

A person stands in a vast, flat field, looking out at a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a strong glow and casting long shadows. The sky is filled with scattered clouds, some of which are illuminated by the setting sun. The overall mood is contemplative and serene.

فن التجاهل لتحقيق السلام الداخلي

صبرين السعيداني

لماذا نتعلم فن التجاهل؟

في عالم يتسم بالتواصل المستمر والضغط الاجتماعية، أصبحنا أكثر عرضة للاستنزاف العاطفي والذهني. نحن نواجه يوميًا سيلًا من الرسائل النصية الإشعارات النقد والمقارنات التي تأتي من حولنا سواء في الحياة الواقعية أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي. في خضم كل هذا الضجيج يبرز سؤال مهم:

كيف نحمي أنفسنا من التأثيرات السلبية
التي تستنزف طاقتنا وتشتت تركيزنا؟
الإجابة تكمن في فن التجاهل لكن
التجاهل هنا ليس هروبًا أو انطواءً بل هو
اختيار واعٍ لتركيز طاقتنا على ما يهم
حقًا. إنه مهارة تتطلب ذكاءً عاطفيًا
وحكمة لمعرفة متى نتجاهل وكيف نفعل
ذلك.

في هذا الكتاب سنستكشف معًا كيف يمكن
أن يصبح التجاهل أداة قوية لتحقيق السلام
الداخلي تحسين العلاقات . سنتعلم كيفية
التمييز بين ما يستحق الاهتمام وما يجب
تجاهله وكيف نطبق ذلك في حياتنا
اليومية .

التجاهل بين السلبي والإيجابي

عندما نسمع كلمة "تجاهل" قد يتبادر إلى الذهن صورة سلبية لشخص يتجنب المواجهة أو يهرب من المسؤوليات. لكن في الواقع التجاهل يمكن أن يكون إيجابيًا إذا تم استخدامه بحكمة.

- التجاهل السلبي: هو التجاهل الذي يضر بالعلاقات أو يزيد من المشكلات على سبيل المثال تجاهل مشاعر شريكك أو تجاهل مشكلة تحتاج إلى حل.

- التجاهل الإيجابي: هو التجاهل الذي يحميك من السموم العاطفية والمشتتات التي تعيق تقدمك مثل تجاهل النقد غير البناء أو تجاهل الأشخاص الذين يسعون لإثارة غضبك.

التجاهل كأداة للسلام الداخلي:

التجاهل الإيجابي هو أداة قوية لتحقيق السلام الداخلي عندما نتعلم كيف نتجاهل الأشياء التي لا تهم حقًا نحرر أنفسنا من التوتر والقلق الذي يأتي من محاولة إرضاء الجميع أو الرد على كل شيء على سبيل المثال تخيل أنك تتلقى رسالة نصية من شخص يحاول إثارة غضبك بدلًا من الرد بغضب يمكنك أن تختار تجاهل الرسالة والتركيز على شيء أكثر أهمية في حياتك هذا النوع من التجاهل لا يعني أنك ضعيف بل يعني أنك تتحكم في ردود أفعالك وتحمي طاقتك.

متى نتجاهل؟

في مواقف تستحق التجاهل

النقد غير البناء: إذا كان النقد يهدف إلى إيذائك بدلاً من مساعدتك على النمو فتجاهله.

الأشخاص الذين يستفزونك: بعض الأشخاص يسعون لإثارة غضبك أو استفزازك تجاهلهم هو أفضل رد.

المشتتات التي تعيق أهدافك: إذا كان شيء ما يشتت انتباهك عن تحقيق أهدافك فتجاهله وركّز على ما يهم.

كيف نحدد ما إذا كان الموقف يستحق
التجاهل؟

هل هذا الموقف يؤثر على أهدافي أو
سعادتي على المدى الطويل؟

- ما هي عواقب تجاهل هذا الموقف؟ هل
ستكون إيجابية أم سلبية؟

- إذا كان الموقف يثير غضبك أو قلقك،
خذ نفسًا عميقًا وفكر قبل الرد.

كيف نتجاهل بذكاء؟

تحديد الأولويات:

لكي تتجاهل بشكل فعال يجب أن تعرف
ما هو مهم في حياتك قم بكتابة قائمة
بأهدافك وقيمك الأساسية واستخدمها

كدليل لتحديد ما يستحق الاهتمام وما يجب تجاهله.

التحكم في العواطف:

التجاهل يتطلب تحكمًا في العواطف تعلم كيفية عدم التفاعل مع المحفزات السلبية. على سبيل المثال إذا تلقيت رسالة مزعجة خذ وقتًا قبل الرد أو اختر عدم الرد على الإطلاق.

إنشاء حدود شخصية:

حدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول في تعاملك مع الآخرين إذا كان شخص ما يتخطى حدودك فلا تخف من تجاهله أو تقليل التفاعل معه.

التجاهل في العلاقات الشخصية :

كيف يمكن أن يكون التجاهل أداة فعّالة لتحسين العلاقات وتجنب الصراعات غير الضرورية.

التجاهل كوسيلة لحماية العلاقات:

في العلاقات الشخصية سواء كانت عاطفية أسرية أو صداقات يمكن أن يكون التجاهل أداة قوية للحفاظ على السلام وتجنب الخلافات غير الضرورية. لكن التجاهل هنا يجب أن يكون مدروسًا وليس هروبًا من المواجهة.

تجاهل الخلافات الصغيرة:

ليس كل خلاف يستحق النقاش في كثير من الأحيان تكون الخلافات الصغيرة مجرد سوء تفاهم أو اختلاف في الرأي لا يؤثر على العلاقة بشكل جوهري في هذه الحالات يمكن أن يكون التجاهل هو الحل الأمثل إذا اختلفت مع شريكك حول لون القميص الجديد بدلاً من الدخول في نقاش طويل يمكنك أن تختار تجاهل الأمر والتركيز على الأشياء الأكثر أهمية في العلاقة.

التعامل مع الأشخاص السلبيين:

في حياتنا نواجه أحياناً أشخاصاً سلبيين أو سامين سواء كانوا أصدقاء أفراد عائلة أو

معارف هؤلاء الأشخاص قد يستنزفون طاقتنا ويؤثرون على سلامنا الداخلي.

- إذا كان لديك صديق دائم الشكوى ولا يركز إلا على الجوانب السلبية في الحياة يمكنك أن تختار تقليل التفاعل معه أو تجاهل تعليقاته السلبية.

التوازن بين التجاهل والاهتمام:

التجاهل لا يعني إهمال العلاقات أو تجاهل مشاعر الآخرين بل هو وسيلة لتحقيق التوازن بين الاهتمام بالعلاقة وحماية نفسك من الاستنزاف العاطفي.

- إذا كان شخص ما يسبب لك التوتر حاول أن تحدّد ما إذا كان يمكنك تجاهل سلوكه السلبي مع الحفاظ على العلاقة بشكل عام إذا كان السلوك يتكرر ويؤثر على سلامك الداخلي قد تحتاج إلى وضع حدود واضحة.

التجاهل في العمل:

تجاهل النقد غير البناء:

في بيئة العمل قد تواجه نقدًا غير بناء أو تعليقات سلبية من زملائك أو حتى مديرك في هذه الحالات يمكن أن يكون التجاهل هو الحل الأمثل.

- إذا تلقيت تعليقًا سلبيًا لا يساعدك على النمو، يمكنك أن تختار تجاهله والتركيز على العمل بدلًا من الرد عليه.

تجنب المشتتات:

في العمل هناك العديد من المشتتات التي يمكن أن تعيق إنتاجيتك مثل الإشعارات المستمرة للاجتماعات غير الضرورية أو الزملاء الذين يتحدثون كثيرًا.

استخدم تقنيات لزيادة التركيز وحدد أوقاتًا محددة للرد على الرسائل والإشعارات.

التعامل مع الزملاء المزعجين:

قد تواجه في العمل زملاء يحاولون إثارة غضبك أو استفزازك في هذه الحالات يمكن أن يكون التجاهل هو الحل الأمثل.

إذا كان زميلك يحاول إثارة غضبك بتعليقات مستفزة تجاهله وركّز على عملك تذكر أن رد فعلك هو ما يعطي الآخرين القوة للتأثير عليك.

حدود التجاهل:

متى يكون التجاهل غير مناسب؟
التجاهل ليس حلاً لكل المشاكل هناك
مواقف تتطلب المواجهة والحلول الفعّالة
إذا كنت تواجه مشكلة كبيرة في العمل أو
في العلاقة تجاهلها قد يؤدي إلى تفاقم
المشكلة في هذه الحالات يجب أن تتعامل
مع الموقف بشكل مباشر.

أهمية التمييز بين المواقف:

تعلم كيفية التمييز بين المواقف التي
تتطلب التجاهل وتلك التي تتطلب
المواجهة هو مهارة أساسية.

اسأل نفسك هل هذا الموقف يؤثر على أهدافي أو سعادتي على المدى الطويل؟ إذا كانت الإجابة نعم فمن الأفضل التعامل معه بدلاً من تجاهله.

كيفية تعليم الأطفال فن التجاهل:

أهمية تعليم الأطفال التجاهل:
في عالم مليء بالمشتتات والضغوط الاجتماعية من المهم أن نعلم أطفالنا كيفية حماية أنفسهم من التأثيرات السلبية. التجاهل ليس مجرد تجاهل الأشياء أو الأشخاص بل هو مهارة تساعد الأطفال

على التركيز على ما يهم حقًا وتجنب
التوتر غير الضروري.

تعليمهم تحديد الأولويات:

- اجعل طفلك يكتب قائمة بالأشياء
المهمة في حياته مثل الدراسة اللعب
مع الأصدقاء وقضاء الوقت مع العائلة
ساعده على فهم أن هذه الأشياء تستحق
الاهتمام بينما الأشياء الأخرى يمكن
تجاهلها.

تعليمهم التحكم في العواطف:

- علم طفلك كيفية التعامل مع الغضب
أو الإحباط من خلال تمارين التنفس
أو العد إلى عشرة قبل الرد على موقف
مزعج.

تعليمهم وضع حدود:

- ساعد طفلك على فهم أنه يمكنه قول
"لا" للأشياء التي لا يرغب فيها مثل
مشاركة ألعابه إذا كان لا يريد ذلك.
علمه أن وضع حدود هو جزء من
احترام الذات.

تعليمهم تجاهل النقد غير البناء:

- إذا تعرض طفلك لنقد غير بناء من
زملائه في المدرسة علمه أن يتجاهل
هذه التعليقات ويركز على الأشياء
الإيجابية في حياته.

نصائح للآباء والأمهات:

- الأطفال يتعلمون من خلال مراقبة الكبار إذا رأوا أنك تتجاهل المواقف السلبية بذكاء سيكونون أكثر عرضة لتقليد هذا السلوك.

- القصص والأمثلة العملية تساعد الأطفال على فهم مفهوم التجاهل بشكل أفضل.

- تعليم الأطفال فن التجاهل يتطلب وقتًا وصبرًا شجعهم ودعمهم في رحلتهم لتعلم هذه المهارة.

كيفية تعليم المراهقين فن التجاهل:

المراهقون يواجهون تحديات فريدة في حياتهم خاصة مع تأثير وسائل التواصل الاجتماعي وضغوط الأقران هذا الفصل سيساعد الآباء والأمهات والمعلمين على تعليم المراهقين كيفية استخدام التجاهل كأداة لحماية أنفسهم من التوتر والضغوط.

أهمية تعليم المراهقين التجاهل:

المراهقة مرحلة مليئة بالتحديات حيث يواجه المراهقون ضغوطًا من الأقران المدرسة ووسائل التواصل الاجتماعي

تعليمهم فن التجاهل يمكن أن يساعدهم
على

- حماية سلامتهم العاطفية و تجنب التوتر
والقلق والتركيز على أهدافهم وقيمهم.
تعليمهم تحديد الأولويات:

- ساعد المراهق على كتابة قائمة
بأهدافه وقيمه الأساسية. ناقش معه
كيفية تحديد ما يستحق الاهتمام وما
يمكن تجاهله.

تعليمهم التحكم في العواطف:

- علم المراهق كيفية التعامل مع
الغضب أو الإحباط من خلال تمارين
التنفس أو الكتابة عن مشاعره.

تعليمهم وضع حدود:

- ساعد المراهق على فهم أهمية وضع حدود في العلاقات سواء مع الأصدقاء أو على وسائل التواصل الاجتماعي.
- تعليمهم تجاهل النقد غير البناء:
- إذا تعرض المراهق لنقد غير بناء علمه أن يتجاهل هذه التعليقات ويركز على الأشياء الإيجابية في حياته.

تحديد الأولويات:

- اكتب قائمة بالأشياء المهمة في حياتك (مثل العمل العائلة الصحة الهوايات).
- حدد الأشياء التي تشتت انتباهك عن هذه الأولويات (مثل وسائل التواصل الاجتماعي الأشخاص السلبيين).

- ضع خطة لتقليل الوقت الذي تقضيه في هذه المشتتات على سبيل المثال حدد وقتًا معينًا لتصفح وسائل التواصل الاجتماعي.

تجاهل النقد غير البناء:

- فكر في آخر مرة تلقيت فيها نقدًا غير بناء. كيف كان رد فعلك؟

- اكتب ردود فعل بديلة يمكنك استخدامها في المستقبل مثل تجاهل النقد أو الرد بهدوء.

- تدرب على هذه الردود في عقلك حتى تصبح طبيعية.

تجاهل الأشخاص السلبيين:

- حدد الأشخاص الذين يستنزفون طاقتك.

- ضع حدودًا واضحة معهم على سبيل المثال قلل من التفاعل معهم أو تجنب المواضيع التي تسبب التوتر.

- ركّز على الأشخاص الذين يجلبون الطاقة الإيجابية إلى حياتك.

تجاهل المشتتات:

- حدد المشتتات التي تعيق إنتاجيتك (مثل الهاتف الإشعارات الضوضاء).

- ضع خطة لتقليل هذه المشتتات على سبيل المثال أغلق الإشعارات أثناء العمل.

- استخدم تقنيات لزيادة التركيز.

تجاهل الأفكار السلبية:

- اكتب الأفكار السلبية التي تراودك بشكل متكرر.

- استبدل كل فكرة سلبية بفكرة إيجابية بدلاً من "أنا فاشل" قل "أنا أتعلم من أخطائي".

- كرر هذه الأفكار الإيجابية يوميًا حتى تصبح جزءًا من تفكيرك.

تجاهل الضغوط الاجتماعية:

- حدد الضغوط الاجتماعية التي تشعر بها (مثل توقعات الآخرين المقارنات).

- اكتب قائمة بقيمك وأهدافك الشخصية.

- ركّز على هذه القيم والأهداف وتجاهل الضغوط التي لا تتوافق معها.

تجاهل الخلافات الصغيرة:

- فكر في آخر خلاف صغير واجهته.
كيف كان رد فعلك؟

- اكتب ردود فعل بديلة يمكنك استخدامها
في المستقبل مثل تجاهل الخلاف أو الرد
بهدوء.

- تدرب على هذه الردود في عقلك حتى
تصبح طبيعية.

تجاهل الإشعارات المزعجة

- حدد الإشعارات التي تسبب لك التوتر
(مثل إشعارات وسائل التواصل
الاجتماعي).

- أغلق هذه الإشعارات أو حدد أوقاتاً معينة للرد عليها.

- ركّز على الأشياء المهمة في حياتك بدلاً من الرد على كل إشعار.

تجاهل المقارنات:

- حدد المواقف التي تقارن فيها نفسك بالآخرين (مثل وسائل التواصل الاجتماعي).

- اكتب قائمة بإنجازاتك وقيمك الشخصية.

- ركّز على هذه الإنجازات والقيم وتجاهل المقارنات غير العادلة.

تجاهل التوتر غير الضروري:

- حدد المواقف التي تسبب لك التوتر ولا
يمكنك التحكم فيها (مثل الزحام
المروري).

- ابحث عن طرق للتعامل مع هذه
المواقف مثل الاستماع إلى موسيقى هادئة
أو التأمل.

- ركّز على الأشياء التي يمكنك التحكم
فيها وتجاهل الأشياء التي لا يمكنك
تغييرها.

فن تجاهل الأفكار السلبية والضغط
الاجتماعية هو مهارة أساسية لتحقيق
السلام الداخلي والتركيز على ما يهم حقًا
في حياتنا في هذا القسم سنستعرض

كيفية تجاهل الأفكار السلبية والتعامل مع الضغوط الاجتماعية بشكل فعال.

فن تجاهل الأفكار السلبية:

الأفكار السلبية هي تلك التي تسبب التوتر والقلق أو الإحباط قد تأتي على شكل شكوك ذاتية نقد داخلي أو توقعات سلبية عن المستقبل.

كيف نتجاهل الأفكار السلبية؟

- تحديد الأفكار السلبية

- ابدأ بملاحظة الأفكار التي تسبب لك التوتر اكتبها في دفتر يومياتك لتصبح أكثر وعيًا بها.

- تحدي الأفكار السلبية

- اسأل نفسك: هل هذه الفكرة حقيقية؟ هل هناك دليل يدعمها؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى الموقف؟

- إذا كنت تفكر "أنا فاشل"، اسأل نفسك: هل هذا صحيح؟ ما هي الإنجازات التي حققتها؟

- استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية

- استبدل كل فكرة سلبية بفكرة إيجابية.
على سبيل المثال بدلاً من أنا فاشل قل أنا أتعلم من أخطائي وأتحسن.

- اكتب قائمة بالأفكار السلبية التي تراودك وقم باستبدالها بأفكار إيجابية.

ممارسة التأمل:

- التأمل يساعد على تصفية الذهن من الأفكار السلبية جلسة تأمل يومية لمدة 10 دقائق يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا.

- اجلس في مكان هادئ ركّز على تنفسك ودع الأفكار السلبية تمر دون التفاعل معها.

فن تجاهل الضغوط الاجتماعية:

الضغوط الاجتماعية هي التوقعات أو المقارنات التي تأتي من المجتمع الأصدقاء أو العائلة قد تشمل توقعات الآخرين المقارنات على وسائل التواصل الاجتماعي أو الشعور بالحاجة لإرضاء الجميع.

تحديد الضغوط الاجتماعية:

- اكتب قائمة بالضغوط الاجتماعية التي تشعر بها توقعات الآخرين المقارنات أو الشعور بالحاجة لإرضاء الجميع.

وضع حدود شخصية:

- حدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول في تعاملك مع الآخرين تعلم كيفية قول "لا" دون الشعور بالذنب.

- إذا شعرت بالضغط لتلبية توقعات الآخرين ذكّر نفسك أن حياتك هي مسؤوليتك وليس عليك أن تعيش وفقاً لمعاييرهم.

التركيز على القيم الشخصية:

- اكتب قائمة بقيمك وأهدافك الشخصية ركّز على هذه القيم وتجاهل الضغوط التي لا تتوافق معها اكتب قائمة بالأشياء التي تجعلك سعيدًا وركّز على تحقيقها بدلًا من محاولة إرضاء الآخرين.

- تقليل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون مصدرًا كبيرًا للضغوط الاجتماعية. حدد وقتًا معينًا لتصفح هذه المنصات وتجنب المقارنات.

- أغلق إشعارات وسائل التواصل الاجتماعي وخصص وقتًا محددًا يوميًا للتصفح.

لتجاهل الأفكار السلبية والضغط الاجتماعية

- كتابة اليوميات

- اكتب الأفكار السلبية التي تراودك.

- قم بتحدي هذه الأفكار واسأل نفسك إذا كانت حقيقية.

- استبدل كل فكرة سلبية بفكرة إيجابية.

التأمل

- اجلس في مكان هادئ وركّز على تنفسك.

- دع الأفكار السلبية تمر دون التفاعل معها.

- ركّز على الأفكار الإيجابية والمشاعر الجيدة.

وضع الحدود

- حدد الضغوط الاجتماعية التي تشعر بها.

- اكتب قائمة بالحدود التي تريد وضعها.

- تدرب على قول "لا" دون الشعور بالذنب.

التركيز على القيم:

- اكتب قائمة بقيمك وأهدافك الشخصية.

- ركّز على هذه القيم وتجاهل الضغوط التي لا تتوافق معها.
- خطط لتحقيق أهدافك خطوة بخطوة.
- كن واعيًا: تعلم كيفية ملاحظة الأفكار السلبية والضغوط الاجتماعية.
- تحكم في ردود أفعالك: خذ نفسًا عميقًا قبل الرد على أي موقف مزعج.
- ركّز على الحلول بدلًا من التركيز على المشكلة، ركّز على كيفية تحسين الموقف.
- مارس التأمل: التأمل يساعد على تصفية ذهن وزيادة التركيز.
- كن صبورًا: تعلم فن تجاهل يتطلب وقتًا وممارسة.

خاتمة:

فن التجاهل طريقك إلى السلام الداخلي والتركيز:

في عالم مليء بالمشتتات والضغوط الاجتماعية يبرز فن التجاهل كأداة قوية لتحقيق السلام الداخلي والتركيز على ما يهم حقًا في حياتنا. لقد استعرضنا في هذا الكتاب كيفية استخدام التجاهل

كاستراتيجية إيجابية لحماية طاقتنا
العاطفية تحسين علاقاتنا .

التجاهل ليس هروبًا

التجاهل ليس هروبًا من المواجهة أو
إهمالًا للمسؤوليات بل هو اختيار واعٍ
لتركيز طاقتنا على الأشياء التي تساهم في
تحقيق أهدافنا وسعادتنا. عندما نتعلم كيف
نتجاهل الأشياء التي لا تهم حقًا نحرر
أنفسنا من التوتر والقلق الذي يأتي من
محاولة إرضاء الجميع أو الرد على كل
شيء.

التجاهل مهارة تتطلب ذكاءً عاطفيًا:

التجاهل يتطلب ذكاءً عاطفيًا وحكمة
لمعرفة متى وكيف يتم تطبيقه يجب أن

نتعلم كيفية التمييز بين المواقف التي تتطلب الاهتمام وتلك التي يجب تجاهلها هذا التمييز يساعدنا على تحقيق التوازن بين الاهتمام بالعلاقات وحماية أنفسنا من الاستنزاف العاطفي.

التجاهل طريق إلى الحرية:

عندما نتقن فن التجاهل نصبح أكثر حرية في اختيار كيفية قضاء وقتنا وطاقتنا. نتعلم كيف نتحكم في ردود أفعالنا ونركز على الأشياء التي تجعلنا سعداء. هذه الحرية تسمح لنا بأن نعيش حياة أكثر توازنًا وإنجازًا.

لا تنتظر لتبدأ في تطبيق فن التجاهل في حياتك ابدأ بتحديد أولوياتك وضع حدودًا

شخصية وتجاهل الأشياء التي لا تساهم
في تحقيق أهدافك تذكر أن التجاهل ليس
هروبًا بل هو خطوة نحو حياة أكثر سلامًا
 وتركيزًا.

-ركّز على ما يهم: حدد أولوياتك وركّز
على الأشياء التي تقربك من أهدافك.

-تحكم في عواطفك: تعلم كيفية عدم
التفاعل مع المحفزات السلبية.

-ضع حدودًا شخصية: حدد ما هو مقبول
وما هو غير مقبول في تعاملك مع
الآخرين.

-تجاهل بذكاء: استخدم التجاهل كأداة
لحماية نفسك من السموم العاطفية
والمشتتات.

ثم-كن صبورًا: تعلم فن التجاهل يتطلب وقتًا وممارسة.

ابدأ اليوم في تطبيق فن التجاهل في حياتك قد يكون الأمر صعبًا في البداية ولكن مع الممارسة ستلاحظ تحسنًا كبيرًا في سلامك الداخلي وعلاقاتك وإنتاجيتك. تذكر أن التجاهل ليس هروبًا بل هو خطوة نحو حياة أكثر توازنًا وسعادة.

فن التجاهل هو أكثر من مجرد تجاهل الأشياء أو الأشخاص بل هو طريق إلى الحرية والسلام الداخلي عندما نتعلم كيف نتجاهل بذكاء، نكتشف أننا نملك القوة لتحقيق أهدافنا والعيش بحياة مليئة بالرضا

والسعادة فهل أنت مستعد لتبدأ رحلتك في
إتقان فن التجاهل؟

صبرين السعيداني

Sabrinesaidani218@gmail.com