لإجراء عملية حسابية: القسمة مثلا، أو قراءة كتاب مقدس أو ترديد ورد أو كلمات أغنية تحفظك على التفاؤل كل هذه الأمور تساعده على تصفيية ذهنك.

24. الخروج للتمشي:

التمارين الرياضية من المسكنات الرائعة التي تساعدك في التخلص من الإجهاد في دقائق يتيح لك التمثي والاستمتاع بالمشاهدة خصوصاً عند التمثي ليلاً في الحدائق، مما يجعلك في حالة ذهنية مختلفة ويساعدك على تخفيف التوتر.

25. زراعة الحديقة:

إن الخروج للاستمتاع واستنشاق الهواء الطلق والمناظر الطبيعية هو إحدى الطرق التي تساهم في تخفيف التوتر كما أن زراعة الورد في المنزل أيضاً من الأمور التي تساعد في تقليل الإجهاد.

26. إدارة الوقت:

حاول إدارة وقتك ببرنامج مسطر بذكاء لتقليل الإجهاد الذي تواجهه في حياتك عندما تكون قادر على إكمال كل شيء في قائمة المهام بدون ضغوط التسرع أو النسيان، فإن حياتك كلها ستبدو أسهل.

27. تعلم مهارات الاتصال:

يمكن أن تكون العلاقات الاجتماعية مسكنات لتنقلي التوتر وإن معرفة كيفية الحفاظ على العلاقات السليمة من خلال التواصل الفعال واحد من أفضل استثمارات الوقت والطاقة لتنقلي التوتر.

في عالم الفكر أيضا ، هناك قانون عظيم: هو التماشى المنطقي " مثل يجذب مثل "

يعلم الناس بموجب المحيط الذي يعيشون فيه، يتفاعلون مع الأفكار المتشابهة لديهم أفكار تنجذب نحو بعضها البعض.

هذا هو السبب الذي يجعل الثوابت تدار كما يلي: "الطيور من نفس الريشة ترعى معا" ، "الرجل الأمين يعرف من قبل أمناء الشركة، ليحافظ عليها". الطبيب يرسم تطلعاته نحو طبيب آخر، الشاعر لديه جاذبية من تجاه شاعر آخر المغني متأثر ومنجذب نحو آخر، الفيلسوف الكاتب والروائي يتفاعل ويحب من يتماشى معه، المتشرد يحب ويتعاطف مع المتشرد، العقل لديه قوة التفاعل ورسم خارطة التفاعل بذكاء. أنت باستمرار تنجذب نحو ميولاتك ، من كل ميل رؤية، الغيب يصدر من قوة تفاعلات الحياة، الأفكار نتاج التأثيرات وهي تيار دقيق في ما تفكرون به من تأثير أفكارك لأنها أوامر لنفسك، فاعرف مداخلها ومخارجها وتأكد من خطوطها العريضة وأدق التفاصيل الخاصة .

في عالم الفكر، تنفعل وتتفاعل الناس، ونحو الأفكار المتشابهة تنجذب يميلون إلى بعضهم البعض. هذا القانون العالمي يعمل باستمرار سواء كنا نقبل ذلك أولا.

للتجربة: حَمِلْ أَيْ نوعٍ مِنَ التَّفْكِيرِ، قِيمَهُ وَاحْتَفَظُ بِهِ، أَيْنَ مَا كُنْتُ، سَتَنْجُذِبُ نَحْوَكَ الْأَنْفُسَ لِتَتَفَاعَلُ مَعَكَ مِنْ حِيثِ تَدْرِي أَوْلًا تَدْرِي ، فَيُتَوَافَقُ مَعَ الْجُودَةِ الْغَالِبَةِ الْخَاصَّةِ بِكَ مِنَ الْفَكْرِ.

الْأَفْكَارُ هِيَ مُمْتَلِكَاتُكَ الْخَاصَّةِ، يُمْكِنُكَ تَنْظِيمَهَا لِتَنْاسِبُ ذُوقَكَ بِالْكَامِلِ مِنْ خَلَالِ الاعْتَرَافِ بِشَكْلِ ثَابِتٍ بِقَدْرِكَ عَلَى الْقِيَامِ بِذَلِكَ.

لَدِيكَ تَمَامًا بَيْنَ يَدِيكَ الْخَبَرَاتِ وَالْمَقْدِرَاتِ لِتَحْدِيدِ أَمْرِ، الْفَكْرِ الَّذِي تَرْتِقِيهِ هُوَ بِالذَّاتِ نَوْعِيَّةِ التَّأْثِيرِ الَّذِي يَجِبُ أَنْ تَشْتَغِلَ عَلَيْهِ وَلَيْسَ مُجَرَّدَ مَطْيَةً مِنَ الظَّرُوفِ، هَذَا إِذَا كُنْتَ حَقًا حَدَّدْتَ اخْتِيَارَكَ أَنْ تَكُونَ .

"بِالْفَكْرِ نَخْلُقُ الْعَالَمَ الَّذِي نَعْشُ فِيهِ" الْفَكْرُ يَجْلِبُ الْأَشْيَاءَ إِلَى الْوِجْدَدِ، الْأَفْكَارُ تَخْتَلِقُ الرَّغْبَاتِ وَتَثْيِيرُ الْمَشَاعِرِ. إِذَا الْأَفْكَارُ الْمُخَالِفَةُ تَقْتُلُ الرَّغْبَاتِ فِي الْلَّاوِعِي وَتَهَاجِمُ الْفَكْرَةَ قَبْلَ نَصْجُهَا. لِإِرْضَاءِ نَفْسِيَّتِكَ وَتَحْدِيدِ الرَّغْبَاتِ يَجِبُ إِنْتَاجُ فَكْرَةَ مُعَاكِسَةٍ تَسَاعِدُكَ عَلَى تَدْمِيرِ مَا سَبَقَ مِنْ رَغْبَاتِ سَيِّئَةٍ وَعَوَالَمَ أَسْسَتُهَا مِنْ دُونِ جَدْوِيٍّ، وَفِي ظَرُوفَ قَاهِرَةٍ.

فَكْرٌ فِي شَخْصٍ مُثْلِ صَدِيقٍ جَيِّدٍ لَكَ، أَوْ شَيْءٌ اخْتَلَقَهُ عَلَى أَسَاسِ أَنَّهُ وَاقِعٌ فَكَرْبَهُ عَكْسُ الْوَاقِعِ كَعَدُوكَ مَثَلاً، فَسَتَجِدُ أَنَّ الْعَقْلَ يَتَقَنُ التَّصْوِيرَ وَالْفَكْرَ لِصَنَاعَةِ الْوَاقِعِ.

هكذا تدرك منطق التصور وتتعرف على كيفية عمل عقلك لتسسيطر عليه بالممارسة والرياضة اليومية وستكون سعيدا. بعض الناس يعتبرون الميتافيزيقيا نظرية مجردة مع عدم وجود أساس لها، في الواقع.

تقليديا، كلمة الميتافيزيقيا تأتي لنا من اليونان القديمة حيث أنها مزيج من كلمتين: ميتا: معنى تكرارا الفيزياء، أو ما وراء الفيزياء.

كيف أن الأدلة المادية تدعم النظرية والفلسفة والعكس صحيح. كما أننا نحب أن نظهر أكبراً قدر ممكناً من الأدلة لكيفية عمل أفكارنا وأفكارنا المضادة. ومن ثم عالم العقل الشاسع والمتشعب.

بعض الأدلة والنظريات تدعم تلك الجرعة من تحلل المادة الروحانيات في بوتقة التسارع، ضمن تصوف الكم وهو مجموعة من المعتقدات الغيبية والممارسات المرتبطة بها التي تسعى إلى ربط الوعي بالذكاء، والروحانيات الباطنية المرتبطة بأفكار ميكانيكا الكم ولها تفسيراتها.

نظرية الكم هي ثورة في قواعد التسارع النووي ومنطلق الأسس النظرية والتطبيقية للفيزياء والكيمياء الحديثة التي تشرح طبيعة وسلوك المادة حين تتحول إلى طاقة في مستوى تسارع جزيئات الذرة.

إن تغير طبيعة سلوك المادة والطاقة على هذا المستوى يشار إليها في بعض الأحيان بوصفها فيزياء الكم وميكانيكا الكم. أو حقل الكم، تنصهر فيه المادة وتحتخد أشكال مختلفة بوظائف غامضة ومحبولة notion Quantique.

حيث سيكون لدينا القدرة على تمرير أيدينا من خلال الأجسام الصلبة على ما يبدو مثل طاولة، أو الخروج عبر الجدار ويمكن الوصول إلى الاهتزاز أو التردد الذي يتحكم في الأجسام من حولنا مثل تردد معين يكسر الزجاج، ولقد عوقب أقوام أخذتهم الصيحة، البعض يعتقد أن القدماء استخدمو الصوت لرفع الصخور الكبيرة جدا لعمل المباني... ما رأيكم؟

للبرمجة أيضا يجب ملاحظة كيف يعمل الدماغ البشري والنظر هل هو مختلفا عن أجهزة الكمبيوتر؟ إذا كنت تعتقد أن هذا معتقد جدا للشرح في بعض دقائق ستكون متفاجئا.

إن لهذا الحديث نشاط خاص ومعنى ثاقب يجب مراجعة دكتور الأعصاب ليعطيك رؤى في عمليات الفكر ويقول لك كيف يمكنك خلق أفكار جديدة تناسب مع وضعك الصحي والاجتماعي.

عالم الأعصاب مرتبط باستخدام المناهج القائمة على تحليل الدماغ من أجل تطوير تدفق الأفكار والأعمال المبتكرة وجرد الكفاءة.

هناك تفاعلات كيميائية حيوية، ومؤثرات كيميائية فيزيولوجية تنتج عن تفاعل الجزيئات مع بعضها في حالة من الكهروكيمياء.

جهاز تسريع الجزيئات أحدث ثورة في تطوير وإبداع أساليب اتصال متقدمة قائمة على أسس ومبادئ الكم والحوليات العصبية.

ينخدع الناس بوهم الزمن: حيث لا ماضي ولا حاضر، ولا مستقبل الكل يتعايش ويتفاعل معا، أفتح عينيك وأمعن النظر كرتين، واعتمد هذا التصور لفهم الفيزياء والميتابيزياء.

أفكار القلق وأفكار الخوف هي ذبذبات وترددات قادمة من الغير لتسنم مصادر تحسين حياتنا، وهي تيارات قوية جدا تدمر مساعي الانسجام وتقتل التركيز والكفاءة.

لذا ننصح بممارسة رياضة الخلوة والتأمل والتركيز على الزهد والتواضع مع النشاط الجسدي كالركض للتحلي بالحيوية والقوية.

في حين أن الأفكار المعاكسة مثل: البهج والفرح والخصال الحميدة كالانضباط والشجاعة تمكنا من الشفاء والتهيئة بدلًا من الانزعاج، تعزز الكفاءة لدينا بشكل كبير وتضاعف القوى العقلية، لذا كن دائمًا مبتهج ابتسם واصحوك.

حكم: لتقدير الذات

- الرقية الشرعية هي: أن تقنع نفسك بعمل صالح وكلم طيب، أن تظن خيراً بنفسك وبالناس وتعمل صالحاً.
- يعتقد الرجال أنه من حقهم مقارعة أندادهم... فإذا فشلوا يشعرون بالخيبة كأنهم فقدوا حرitem.
- تعلم من أخطاء الآخرين، إنك لن تعيش ما يكفيك من العمر كي ترتكبها كلها بنفسك.
- احضر ثلاثة: السباحة في فنجان / أن تشرب البحر / اعتقاد أن الأمور كلها تشبه زوبعة في كأس.
- لاكتساب المعرفة على المرء أن يدرس، ولاكتساب الحكمة عليه أن يلاحظ.
- لاحظ مستوى وعي وإدراك عدوك، لتنطلق أنت نحو ميدان يصعب عليه منافسك فيه.

- إذا لم يستعمل الإنسان دماغه، فلن يمضي عليه وقت طويل حتى لا يجد دماغا يستعمله ذلك وفي هذه الحال يتسع البوء بين الناس أكثر مما هو عليه بين الحيوان.
- إذا كان شيء في مستطاع إنسان، فاعتبر أن هذا الشيء في متناولك أيضا!
- أفضل تقييم واحترام للإنسان، هو لجم الرذائل.
- إن الشيء الذي يبحث عنه الإنسان الفاضل موجود في ذاته، أما الشيء الذي يبحث عنه الإنسان العادي، هو موجود عند الآخرين.
- من الأفضل أن تبقى طفلا إذا استطعت، كما أن أعباء الحياة لا تستحق احتمالها.
- أن يكون الإنسان ذو خلفية ثقافية مميزة هذا أمر جيد ورصيد شخصي لا يثير الخجل، لكن عليه أن يكون صريحا تماما مع نفسه، هذا أيضا في حد ذاته تمرين جيد، علما أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يخجل من بعض الأمور، رغم أنه الوحيد الذي يفعل ما يثير الخجل.
- حذار من نتائج الأحكام المسبقة على الخلفيات الثقافية والنوايا، لأنها تجعلك تخطئ يتعين الانطلاق من تصور الناس إليك لا من تصورك لهم.

- كلما تريد فعله فافعله، بالمصادر المتوفرة لديك، المبادرة تجعله يتتطور تلقائيا.
- ما يصح به الإنسان، ليس كله حقيقة، إنه بقایا رصيد ضخم من التجارب، وفي خضم الاستمتاع بالحنين، يجد نفسه قد أطلق العنان للمخيله واللاوعي.
- بلا رؤيا، يختار العقل، ويتيه الوجдан، اتخد برنامجا واصنع ظروف متعددة، ثم امتلك ما تحتاج إليه حتى لا تزداد همومك وانشغالاتك.
- ما أنت عليه هونتاج ما كنت تفكّر به، العقل هوكل شيء، ما تفكّر به ستتصبّح عليه ومستقبلك في فمك، واعلم أنه ليس هناك فرق بين الحيوان والإنسان، لأن كلّهما مجرد حبل تمسك به الهاوية، الأول نائم في الضوء والثاني مستيقظ في الظلام.
- السلام يأتي من داخل البصيرة، لا تبحث عنه في الخارج.
- بشمعة واحدة يمكن إضاءة ألف شمعة، دون انتقاص من قيمة الشمعة، أيضا مشاركة السعادة مع الناس لا تقلل منها.
- لن تتم معاقبتك على غضبك، إنما بواسطة غضبك.

- ثلاثة أشياء، يستحيل إخفاؤها: الشمس والقمر زائد الحقيقة!

- أولئك الذين لا يفكرون باستثناء سيجدون السلام.
- كي تفهم كل شيء... اغفر وتجاهل كل شيء.
- لا يمكنك أن تسلك طريقا، حتى تصبح الطريق ذاته.
- الفكرة التي يتم تطبيقها، أفضل من تلك التي لم تطبق.
- قطرة قطرة يملئ الوعاء، وأيضا يُثقب الرخام.
- الكلمات المقدسة ليست شعارات... لتكلمتها أو ترتلها، بل لتنفذها.

- الجرح باللسان أدهى وأمر من السكين.
- الموت لا يخيف الحكماء، لأنهم يدركون ضرورته.
- الشك يطلب الحقيقة، وبالنوايا الحسنة والخالصة ثبتها.

- لا أحد يستطيع أن ينقذك من نفسك، إلا أنت.
- كل البشر يعاني، إما قليلاً أو كثيراً، ولكل حي عدو.
- مهمتك أن تكتشف وظيفتك، لتركز عليها وتعطّلها قلبك وطاقتك.

- أصعب المهام هي السيطرة على الذات وإمساك النفس.

- الشر، شريك للخير، ينافسه لاكتساب النفس والسيطرة على الذات.
- انزعاجنا لكلام الآخر هو مجرد ذبذبات وأصوات، لم تنسجم مع ما أصدرناه من رسائل.
- الخوف أبو التملق، والحكمة أم الأخلاق.
- أكبر عائق للنجاح هو الخوف من الفشل.
- الخوف من الحب خوف من الحياة، والخوف من الحياة ثلاثة أرباع الموت.
- مفتاح التغيير هو التخلص من الخوف.
- الخوف يجعل من الناس غبياء، رغم إمكانية أن يكونوا أصدقاء.
- الخوف يتبع الجريمة وهذا هو عقابها.
- كل رجل له شيء يخاف منه، هكذا نعرف أن الرجل يحب عندما يخشى خسارة شخص معين.
- لا شيء في الدنيا يستحق الخوف، إنما تفهمه.
- الناس من خوف الذل في ذل.
- الحب هوما ولدنا به، أما الخوف فنتعلمه...
- أحقر الاحترام ما بني على خوف.

- الخوف هو الغرفة المظلمة التي تترعرع فيها الخطيئة والسلبية.
- نعرف يقيناً أن الوجه الآخر للخوف هو الحرية.
- الناس قسمين، الأول يندم على الماضي والثاني يخاف من المستقبل.
- مقياس النجاح هو توفر الرغبة فيه بنسبة أكبر، من توفر الخوف من الفشل.
- في كل مرة نواجه مخاوفنا، نكتسب الثقة والقوة والشجاعة.
- الخوف هو المصدر الأساسي للخروقات! وأحد أهم مصادر القسوة، لذا فالانتصار على الخوف هو بداية الحكمة.
- الخوف هو فكر الاعتراف بالنقص.
- الخوف من الفشل، يجب ألا يكون حجة لعدم التجربة.
- من يتصرف بدافع الخوف يظل خائفاً، ومن يتصرف بدافع الثقة بالنفس يتطور.
- دائماً قم بما تخشى أن تفعله.
- الخوف هو الاعتقاد بالعجز.

- الذي يعيق معظم الناس عن تسجيل إنجازاتهم ليس العقبات الكبرى التي يواجهونها في طريقهم، وإنما الخوف والتردد في الانطلاق.
- من يخاف الله فلا تخاف منه، يجب الخوف من من لا يخاف الله.
- أنت تقتل حلمك عندما تسمح لخوفك بأن يتفوق على إيمانك.
- الرجل الذيل يخاف.... لا يخافه الناس.
- الرجل الذي لا هزم جزء من خوفه كل يوم، لن يعرف طعم الحياة.
- الخوف يستطيع أن يجعلنا يقظين في كل الليالي الطويلة.
- هناك استعمال لخوف، لكن لا استعمال للجبن.
- لخوف ظل كبير لكنه صغير الحجم، ومع ذلك يستبيح شرف الأثرياء.
- تبرمت بالعيش خوف الفناء... ولو دمت حيا لستمت الخلود.
- أكبر عدو للإنسان نفسه، لأنه لا يعلم كيف يلجمها.
- مناقشة العلي، تنشعش خواطر الروح.

- يذوب التقى في مطلق تقواه، لا يعلمون بانكماش الشقي خوفا.
- كفاك من عقلك ما أوضح لك سبيل رشك.
- من وضع نفسه مواضع التهمة، فلا يلومنا من أساء الظن به.
- الليل والنهار يتصارعان في هدم الأعمار.
- الرجاء بالزمن هو صقل الأفكار.
- ليس صحيح أنه ما كتب بالدم يغسل بالدم، إنما العدالة تأخذ مجريها.
- حسن الكلام كرم، وأيضاً مورد نعمة.
- من يفكر بالانتقام، يحتفظ بجروحه نازفة.
- تعابير الوجه: هي استجابة لأوامر العقل.

حكمة المجالس:

- 01 مجلس العلماء يُنال منه العلم والحكمة...
- 02 مجلس الأولياء يُنال منه الزهد والبركة...
- 03.. مجلس الفقراء يُنال منه الصبر والقناعة...
- 04.. مجلس السفهاء يُنال منه الضرر وقلة الدين...
- 05.. مجلس الأمراء يُنال منه الكبر والرياء.
- 06.. مجلس الأغنياء يُنال منه الحرص والطمع...

.. 07.. مجلس النساء يُنال منه الذل والمعصية...

.. 08.. مجلس الصبيان يُنال منه الحماقة والضحك...

مقاصد الطرائف:

- شخص مصرى غريب الأطوار لا يفقه فرنسي رجع من الشغل لقى زوجته لم تطبخ شيئاً... لما غضب، ولصالحته قالت له: أعملك مساج؟

- رد عليها بخشونة قال: علي الطلاق، لو عملتىه لأرميه في الشارع!

- مذيعة تسأل أمي: احمد زويل، أخذ جائزة نوبيل في أيه؟
رد عليها في علبة قطيفة حمراء.

- شخص لا يعرف إنجليزي، سأله وحدة أجنبية أنت منين؟
قالت له: ووااات؟

رد عليها خيار الناس، الوتاوتة دول!

- جلس معتمر في صحن الكعبة، نادما على تهكمه وكلمة قالها في حق الأعراب، وهو يدعوا الله أن يسامحه، فجأة واحد من ورائه يسألها: هي القبلة كيف؟
فقال: شفت يا الله... هما اللي يستفزوني.

- مرة واحد مصري يجتاز الشارع مع صاحبه صدمته مركبة مات.

فاحتاروا كيف يخبروا زوجته، اختاروا أغرب واحد فهم عندهما فتحت له الباب.

قال: زوجك ضيع كل فلوسه على القمار!

قالت له: "إلهي ينسل البعييد!".

رجع قال لها: ' وباع البيت !

قالت له: ' إلهي يبيعوا عنديه !

ثم قال لها: ' واتجوز عليك، على فكرة!

قالت له: ' إلهي يدخلوا عليا شايلينه !

الرجل قال: ' بس.. خشوا يا شباب...

- واحد غضوب كان نادرا نذرا أنه لو أنجب ولد يصوم عشرة أيام، وفعلاً ربنا أكرمه وجب ولد الرجل صام العشر أيام، فيما بعد مات الولد، راح الغضوب يقسم بالله على خصم العشر أيام من شهر رمضان.

- كسلة راحت للكوافير، فسألتها سشور ولا صبغة؟
قالت لا... افلينى!

- مرة شفت الشرطة في عراك مع مسطول هما يقولوا له اركب و هو يقول: لا أنا أريد أسوق.
- بخييل راح يزور أمه في المستشفى لقى مكتوب على الباب (دفع) تراجع مندهشاً، ثم قال: الله يشفها سأزورها لما ترجع البيت.
- واحد مصرى يسأل عروسته!!!! اديكى حته شوكولاتة واقعد على الكرسي جنبك؟
قالت له: طيب!.....
- راح قالها ثانى: اديكى علبة شوكولاتة... واقرب اكتر?
قالت له: طيب!.....
- راح قالها ثالث: طيب إيه رأيك... اجيبلك كنافه... وأحظر أيدي على كتفك؟
قالت له: شكلك حتجبلي السكر قبل ما تبوسي.
- مره واحد أخذوه للمحكمة قاله القاضي: هاذى ثانى مرة تجي، ما تستجي على وجهك! قال: شوف نفسك كل يوم وأنت هنا.

- مره واحد لبناني وصلته فاتورة الماء 70,000 ليرة راح دغري على وزارة المياه وقال لهم: سلامات حبائي...لا يكون المطر هالسنة دي على حسابي.
- واحد أردني شاف بنت جميلة قالها: ممكن نتعرف على القمر؟ قالت له: نيل سات، أخرج هاتفه وقال لها: طيب، ممكن رقم التردد.
- مره واحد عراقي جايب ورده مذبالة هدية لحبيبته... قالت له: تهديني ورده ميته! رد عليها: ليست ميته بل انحنت لجمالك! فضحكت وصدقته.
- مدرس سأل تلميذه: أدخل كلمة "سكر" في جملة مفيدة، قال شربت الشاي في الصباح، قال المدرس وأين كلمة سكر؟ قال في الشاي.
- محشش وهندي سقطوا من طائرة، المحشش مات فسُئل الهندي كيف مات المحشش؟؟ قال: ياخي هذا نفر همار أنا أقول أفتح مظلله هوبيقول: ما في مطر.
- سُئل جزائري حكيم: ما هو الحب؟ قال: هو عباره عن حرفين ح: حيره عند اللقاء وب: بكاء عند الفراق، أيضا سألوا جزائري غبي نفس السؤال قال: هو عباره عن حرفين ح: حمار يكذب! ب: بقرة تصدق.

- مره واحد خليجي تزوج وحده حولا، قال لها، ليش ما تتكلمي !! قالت مستحيه من إلي جنبك.
- مره واحد راح يفحص عند دكتور سوداني قال له الدكتور: عندك فيررروز بالرئة قال: جيد، زيد فتش يمكن تلقى نانسي عالكبد.
- مره واحد زوجته تقوله: جارنا اللبناني كل يوم وهوخارج يسوس زوجته، لما لا تفعل مثله؟ قال لها، يعني راح توافق زوجته؟
- مره واحد يقول لزوجته: وش راييك نرجع كي زمان ابتسمت وقالت: كيف يا حياتي؟ قال: يعني لا أعرفك ولا تعرفيني.
- واحد مغربي توفت زوجته وفي العزاء جاء أهلها يواسونه قالوا له: أبشر بالخير نعطيك أختها قال لهم: شوأنتونسايب ولا شركة تأمين.
- شرطي سوري مسک محسّش قاله: انت وين ساكن؟ قال مع أخي! قال وأخوك وين ساكن؟ قال معي! قال وأنت وأخوك وين ساكنين؟ قال مع بعض.

- مره واحد راح يخطب وحدة طولية بزاف... قال له أبوها
ابغى مهرها ثلث مائة ألف دينار، رد: صلي على النبي يا عم
شحال حسبت لي المتر؟

- مره واحد ياكل فستق قالت له زوجته عطني عطاها
حبه وحده قالت له زد حبه برك... قال: قاع كيف كيف، نفس
الطعم.

- جاهل حرك مزهريه فانكسرت جاء مسؤول المتحف
يركض قال له: عيب عليك هذى من القرن الثامن عشر قال
الجاهل: أربعيني حسبتها جديدة.

- غبي: قبل أن يموت أوصى بالتبرع بكل أعضائه إلا المخ!
سؤالوه ليش؟! قال: لأن الذاكرة فيها صور عائلية.

- حكمة خليجية: يشتري جيب بـ 220 ألف دولار وسلاح بـ 7000 ألف وصقر بـ 50 ألف دولار، ليصطاد أرنب بـ 15 ريال ويقول الحرير ناقصات عقل ودين... اذهبوا اشتروا أوانى رمضان ولا تهتموا بأقوالهم.

اكتشف الشخص الكاذب.

يمكن للغة الجسد أن تفضح الكاذبين، فإن كانت كلماتهم قادرة على إخفاء الأكاذيب وجعلها حقيقة تقوم أجسادهم بالكشف عن الخداع.

يصعب على الشخص الذي يكذب المحافظة على الاتصال بالعين حيث يتقلص بؤبؤ العين نتيجة للكذب، توجيهه الجسد بعيداً عنك من علامات الكذب ومن العلامات الملفتة أيضاً: التغيرات في لون البشرة كاحمرار الوجه وحك الرقبة أو الرأس والتعرق الزائد، هذا بالإضافة إلى بعض التغيرات الصوتية واختلاف النبرة في السرد.

يجب عليك أن تدرك أن بعضًا من علامات الكذب مثل التعرق أو تجنب الاتصال بالعين يمكن أن تكون مؤشرًا على التوتر والخوف.

- تعلم طرق شحن الجسم بالطاقة:

- 1- **الابتعاد عن الأماكن التي تسبب لك الضيق لأنها تشحنك بطاقة سلبية عليك أن تهرب منها على الفور .**
- 2- **السير على التراب بقدم حافية يعمل على سحب الطاقة السلبية من الجسم كذلك .**

- 3 **اللَّعْبُ مَعَ الْأَطْفَالِ وَاحْتِضَانُهُمْ لِأَنَّهُمْ يَعْثُونَ شُحَنَاتٍ إِيجَابِيَّةً بِشَكْلٍ مُسْتَمِرٍ وَيُنْشِرُونَ الْفَرَحَةَ وَالْحُبُّ.**
- 4 **السُّجُودُ عَلَى الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَسْحِبُ الطَّاقَةَ السُّلْبَيَّةَ مِنْ جَسْدِكَ، لِذَلِكَ مَا شَعَرْتُ بِالضَّيقِ يُمْكِنُكَ أَنْ تَسْجُدَ عَلَى الْأَرْضِ مُبَاشِرًا لِتَخْلُصٍ مِنْ هَذِهِ الطَّاقَاتِ السُّلْبَيَّةِ، وَتَشَكَّرُ الرَّحْمَانُ.**
- 5 **تَخْيِيلُ أَنْ هَنَاكَ ضَوْءًا أَبْيَضَ يَدْخُلُ إِلَى جَسْدِكَ وَيُنْتَشِرُ فِي جَمِيعِ أَرْجَائِهِ تَتَشَكَّلُ مِنْهُ هَالَةٌ حَوْلَكَ تُحْمِيكَ مِنْ أَيِّ شَعُورٍ بِالضَّيقِ أَوِ الْخَطَرِ وَاسْتَشُرُ الطَّاقَةَ.**
- 6 **طَاقَةُ إِيجَابِيَّةٍ تَغْمُرُكَ، تُمْكِنُكَ مِنْ تَرْدِيدِ: اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَتَذَوَّبُ فِي ذَالِكَ النُّورِ.**
- **تَعْلِمُ طَرِيقَهُ الْجَلوْسِ وَالتَّحَدُّثُ مَعَ الْآخَرِينَ.** لَكِ يَكُونُ لَكَ حُضُورًا قَوِيًّا وَشَخْصِيَّهُ قَوِيَّهُ وَجَذَابَهُ اتَّبِعُ الْأَتَيْ:
 - اجْعَلْ جَسْدَكَ مُنْفَتَحًا. هَذَا يَعْنِي أَنْ تَصَافِحَ النَّاسَ مُصَافَحةً حَازِمَةً وَأَنْ تَجْلِسَ بِهَدْوَءٍ؛ أَنْ تَتَحْلِي بِالْحَيَاةِ وَالْطَّاقَةِ وَالانتِبَاهِ أَنْ تَسْيِطِرَ عَلَى جَمِيعِ إِيمَاءَتِكَ.
 - يَجْبُ أَنْ يَكُونَ جَسْدَكَ فِي وَضْعِيَّةٍ مَرِيَّةٍ، لَكِنْ يَجْبُ أَنْ يَظْهُرَكَ مُسْتَقِيمًا. يَظْهُرُكَ ذَلِكَ الْوَضْعُ بِمُظَهَّرِ الرَّاحَةِ وَالثَّقَةِ.

- اجعل كلامك هادئاً مسترسلًا لا يخلُ من الوقفات عند اللزوم حتى تتمكن من جذب انتباه المستمع وإظهار الثقة عند التحدث.
- أبعد ساقيك عن بعضهما البعض تارة، ثم ارفع رجل على أخرى تارة كدليل على الثقة قم بميل قليلا نحو الشخص المتحدث لظهور مدى انتباحك واهتمامك (الاتكاء بعيداً مع الالتفاتات كثيرا يظهر عدم الاهتمام)
- لا تجلس منعقد الذراعين اسمح لذراعيك أن تكون حرة مسترخية أو قم بضمهما معًا على ساقك المرفوعة ؛ هذا يدل على الانفتاح للأشخاص الآخرين .
- تأكد أنك تصافح الناس بشكل حازم وثابت، لكن ليس بقوة زائدة، انظر في عيني الشخص الآخر لكن لا تطيل النظر أكثر من اللازم فذلك يتسبب في إزعاجه.
- يمكنك أن ترمش ثم تنظر بعيداً في بعض الأحيان، حتى لا يشعر الشخص الآخر أنك تحاول تهديده أو التأثير عليه بالخوف.
- نبرة الصوت: كلام هادئ مسموع واضح، للناس أسماع تتواصل بها وهي الهادئ ذو النغم مفتاح النجاح الكلمات الحلوة مع طلاقة الوجه تزيد الثقة.

- المرأة يعرف في الأنام بفعله، خصال الكريم الندو
بأصله.
- أصبر على حلوالزمان ومره، واعلم أن الله بالغ أمره.
- لا تستغيب فتستغاب، وربما من قال شيء قيل فيه
بمثله.
- تجنب الفحشاء، لا تنطق بحکم ما دمت في جَد الكلام
وهزله.
- كم عالم متفضل قد سبه من لا يساوي غرزة في نعله.
- البحر تعلو فوقه جيف الفلا، والدر مطمور بأسفل رمله.
- وأعجي لعصفور، يزاحم باشقا... إلا لطيشه أو خفة
عقله.
- إياك تجني سكرا من حنظل، فالشيء يرجع بالمداق
لأصله.
- في الجو مكتوب على صحف الهوى، من يعمل المعروف
يجزى بمثله.
- من ذا الذي أوجد في الصخر مشرىً.

احفظ مخارج الحياة:

يومئذ يثور الشغف... تتحنى الابتسامة ويتيه الشوق
حيث تنكسر القسوة، لا تسمع انتهاراً.

لا تموت وأنت على قيد الحياة!
لا تبكي أمام إنسان وتنتظر الشفقة!
لا تضع قلبك بين يدي أحد وتنتظر الرحمة!
لا تُعطي أذنك لأحد وتنتظر الصدق!
لا تثق بأحد وتنتظر الوفاء!
لا تقف وتنتظر من يدفعك!
لا تُفكر وتنتظر من يعمل لك!
لا تيأس، وتنتظر من يزرع الأمل بداخلك!
لا تُحب وتنتظر المقابل!
لا تُعطي الأمان فالدنيا كلها متغيرة!
لا تكترث... الانتقام لا يمحوا الإهانة، ويكلف أكثر من تحملها!
لا تعيش فقط على الأمل.. فالأمل شعرة قابلة للقطع!
لا تقل أنا ضعيف، بل ابحث عن مواطن القدرة في ذاتك!
الحياة المتتجدة، هي انتصار الإرادة على العادة!
إنك تبلغ مرتبة النمو الكامل، حين تضحك ساخراً من نفسك!

الضمير الحي هو عين الله، فكن مع الله يكون معك، بكل
تحفظ توقع المتغيرات!.