



فلسفة العظماء

مجموعة مؤلفين

تحت إشراف:

جوليا تيم الزعبي



## المقدمة:-

الطب النفسي هو فرع من فروع الطب، و  
المرض النفسي مثل أي مرض عضوي  
آخر له أسبابه و أعراضه و علاجاته، و  
كما أننا معرضون في أي وقت لأي مرض  
عضوي فنحن كذلك - بدون استثناء-  
معرضون في أي وقت لأي مرض نفسي.

و لا يوجد إنسان لديه مناعة مطلقة من  
الإصابة بالأمراض النفسية، أنا وأنت و  
أغنى الناس وأفقر الناس وكذلك أجهل  
الناس و أعلم الناس و كذلك المؤمن و  
الكافر، فهي أمراض مثلها الانفلونزا و  
السكري أو الضغط

## الفلسفة وعلم النفس

(بقلم: جوليا تيم الزعبي\_تركيا)



## (كيف تمتلك الشخصية الجذابة)

\* أولاً ، ، مع نفسك ، ،

1- يجب أن تعرف نفسك جيداً

- فففسك هي الصورة التي يراك بها  
الآخرين

- فكر في الخير ، تجد نفسك تسعى إليه  
وتجده يقترب نحوك

2- ارفع من معنوياتك دوماً

وكن سعيداً مبتهجاً وإيجابياً ، فهذا سيُزيد  
من ثقتك بنفسك وسيجذب الآخرين إليك

3- كن هادئاً رزيناً بقدر استطاعتك

فالهدهوء سِمة من سمات الوقار ويُعبر عن  
شخصية قوية مُتماسكة ومحترمة

4- أجعل نفسك مريحة

أنشر البهجة والتفاؤل والأمل في نفوس  
المحيطين بك وكل من حولك

5- لا تكن شخصاً ثقیلاً مملاً وعابساً

بل كن خفيف الظل ودوداً بشوش الوجه  
دائماً

\* ثانياً

ومع الآخرين \*

1- كن كالنحلة

تري كل الزهور الجميلة لكنها تنتقى ،  
تنتقى المناسب منها ولا تقف عند أي زهرة

بل هي ومتى وقفت عند زهرة ،  
تقف لتأخذ منها احتياجها فقط ،،  
لا تؤذيها أبداً ، بل تفيدها وتنفعها ،

- 2- كُن متسامحاً دائماً مع الآخرين ،  
- تجاوز الإساءة البسيطة بلطف وتلاشى  
الإحتراد والغضب ،  
- كُن حكيماً ولا تخسر الكثير الغالي من  
أجل القليل التافه ،

- 3- ابن جسر المودة باهتمامك بالآخرين  
- لتعبر من فوقها على كلمة ، أنا ،  
- ولتصل من خلالها لكلمات مثل :  
أنت ، هي ، وهو ، ثم هن وهم ، فنحن ،  
- ولا تنسى أثناء عبورك على هذا الجسر

- أن تُفرق وتُميز جيداً بين :
- هذا ، وذاك ، و أولئك ، وهؤلاء
- فالآخرين منهم المُحِبِّين
- ومنهم المارة المعجبين فقط
- وفيهم أيضاً أولئك العابرين والكارهين

- 4- اهتم بكل من يثق فيك ويسألك
- اهتم به اهتماماً صادقاً ، ولما لا
- فلن تخسر شيئاً ، فالاهتمام ليس كالثقة ،
- فقط اعرف احتياجاتك الآخر
- ثم لبي له كل ما تستطيع منها

- 5- كن مُبتسماً دائماً
- فالإبتسامة المُشرقة هي :
- مدخلك بل هي بوابتك الرئيسية

- وهى المنفذ لعبور الآخرين من النفق  
الجليدي المتجمد بينهم وبينك
- وهى أيضاً جواز سفرك للدخول لقلوبهم

6- كن مجاملاً للجميع لكن بلا نفاق

- عزى الحزانى ومنكسري القلوب
- وشارك الجميع فى أحزانهم
- وبادر أيضاً وهنئهم في أفراحهم

7- كُن أنت صاحب الفضل والجميل

- ولا تُعامل الآخرين كما يعاملوك لا  
تُكن أنت هكذا أبداً
- فأى فضل لك في هذا لو فعلته
- لا بل عاملهم أنت كما ترغب أن  
يعاملوك

4- لا تُجادل من يريد أن يُظهركَ مُخطئاً  
فالجِدالُ أصلاً هو طريق العناد والتعصُّب  
ثم الغضب فالخسارة والندم

5- اجعل روحك رياضية  
- إلتمس من الأعذار شيئاً للآخرين  
- ابتعد عن العتاب واللوم والتأنيب  
- أساساً لا تعاتب إلا من يستحق العتاب  
- وبالأصل أنت لست رقيباً على تصرفات  
العابرين منهم  
- فلا تراقب تصرفاتهم بالمرّة ولا تحاسبهم  
ولا تعاتب الحمقى منهم

6- اجعل صدرك واسعاً

- كن مُنصتاً للآخرين دوماً
- فهم يحبون من يسمعهم ومن يصغى إليهم
- لن تخسر شيئاً فأغلبهم يقولون ولا يفعلون أصلاً

- 7- كن متواضعاً مع الكل
- كن بنفسك فخور ولا تكن معهم مغرور
- فالناس تنفر وتشمئز من المتكبر والمتعالي عليهم

- 8- لا تنتقد الآخرين بسبب أو بدون سبب ولا تهاجم منهم أحد
- لا تكن صاحب نصائح فقط
- بل كن أنت القدوة الحسنة لهم

- بأفعالك قبل أقوالك ، وجههم بما تريد  
دون أن تجرحهم أو تستفز مشاعرهم ،  
وحتى لا تجعل الناس تكرهك
- كُن طيباً وحسيماً ولا تكثر من استخدام  
كلمة "لا" أمام مطالبهم

9- كن حليماً صبوراً صريحاً واضحاً  
معهم  
فسر ما تقوله ولا تشير أوتوماً أبداً لأحدٍ ما  
وهو لا يعرفك

10- قلل من الكلام والثرثرة وكن نشيطاً  
كريماً وأكثر من الفعل والعمل

## (الأنثى في علم النفس )

1- عندما تصمت المرأة أمام من تحب  
تأتي الكلمات على هيئة دموع

2- المرأة في البداية تخاف أن تقترب منك  
، و بالنهاية تبكي حين تبتعد عنها قليل من  
الرجال يفهمها.

3- نصف جمال المرأة في ردود افعالها  
احمرار الخدين ، لمعة العين و ضياع  
الكلام في حركة اليدين المتعانقتين خجلاً.

4- المرأة إما كيد عظيم ، أو حب عظيم ،  
و أنت من يحدد أيها الرجل فإن مكرت  
بها مكرت بك ، وإن أحببتها عشقتك .

5- تعشق المرأة ورده حمراء ، تأتيها على  
حين فجأة و ترضيها في لحظة غضب .

6- المرأة تداوي و هي محمومة ، و  
تواسي و هي مهمومة ، و تسهر و هي  
متعبة ، و تحزن مع من لا تعرف ، و  
تبكي يوم زفافها .

7- أكثر ما يسعد البنت بهذه الحياة حزن  
والدها ، وبعد ما تصبح إمرأة الحب و  
الامان الذي تستمدّها من زوجها .

8- المرأة تحب أن تعامل كطفلة دائماً مهما  
كبرت.

9- المرأة الهادئة الناعمة أكثر ضجيجاً  
بقلب الرجل .

10- و ما المرأة إلا نبضة شفافة حساسة ،  
تخشى العتاب و يخلها الملام ف انتبه لها  
يا من تحبها .

11- المرأة تستطيع أن تربي طفلاً بلا أب  
لكن لا يمكن للرجل أن يربي طفلاً بلا أم  
\_ هي رائعة المرأة حينما تكون ( أم -ابنة  
- أخت - زوجه)

12- لا تعشق الأنثى بعينيك فعيناك ربما  
تجد الأجمل لكن أعشقها بقلبك فالقلوب لا  
تتشابه أبداً .

13- مهما كبرت المرأة تبقى يسعدها  
السؤال ويكيها الإهمال.

14- الرجل يعتقد إن المرأة تحب الغني  
وتعجب بالوسيم والمشهور الحقيقة إنها  
تحب من يكون لها أخا وصديقا وسندا  
ويحترم عقلها وكيانها وشخصيتها.

## **\*\*حسب التحليلات النفسية:-**

1- الشخص المتكبر ما هو إلا شخص يحاول مليء فراغه الداخلي و إخفاء شعوره الحقيقي بالنقص و تكبره هو انعكاس لهذا الشعور .

2 - لا يعني القدر أن حياتك محددة بقدر محتوم ، لذلك فإن ترك كل شيء للقدر ، وعدم المشاركة في عزف موسيقى الكون دليل على جهل مطلق

3 - الشخص الذي يقدر ذاته و يحب نفسه سينجذب الناس له و يحترمونه .

4- عندما تحاور شخص أنظر في عينيه مباشرة فذلك سيجعله يثق بك .

5- ليقتنع شخص بأفكارك حاول دوما  
اتباعها باحتمالات إيجابية .

6- إذا أردت تحقيق حلمك إياك و الكلام  
عليه لأن ذلك سيقبل من احتمالية نجاحه  
فكثير من الأشخاص لا يريدون لك الخير  
لذا احذر

7- عندما تتحدث لشخص و تجده يحك أنفه  
أو عينه أو ينظر هنا وهناك لا تضيع وقتك  
في الحديث معه لأنه غير مقتنع بما تتحدث

فلسفة علم النفس

بقلم :-وسيم محمد العينية -سوريا



الكونُ هو المُبسّط الصّعب، أيّ يُمكنك  
تبسيطه وفهمه بأبسط الأشياء كَ الحُبِّ  
الذي يُحيي نفساً بعد موتها،

لكن بشكلٍ تدريجيٍّ إلى أن يصلَ لمرحلةِ  
الإيمان بهذا الشخص الذي أحبه، أو يمكنكِ  
فهم الكون على أنه تجارب متعددة ستمُرُّ  
بها لحينما تصل إلى مرحلةِ الحكمة وفي  
هذا المرحلة تُصبح تتعامل مع المواقف  
التي تُمرّ معك ببساطةٍ وتروّي/عكس مما  
كُنْتَ تفعل في السابق،

ولكن هذه الحكمة لن تصل بك إلى بر  
الأمان أن كنت تريد معرفة الكون حقاً ،

لأن الكون الذي نعيش فيه أشدّ تعقيداً  
،ولكن نحنُ علينا تبسيطه لكي نتعايش مع  
الظروف التي تُحيط بنا .

التحليلات لشخصية الانسان  
(بقلم : نسرین أحمد الزعبي\_سوريا )



## الأسرار\_الثلاثة\_للشخصية\_الجذابة

يكمن سرُّ الشخصية الجذّابة التي يتميز بها بعض الأشخاص في اهتمامهم بثلاثة أنواعٍ من الحاجاتِ البشرية ، والتي لو أشبعها الشخص لدى الآخرين أصبح قادراً على اجتذابهم ، فالإنسان غير قادرٍ على جعل الناس يُحبونهُ ولكنّه قادرٌ على أن يجتذبهم إليه ، والأسرار الثلاثة هي :

### 1\_التقبل:-

البعض ممّا يشعر أنّه بحاجةٍ إلى من يتقبّله على طبيعته ،

وإلى الذين يشعر بالاسترخاء أثناء الجلوس معهم ،

فمثل هؤلاء الناس تكثر صداقتهم ويجذبون  
الناس إليهم ،

أما الأشخاص الذين تكثر انتقاداتهم ،  
ويتصيدون الأخطاء للآخرين،

ولا يرون منهم إلا السقطات والعثرات ،  
والذين يكثرون حديثهم عن تقديم الاقتراحات  
للعلاج والتحسين ،

أولئك لن يجتذبوا الآخرين إليهم ، ولن  
يجدوا من يحرص على صداقتهم ،  
وصاحب الشخصية الجذابة يجب ألا يضع  
القوانين الصارمة لمن يخالطهم

، وأيّ الطريق يتبعونه ،

بل عليه أن يتركهم على راحتهم ،  
يتمتعون بالاسترخاء في وجوده.

## 2\_القبول:-

وهو السرّ الثاني من أسرار الشخصية  
الجزابة ،

والمدى الذي يتركه القبول لدى الناس  
يصل إلى درجةٍ أبعد من المدى الذي يصل  
إليه التقبّل ،

فالتقبّل يعني أننا نتقبّل الآخرين على  
علاّتهم ،

وبأخطائهم ونمنحهم مع ذلك صداقتنا ، أما  
القبول فيكون أكثر إيجابية ،

وهو محاولة البحث عن الجوانب الإيجابية  
،

والصفات الجيدة التي نحُبُّها فيهم ، وهذا  
الأمر يعتمد على شخصية الفرد ،

فصاحب الشخصية السلبية لا يرى في  
الآخرين إلا الصفات السلبية ،

بينما صاحب الشخصية الإيجاب

ية فإنّه يكون منتبهاً للأشياء التي يرغبها  
ويفضّلها.

### 3\_التقدير:-

نوع آخر من احتياجات الانسان وهو  
الحاجة إلى التقدير والثناء ،

فالإنسان يسعى دائماً إلى من يقدر قيمته  
ويرفع منها ،

ويبتعد عن الذين يحطون من قدره ، فعلى  
الشخص الجذاب أن يشعر الآخرين بتقديره  
الكبير لهم ،

وأن يعرف أنّ الإنسان هو أهمّ شيءٍ على  
سطح الأرض ،

ومن الطّرق التي يستطيع أن يُظهر  
الشخص تقدير الآخرين واهتمامه بهم ،

أن يخصّهم بشيءٍ من عبارات المدح  
والثناء دون غيرهم والتي تُدخل السعادة  
إلى نفوسهم.

الثقة بالنفس

(بقلم: سفانه إسماعيل سالم \_ العراق )



فقط أفعّلها لا تدع أحلامك تذهب سدى  
لا تدع أحلامك أحلام فقط حققها وقل  
لحلمك

سوف أصل إليك يوماً ما..

سوف أثبت نفسي أمام الجميع وأمام الذي  
قال لي لن تصل.

1. ما ذنب الليل الذي سهرته
2. ما ذنب النجوم لطالما تأملت بها؟
3. ما ذنب عينيك التي لم تنام الليل
4. وما ذنب حلمك الذي أتى إليك أنت لم  
تحققه

قل لحلمك لن أدعك سأصل إليك مهما  
كانت الظروف.

كن قوياً وثق بنفسك كن أنت صاحب  
القرار وتمسك بحلمك.

وأعلم أن الله هو الذي يقول كن فيكون  
أعلم أن الله قادر على أن يغير حياتك  
بشيء بسيط.

وأعلم أن الله يأتي للظروف إليك لتصبح  
قوياً.

أمام أناس تمنو سقوطك.

الله لن يترك يد أمسكت به وبحلمه خطط  
لحلمك واسعى له دوماً.

سوف تصل فقط كن متفائل وكن إيجابي  
وأبعد عنك اصحاب الشؤوم.

(ما فائدة الحياة دون حلم... وما فائدة الحلم  
دون تحقيقه؟..\*)

لا تثق بإحد  
(بقلم:-ضحى جرغون \_فلسطين )



نصحتي لك....!!

لا تصنع سعادة في نفوس تلك الأوغاد

لأن كلما سعدتهم سيشعلوا بك مجدداً

وقود ، ولا تستمع لهم بما يأتوا لك  
بأحاديث

زائفة، أولئك الأوغاد أشر طائفة ، لا  
تجالسهم

ولا تصادقهم لأن في غيابك حديثهم عنك  
في

كل بيت يزاع ، فيا صديقي مصادقتهم  
والجلوس

معهم كل ذلك ليس له داع ، لا تظن أنهم  
لك

أحباب ، أنهم يا صديقي أشد مكرأ من  
الذئاب

قلوبهم يملأها خداع ، فلا تثق بهم ستقع في

ضياع ،أنهم أعداء ودماء طيبتنا لهم ارتواء  
أحيانا تراهم طيبون ويواسوك في أفراح  
وأتراح

وأول الأشخاص لك حضور !!..  
وانهم كاشفوا الأسرار ،ومخربوا سمعتك  
في

كل دار ، فلا تثق بهم يا صديقي أنهم  
أشرار

بكيدهم لك مستعدون أن يسقطوك

في أعماق أبحار !!..

قلوبهم قاسية كالصبار ،فيا صديقي أن  
جالستهم

يوماً فأطلب من الله المغفرة وأكثر

من الاستغفار !..

ثلاثة ليال مكتوب في بداية حياتي  
(بقلم :-نور أحمد مجيد\_ العراق )



ثلاثة ليال:

فيما بعد /

اليوم لي رغبة كبيرة في الهرب والبكاء لم  
يسبق ان احسستها

كأن الدموع تتزاحم لتسقط مره واحدة  
يبدو اني لم اتغلب على الاشتياق بعد هذا  
الفراق الطويل

كأن غبار الحنين تطاردني اليوم  
في كل ثانية يعتصر قلبي الما يكاد ان  
ينفجر من تسارع دقاته ليأخذني بعض  
الضياع الى مقبرتي التي وضعت ذكرياتنا  
فيها

فتعود لعيني كل الصور وتزورني عيناك  
الباكية الضاحكة

لارى الشغف فيها كلما حاولت وصفي  
والغضب الشديد كلما غارت عليه

لا يمكن ان انسها الوجد فيها حين تنصدم  
بالواقع بعد ليله خياليه  
لتنحجب كل الوعود وتضع الواقع نصابك  
وترحل  
اليوم اي رغبه كبيره في الهرب والبكاء  
لكن أي ليلاً سيتحمل انيني؟؟  
وأي وسادة ستحب تقلمي ودموعي؟  
هل هناك حرية في قانون الطبيعة يمكن ان  
تطلقني من سجني المعتم هذا  
اتسأل ؟  
كيف لنا ان نضع القيود في ايدينا بحب  
ونحنوا احرارا؟  
لنبحث بعدها في ظل عولمتنا عن زاوية  
نكون فيها وحيدين نمارس طقوسنا الحزينة  
التي يعز ان يرانا احد بتلك الحالة

او لا يمكن لنا ان نكون ع ماهيتنا امام احد  
ما

لنحبسها في سجننا المعتم ونلبس وجها اخر

زاوية نبكي فيها باعلى صوت

نحشر نفسنا بحائط الخيبات بدل ان ننام ع  
السريـر كون المعروف ان ننام ع السريـر

ان نستخدم عقلنا للهروب من الواقع الى  
الخيال شيء صعب للغاية والمؤلم اكثر ان  
نبني حلما في الخيال فيكون تحطيمه اسهل  
جدا من تحقيقه

الليلة الاولى بعد الفراق

اصعب ما قد يمر على المرء ان يتعود  
على نمط فيختفي دون سابق انذار  
تعودت انا ان ارسل اليك كل الخطوات  
استيقاظي صباحا ووداع الصديقات  
ما اكل من وجبات واحدتك عن الذكريات  
ان اشكو اليك تعبى وما يحتاج قلبي  
تعودت ان امسك الهاتف ليلا ليكون  
لصوتك قصه تأخذني الى عالم النوم  
ويتركني الصباح بعالم الحياة  
تعودت ان يكون الصباح خبرا منك فيشرق  
لي الصباح  
لتختفي بعدها فجاءةً وتترك لي الجراح  
لمن اشكو حزني ؟ حين رحت بحثت عنك  
لأشكو منك اليك

كانت ليلة لا اعلم تارة تبدو فيها الحياة  
مظلمة

وتارة اتوه في الذكريات مؤلمة

وتارة يحدثني طيفاً منك

ايمكن ان تجعل الصدمة منا شخصا فاقده  
عقله يحدث نفسه بنفسه ويعاتب من ليس  
موجود

كان الحزن شديد

لدرجة ام تنزل دمع كأني من حديد

كانت الروح تصارع تدمع ولا تصرخ

فأرى جسدي يرفعه الهواء

فاصرخ واحتضن الروح الهاربة مني وانا م

يحملني صباحا جسدا خاوي الملم ما تبقى

مني وانهض..

## الليلة الثانية بعد الفراق

رجوتك فيها ان تعود ارسلت الكثير من  
الورود ذكرك بالوعد  
حملت الرسائل بحب حدثك عن وجع  
صدري

انا يا هذا احترق ببطء  
تلهث روعي اليك ولا تعرف طريق  
اصبر نفسي امسك كتاب اطالعه ولا افهم  
اقلب الطعام الف مره و لا أكل  
اتصفح الهاتف الف مره ولا اقرأ  
تركيزي كان ان يأتي خبر منك  
فلم تجبني

تأثرت الى الحد الذي حطمت فيها كل  
متعلقاً بك

الى الحد الذي لم اتعرف ع نفسي صباحا  
حتى مرأتي لم تتعرف ع وجهي  
احاط السواد عيني من كل جانب  
وباح صوتي الجميل  
لم تعد تشرق الشمس من وجهي كما ذكرت  
سابقا  
وما عادت النجوم تنير من وجناتي التي  
احببتها او ادعيت ذلك

الليلة الثالثة بعد الفراق

انشغال العقل افضل وسيلة لتجاهل دقائق  
القلب صدق من قال

السعادة ان تكون مشغولا الى الحد الذي لا  
تنتبه انك تعيش

هربت منك الى العمل عملت بجد لم يكن  
لجسدي راحة ولو لثانيه حتى عاقبته بعدم  
اطعامه شيء كنت انهي عملا كان يحتاج  
سابقا شهر مني

تعب جسدي حتى انهار باكيا ع فراشي  
رغم صرخات قلبي الداوية تجاهلتها  
حصنت نفسي بإرادتي للتغيير

ذكرت روعي انها لا تستحق كل هذا  
فطاوعتني

كل شيء يمكن له النجاح اذ اهتمنا به كما  
يجب

وانا بإرادتي نجحت بنسيانك وبالعمل

فالوقت كفيل بان يمحي كل الالوجاع

احتضنت نفسي وبكيت اعتذرت لها

وطلبت الغفران فاننا اذيتها جدا

"الجروح يمكن لها ان تؤذينا تجعل منا

شخصا اخر لكن الشخص الاخر صدق

سيكون اكثر نجاحا من سابقه"

"يأتي الفراق كضرب المطرقة ع قلبنا لكن

ليس لتهميشه بل لنستفيد كضرب حب جوز

الهند "

"جسدنا وروحنا وحتى المشاعر هي ملكنا

وحين نعشقك نهديها بكل حب لمعشوقنا ،

هي غاليه عندنا وليست بالشيء الرخيص

لذا يجب ان تحافظوا عليها مثل ما فعلنا او

اتركونا نفعل ذلك"

" لاتؤذوا في المشاعر فهي كل ما نملك"

ذكري خالده  
بقلم:- نسيبة صلاح\_السودان



يا من كان وجودك يسكن الامي وينسيني  
مرارتها ها انا ذا أواجه كل أوجاعي  
بصمت مميت وكأنني ابتلعها وانا على  
يقين بانها ستؤذيني ان لم تقتلني .. انا نادم  
لأنني لم أتخلى عنك منذ البداية من اول  
مؤشر خطر لما لم ابتعد ليتني هربت من  
كل شيء وكان ملابسي كانت مليئة بالإبر  
والامواس ولكنني كنت احتمل ذلك لأنني  
اجد فيها الدفء واشعر بجمال الاحتواء  
ومشاعر ما شعرتها قط الا وانا ارتديها  
خشيت التخلي عنها ولكن ما النتيجة !!  
تخليت في نهاية الامر بعد ان حاولت آلاف  
المرات ان اصل الى حل ولكن في كل مره  
كانت الإبر تنغرس اكثر فاكثر وتغوص  
في أعماقي كدت اموت فابتعدت بعد ان  
سالت دمائي وتشوه جسدي الناعم فانعدم  
املني ان انسى الألم يوما.. مادامت روعي  
في هذا الجسد فستبقى الذكرى خالده

"أحياناً التمسك بشيء يؤذينا أكثر من  
التخلي عنه"

ليالي شتاء أنضجتني  
بقلم:  
أمني تيفوتي\_الجزائر



لا زلت أذكر ليالي الشتاء تلك كانت السماء  
ترميني بقطرات الماء تلك لكنني لم أكن  
أشعر ، ألانني فقدت الإحساس؟ كنت  
أستغل نسمات البرد القارسة تلك و أستنشق  
بعمق لكن يبدو أن الحزن وصل رئتاي ،  
أنا لست في الخارج أنا أنتظر شخصا ما  
بل أنتظر عالمي إنه أبي ليته كان مسافرا  
بدل ذهابه لصراعه داء خبيث نخشى  
سماع اسمه كان داخلي يتلاشى، الصمت  
لم يكن كافيا فنفسي كانت تبحث عن شيء  
أكثر هدوء من الصمت تلك التراككات  
وقتها كانت تغرس في قلبي القساوة رغم  
لينه ، ليس من العدل ما يحصل معي و مع  
أبي هذا ما كنت أنفاسي و دموعي تصرخ  
به في كل مرة أسمع صوت أنينه في تلك  
الليالي التي يئست من أنها ستقضي لم أكن  
أعي ما يحدث معي و كم خشيت ظل شبح  
الحزن الذي كان حول أسرتي ، كما لو  
أنني في متاهة لا أستطيع فعل أي شيء  
لكنني أفكر بكل شيء لم أكن أشعر بشيء

قط هلكت قواي يبدو أن اليأس و الحزن  
تملكني فمنعني حتى من التنفس فنهاية ذلك  
الشتاء بالنسبة لي كما لو أن عطشان يتوهم  
سرابا في الصحراء فقد كانت تلك ليالي  
الشتاء التي قضيتها بين أحضان وحدتي ،  
نجوت منها رغم ما كسرتة بداخلي  
أنضجتني فزادت لعمرى أعوام و اليوم  
للحظة أدركت أن اهتماماتي لم تعد كأبناء  
جيلي لكن أنا تغلبت على ليالي الشتاء بعد  
أن أخبرني ربيع السنة أن علي أن أكون  
سعيدة و أحمي وردة نفسي خشية أن لا كل  
تذبل فما يحدث معنا ليس إختيارنا بل قدر.

كل ما بالداخل  
بقلم : \_سجود سعود الحنيطي



كُلِّ مَا بِالْداخِلِ،

أِهْ كَمِّ مِنْ حُزْنٍ أَخْفِينَاهُ، كَمِّ مِنْ خَدُوشِ  
تَعَمَّقَتْ فِي أَرْوَاحِنَا دُونَ رَحْمَةٍ، هَمَّشْتَنَا،  
مَزَقْتَنَا، بَعَثَرْتَنَا، كَمِّ مِنْ أَوْجَاعٍ تَجَلَّتْ بَيْنَ  
ثَنَائِي الرُّوحَ فَ أَحْرَقَتْهَا، خِلْتُ وَكَأَنَّ النُّطْقَ  
أَصْبَحَ كَسْرَابٍ فِينِي، لَا أَسْتَطِيعُ أَنْ أَتَحَدَّثَ  
عَمَّا بَدَاخِلِي، كَمِّ مِنْ صَدِيقٍ أَتَصَلَّتْ بِهِ  
لَأَخْبِرُهُ عَنْ حُزْنِي، لَكِنَّ لَا أَسْتَطِيعُ لَا  
أَسْتَطِيعُ وَكَأَنَّ الْحُزْنَ يَقِفُ أَمَامِي وَيَقُولُ  
إِيَّاكَ وَالْبُوحَ، سَتَنْهَارِينَ حَتْمًا لَا مُحَالَةَ،  
وَأَنْصَتُ لَهُ، أَكَادُ أَنْفَجِرَ مِنَ الْكُتْمَانِ، أَنَّهُ  
يَجْعَلُنِي أَتَلَاشِي بِبَطْءٍ مَخِيفٍ كَطَفَلٍ  
فِلَسْطِينِي يَتَوَارَى حِلْمُهُ أَمَامَهُ بِسَبَبِ  
الْحَرْبِ، لَكِنَّ لَا بَأْسَ، كُلُّ مُرٍّ سَيَمَرُ عَلَى  
قُلُوبِنَا بِقَسْوَةٍ مُرْعِبَةٍ.

لِما؟

لِما تركتني وأنا حيةٌ أرزق؟ لِما احتضنتني  
عندما فارقتُ الحياة؟

لِما جعلتني أغادر جميع الأشخاص لألتقي  
بك، لِما تندم الآن عندما مُت؟

لِما لم تُخبرك ، الهالات السوداء تحت  
أعين البنية الواسعة، لِما لم تُخبرك، كتاباتي  
عنك، لِما جعلتني أشعر ب الوحدة مجدداً؟  
لقد كُنت أرسل إليك المراسيل، أرسل إليك  
أشواقي وأحزاني أرسل إليك حُبِّي، لِما لم  
تكثرث.

ألسْتُ مِّن صادِّقَتِكَ وقتَ حُزنك؟

ألسْتُ مِّن احتوتك وأنت مليءٌ بالأشواك؟  
ويحك لقد أحببتك أكثر من أمك للوهلةِ  
الأولى!

لكن لا بأس أنها مجرد خدوش في روعي  
، مجرد خيبات اكتست ملامحي، مجرد

انطفاء أصاب صفوة أزهارى، مجرد غصّة  
وقفت في حلقي وكأنه العام كله يقف في  
حلقي، لم تكذب فيروز حين غنت يا تعب  
العمر

### حائرة،

أنّني لازلت حائرة فيك ، لازلت أبتديك  
فيّني كلّ يوم ، أنك لا تنتهي فيّني أبداً ، كلّ  
يوم أسأل نفسي ذات السؤال إلى إي عمق  
سأغرق بك يا ترى؟ ألا يكفيك قلبي ،  
روحي ، جُلّ انتباهي، ألتفاتي ، ألا يكفيك  
كُلّي ؟ لِمَا أَحَبَّكَ بِكُلِّ ما فيّني ؟ لِمَا تجعلّني  
مُلْكُ لَكَ وأنا في قمة غروري وكبريائي؟  
كلّ هذه الأسئلة اختصرُ إجاباتها فيك ،  
خلّتُ وأنك من عالم آخر ، عالم أشبه  
برواية جميلة جدّا ، تستأصلُ جُلّ جمالها  
من بريق عينيك الذي يأسرُني لا محالة ،  
أنك أنت ، وأنّني أنت ، وأنّني أنا ، وأنك  
أنا.

من تجارب الحياة  
بقلم: -ياسمين خالد الحنيطي-الأردن



سنبدأ في مرحلة النضج الحقيقي، عندما  
تتناسي فعلياً ما جرى معك في الماضي،  
وأن تتبعي الطرق الصحيحة نحو تحقيق  
أهدافك، وتتعلمي بأن كل ما حدث معك ما  
هو إلا قوة عظيمة للبدء من جديد ..  
مرحباً من جديد ...لنبدء

١-كن وفيّاً في التعامل مع أحبابك وقت  
الخصام، احفظ لهم أسرارهم وأحاديثهم  
وأموارهم الخاصة، لا تتكلم بما يثير  
النفوس ويزعجها، الحقيقة إن " الحنية "  
هي أعظم وأهم صفة في كل العلاقات  
الإنسانية ، أياً كان نوع العلاقة دائماً  
هتلاقي النبي آدم الحنين ده بيراعي وبقدر  
وبيراضي ومبيهونش عليه زعلك أو  
مبيقدرش مشاكلك أو مبيراعيش حالتك  
المزاجية أو مبيقبلش اعتذارك ، الحنية  
تجذب القلوب .

٢- لا تزرع نفسك على أي شيء يروح  
منك الله ببيعوضك بالأفضل ويفرحك في  
الوقت المناسب لا توقف حياتك على  
شخص تأكد إنكم مو خير لبعض ربك  
ببرزقك اللي يستهلك لا تخلي الحزن  
والإكتئاب يسيطروا عليك أسعد نفسك على  
قد ما تقدر .

٣- لا تتعلق بشيء فكلنا ذاهبون ..... وإن  
احببت فلا داعي للجنون فما الحياه سوى  
مطار ..... قادمون و مغادرون

٤- السبب في سوء الحظ ، هو ترك الصلاة  
يا صديقي !، بالأمس تخسر ، اليوم تتعلم ،  
غداً تفوز

أربعة أمور لا تتركها في حياتك :

- لا تترك الشكر فتُحرَم الزيادة

"ولئن شكرتم لأزيدنكم"

- ولا تترك ذكر الله فتُحرَم ذكر الله لك

"فاذكروني أذكركم"

- ولا تترك الدعاء فتُحرَم الاستجابة

"أدعوني أستجب لكم"

- ولا تترك الاستغفار فتُحرَم النجاة

"وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون"

٦- لا حياة لمن يظل واقفاً على الضفاف ،

خائفاً من الأمواج و الأعاصير ، الحياة

لمن يتحرك ، يُقدِّم ، يُقبل ، يخوض ،

يتعثر ، ينهض ، يصبر ، حتى يظفر أخيراً

٧- "في العالم من القسوة ما يكفي، فلتكن  
أنت اللين"

اتمنى كل شخص يأخذ هالمقوله بعين  
الأعتبار..

علمتني الحياة

...

٨- لتنفيذ أي عمل ناجح ، توقع جميع  
العقبات ، وضع لها حلولها ، ثم بعد ذلك قم  
بالتنفيذ ، وعلى بركة الله

علمتني الحياة

...

٩- أشرب أكبر قدر من الماء ، للحصول  
على أفضل أداء بدني

علتني الحياة

...

١٠- عند خروجك من المنزل تأكد من وجود ورقة مكتوب عليها ثلاث أرقام لثلاث أشخاص يهتمون لأمرك ، فحدث أمر يفقدك وعيك ؛ محتمل .

علمتني الحياة...

١١- قم بعمل أجندة ورقية لجميع الأسماء المحفوظة في هاتفك وفي ذاكرة البطاقة ، وضعها في مكان معروف لديك في المنزل.

علمتني الحياة

...

١٢- كل دقيقة سهر ، تعتبر خصماً على ما تنتجه أو تقوم به في اليوم التالي ، فلا تفسدوا مستقبلكم لدقائق في ماضيكم.

علمتني الحياة

...

١٣- لو طلع أي مشوار وكان في الإمكان  
تأخذ معاك صديق ،، يكون أفضل

جرب وما ح تندم

.

علمتني الحياة

...

لكي تحقق نجاحاً في أي أمر تريده

عليك بأثنين :

-الثقة في نفسك.

-والتوكل على الله.

.15

علمتني الحياة

...

أنظر لكل شيء على أنه جميل

فالحكم على جمال الشيء أو قبحه ، شيء  
نسبي

إذا ،، نحن من نصنع الجمال بما نراه  
.16

علمتني الحياة

...

عود نفسك النظر للساعة بصورة متكررة  
قبل بداية عمل ما ، وأثناء العمل ، وعند  
نهايته.

بذلك تستطيع تقييم نفسك وتطويرها ،  
ويمكنك كذلك إدارة حياتك بصورة أفضل.

.17

علمتني الحياة

...

لا تثق ثقة مطلقة إلا في ربك ..

علمتني الحياة

...

١٨- لتكون سعيداً ؛ لا تبحث عن إسعاد  
نفسك ، بل أبحث عن إسعاد الآخرين ،  
فسوف تأتيك سعادة أكبر وأعظم مما كنت  
تبحث عنه.

علمتني الحياة ..

١٩- "بطريقة ما ستدرك أن الطريق الذي  
اختاره الله لك، كان أفضل ألف مرة من  
الطريق الذي أردته لنفسك، وأن الباب  
الذي أغلق في وجهك ألف مرة، كان  
وراءه شرٌّ محض، وأن اليد التي أفلتتكَ، لم  
تكن تناسبك منذ البداية، وأن البلاء الذي  
أنهكك لم يكن سوى رحمةً مُهداة، وأن

انهيار الأسباب من حولك لم تكن بالقسوة  
التي ظننت، وإنما هي سنة الله في خلقه،  
وأن الأمر الذي جفاك النوم من أجله لم  
يكن يستحق كل هذا، وأنت قلقت أكثر مما  
ينبغي، بطريقة ما ستدرك أنك لست مالك  
أمرك، وأن أمرك إن ضاق وأستضاف، له  
ربُّ هو أولى به، وأن الله رحيم، رحيم  
بالقدر الذي يُنجينا من شرور البشر، ومن  
أنفسنا حين لا نقوى عليها."

٢٠- نَفْسَكَ فَأَدِّبْ، وَهَوَاكَ فَاهْجُرْ، وَلِسَانَكَ  
فَأَمْسِكْ، وَعَقْلَكَ فَحَكِّمْ، وَقَلْبَكَ فَطَهِّرْ،  
وَخُلُقَكَ فَحَسِّنْ، وَصَحْبَكَ فَتَخَيَّرْ!

## نقيض الفكرة

بقلم :- ر هف مراد محاميد-فلسطين



الحياة دائماً يا عزيزي لا تقبلُ المفاوضة،  
فَترَاكَ مرةً على رأسِ المتاهاتِ مُنتصراً،  
ومرةً غارقٌ في حضيضِ الأحلامِ تبحثُ  
عن فُرصٍ تفاوضُ بها واقعَ الحياة، دائماً  
ما كُنَّا نَسمَعُ أَنَّ هذه الأشياءَ تُسمى فقط  
سُنَّةً كونيةً، لكني وبمنظورِ شخصي لا  
أنظرُ إليها كسنةٍ كونيةٍ مفروضةٍ علينا،  
بطبيعتي الفطرية مذُ الصغر دائماً ما كُنتُ  
اسألُ أسئلةً فلسفيةً الأجوبةُ عليها لا  
تُفَنِّعُنِي، لا أعرفُ هل أنا متورطٌ بتعصُّبِ  
الأفكارِ كمل شاعٍ بينَ الناسِ أني هكذا،  
الأمرُ متروكٌ للحيرةِ هُناك لا مجالَ  
لخوضِ هذه الفلسفةِ الكبيرةِ والتعمقِ فيها.

أتذكرُ مرةً وأنا في السابعةِ من عُمرِي  
أحضرَ لي أبي عصفوراً داخلَ قفصِ  
صغيرٍ بقيتُ حائراً مع الأيامِ أنظرُ  
للعصفورِ كيفَ يتخبَّطُ داخلَ القفصِ ولا  
يهدأ، سألتُ أبي حينها ما الذي يجعلُ  
العصفورَ هكذا!

فأجابني : أن القفصَ منزله الجديد وسيعتاد  
على هذا المنزل مع الوقت.

وبطريقةٍ ما لم أصدق أبي، لكنني كنتُ  
أحاول مع الأيام اقناع نفسي بفكرته حتى لا  
أطلقَ سراح ذلك الطائر لأنني كنتُ سعيداً  
بين أقراني لأنني أملكه، وبينما كنتُ أحاول  
اقناع نفسي استيقظتُ يوماً في الصباح  
فوجدتُ العصفور ميت.

منذُ ذاكَ اليوم وأنا أبحثُ لأفكاري عن  
مُبرراتٍ ما بينَ المنطقية واللامنطقية كي  
لا أبقى حبيساً لفكرة أتبناها من غيري كما  
الأغلبُ في هذا الوقت.

فما استنتجتُ شيئاً طيلة السنوات التي  
عشتُها إلا أن الشخص منا يجبُ عليه أن  
يبحثَ عن نقيضِ الفكرة قبلَ اعتناقها.

جوهر مبراق  
بقلم:- هاجر عبد السلام الكاديكي-ليبيا



## جَوْهَرُ مِبْرَاق

لكلِّ مَنَّا بذرةٌ خيرٍ في أوصل فؤاده،  
وهناك صنفٌ مَنَّا يروي تلك البذرة  
فتتنامي وتزخر، وصنفٌ يهملها فلا تينغُ  
وتثمر، جميعنا ضعفاء الأنفس نهوى إزاء  
الضَّلَال؛ فينتشِلنا الله بواسع رحمته ويضع  
لنا نورًا نهتدي به ونرتشد، بعضنا يتغاضى  
عن ذاك النُّور فيزيغ وراء آثامه وتهيُّواته،  
والبعض الآخر يتبع ذاك البصيص ليأفل  
من ظلامه الدَّامس، وينعم بالأناة المتَّادة.

تغلبنا تارةً ملذَّات الحياة وسراديبيها، فنحن  
أبناء آدم وحقُّ علينا أن نضيع ونذنب ثم  
نرجع إلى الله "وخير الخطَّائين التوابين".

أبوابُ التَّوبة مفتوحة على مصر عيها لمن  
يخشى الله ويتقيه، ويعزم على توبة  
نصوحةٍ ليغفر الله ذنوبه ويظهر سريره  
من الآثام الذميمة.

الإيمان جوهرُ الإنسان وكلما أزداد إيمانك؛  
أزداد يقينك بالله وحده، وازددت خشية منه  
وتضرُّع، لا تجعل في قلبك ذرة من الظنِّ  
فتهلك، التمس نعم خالقك في كل مكان  
وزمان، وستدرك رونق الحياة بقرب  
الوهاب المنان ويغدقك بالسكون والسكينة  
المطلقة، والطمأنينة الفائضة.

سأنتصر يوماً ما  
بقلم: -أيه الزعبي-الأردن



حاولتُ جاهدته أن أُحاربَ هذه الحياه ،ولكن  
للأسف في كُلِّ محاوله لي تضعُ الحياه  
على عاتقي مسؤوليه أكبر من عمري  
لتكسرني وتجعلني فتاه بئسه وضعيفه .

ولكن لم تُدرك بعد أنني أقوى من  
اعتقاداتها وأوهامها .

ف أنا لن اجعلها تهزمني بل أنا من  
سيهزمها ، وأُعلن انتصاري عليها يوماً ما  
وأدخل في كُتب التاريخ بسبب تميزي  
وإختلافي .

كنت مغرم بها ومحـب لجمالها  
بقلم :- عمر محمد خير محفـوض -سوريا



في 30 أكتوبر 2014

كنت مغرم بها ومحبا لجمالها

حتى كانت الصدمة انها تركت حبي في  
أواخر الشهر

لقد دخلت في صراع دائم مع التعاسة  
والحزن

تحول جوفي الى حفر ديجورية داكنا

اصبحت سريع الاستسلام

اجهش بالبكاء كل ليلة

طيبتي الزائدة جعلت مني شخص عاطفي  
سلمت أمري لفتاة لم تكمل تعلم حجم العناء  
الذي اواجهه حتى قتلتني بسهم من غياب

في وقتها اصبت بالتوتر والغضب  
بدأت افكاري الشيطانية في الخروج  
هل اقتل نفسي؟  
ام أني اقتلها  
او اغادر البلدة

كنت متزن اظهرت للجميع انني بخير  
والضحك مالى فمي  
لكني كنت مشتعل من داخلي اللهب يشوي  
حبي وأمالي

قررة ان اكون ودود للجميع حتى لا يشعر  
المارين مني للخيبة مثل ما تعرضت انا  
كنت اجالس الدمى واحكي لهم كل شيء  
اصبحت ابذل مجهود كبير بإرضاء الناس  
وإسعادهم

ابحث عن الحب لهم وعن الحزن لي  
افتش عن الراحة والأمل للناس  
اصبحت سريع الاستسلام هش من داخلي  
صلب بوجه الناس لكن بحب وعطف  
واستمر بي الحال حتى دخلت في مصحة  
نفسية  
بسبب انني ابتسم لجميع من أشاهدهم  
واتقرب منهم

وفي اليوم الـ 19 من ديسمبر 2016  
علقت حبل مشنقتي داخل المصحة  
بعد أن قتلت الدكتور و 7 ممرضين وعلقت  
مشنقتي وقتلت نفسي  
بسبب الحب الكاذب الخادع.

جبروت بعد ألم  
بقلم:-دانية عبد الملك جواد-سوريا



الحزنُ الذي يَتملكُك  
التعبُ الذي يكسرُك  
القلقُ الذي ينهشُ قلبك  
الألم الذي يأكلُ رُوحك  
هذا كُلُّهُ كَفيْلٌ بأن يجعلُ رُوحك لا معنى  
لها

جسدٌ يمشي على الأرض بلا هدف  
كسور الماضي  
خدوشُ الحاضر  
همومُ المستقبل  
ماذا يسعها أن تفعل بك؟  
الندوب التي تلمسُها و تذكرُك بوجعك  
و الخدوشُ التي تحاولُ أن تداويها لكي لا  
تاوُلَ إلى جراحِ تَوَلُّمك  
و الهموم التي تحاولُ أن تنساها

ماذا يسعُك أن تفعلَ أمامَ كل هذا يا

عزيزي؟

هل تنهار؟

هل تستسلم؟

هل تيأس؟

هل تنكسر؟

ماذا تفعل؟

لا و ألف لا

لا للوجع و لا للألم

و أهلاً بالحياة و القوة

أهلاً بالروح الجبارة و القلبِ القوي

و يا مرحباً بالحياةِ المليئةِ بالجمال

وداعاً للألم

وداعاً للوجع

لا دموعَ بعد اليوم

ما هي هذه الجروح؟  
هي جسورٌ لنعبرَ إلى القوة  
و ما تلكَ الدماءُ السائلةُ منها؟  
هذا الدم سيصبحُ بسلاماً ممزوجاً بالجبروت  
ما كلُّ هذا التعبِ و الوجع؟؟  
ما كلُّ هذا الإرهاق؟  
ما كلُّ هذا أخبرني؟  
لا تستسلم و لا تيأس  
لا تحزن  
كُلُّهُ عابر  
الذكي من يُسخرُ تعبهُ إلى قوة  
مَنْ يحوِّلُ كسره إلى جبروت  
من يُغيِّرُ حزنه إلى انتصارٍ على الألم

الطريق إلى النجاح  
بقلم: -نجمة الحسين- سوريا



أنصت لي، هذه الصعاب التي تواجهها  
اليوم، كم ستصنع منك شخص عظيم،  
يرمق نجاحه بنظرة فخر.

مالي أراك مشوش، أوشكت على السقوط،  
صديقي هذه المسألة لها حل ذاك المستقيم  
وتلك الزاوية المجاورة وكل هذه الأشكال  
المتشابكة رغم تعقيدها لها حل في النهاية  
ولكن تحتاج تفكير عميق، تأمل أكثر لتصل  
إلى حل لها، طريق نجاحك معقد كهذه  
الأشكال، بل تجده متشابك صعب التفسير  
ولكن في نهاية التعب ستصل إلى ما خطط  
إليه.

" ضع في بالك دائماً، لاشيء مستحيل،  
بالعمل والمثابرة ستصل، كن على ثقة "

تقدير الذات  
بقلم: -نعيمة بن عميرة-الجزائر



## تقدير الذات.

لعل من أعظم النعم التي تقدمها لنفسك البشرية أن تحترمها، تؤمن بها، وتقدرها، لتسمو بها إلى مرحلة الصفاء والتصالح معها.

تقدير الذات، أن أرى أنني إنسان خلق لأجل هدف في الحياة وأني قادر على تغيير نفسي للأفضل، ولما لا التأثير عليها ومن ثم على المحيطين بي، وصولاً للمجتمع. كنشر الإبتسامة صباحاً، فعل بسيط يغير يومك ويعطي من حولك طاقة إيجابية لخوض حديث معك، أينما كنت، في الباص ، المدرسة، العمل، وحتى أثناء المشي في الشارع.

""تبسمك في وجه أخيك صدقة"" محمد صلى الله عليه وسلم. ويزيدك درجة للقرب من ربك.

ولعل من أسباب فشلنا في الحياة جهلنا  
بأنفسنا وعدم معرفتنا بقدراتنا وأولوياتنا،  
فلو ركزنا الضوء على قدراتنا التي  
جهلناها واستصغرنها بدل جلدنا لذواتنا  
والثقليل من قدراتنا لأدركنا كم هي  
عظيمة، وكم أننا مميزون وقادرون على  
مواجهة مشاكل الحياة.

يقول ابراهيم الفقي: "" أنت لست العنوان  
الذي أعطيته لنفسك أو أعطاه لك  
الآخرون ""، أي أنك لست الصفة التي  
أطلقتها على نفسك بأنك فاشل مثلاً، أو  
كثيراً ما سمعت الناس يرددون: (أنت  
فاشل، ميؤوس منك، لا تصلح لشيء)؛  
توقف هنا!

أنت بهذا وبتركيزك على تلك الكلمات مع  
مرور الوقت ستخزن في عقلك الباطن،  
ويصبح عقلك في كل موقف من دون  
ادراك منك يركز على تلك الكلمات السلبية  
وشيئاً فشيئاً، يستخرج لك كل المواقف

السلبية حول الأمر، حتى تجد نفسك  
مهزوما أمام نفسك، فأقدا الثقة بها.  
"" أنت لست إكتئاب أو قلق أو إحباط أو  
توتر أو فشل.

أنت لست سنك أو وزنك أو شكلك أو  
حجمك أو لونك

أنت لست الماضي ولا الحاضر ولا  
المستقبل ""

أنت أفضل مخلوق خلقه الله عز وجل  
وكرمه بعقله، فكر بإيجابية نحو ذاتك ولا  
تقهرها وإرضى بها كما هي ، وآمن بأنك  
تستطيع بها أن تحقق ما تريد بل وتتوفق  
وتتميز فيه.

صاحب نفسك وحفزها كأن تشكرها مثلا  
،أنها ساعدت شيخا عجوزا على قطع  
الطريق، أو أطعمت هرة جائعة في  
الشارع، وإنها عن كل صفة قبيحة ،  
تغضب الله،و تستغفر ربك عن ذنب ما

كأديتك بالكلام القاسي مع طفل يتيم أو  
أمك،

عاملها بلطف كي تستقيم وتقف شامخة.

ثق بها عند خوضك لأي إمتحان في  
الحرب مع الحياة وكن مؤمناً أنك تستطيع  
مادام ان الله وضع لك الرغبة في النجاح  
في دراستك أو الترقية في عملك إلا لأنه  
وجدك عبده المؤمن الصبور والقادر على  
ذلك. قال تعالى: {إنا لا نضيع أجر من  
أحسن عملاً}.

ركز على إيجابياتك الحسنة وذكر نفسك  
بأنك شخص صالح وإطلب الإستقامة  
والثبات من الله في صلواتك.

تحمل المسؤولية كاملة لأفكارك وتصرفاتك  
فإن كانت النتائج إيجابية تشجع واستمر  
ولكن إحذر الغرور.

وإن كانت النتائج سلبية، حللها وادرس  
سبب الإخفاق وضع حلول بديلة للمستقبل

لكي لا تقع في نفس الخطأ، يقول مايكل كورد: "" النجاح على أي مستوى يتطلب من الإنسان أن يأخذ المسؤولية كاملة، في نهاية الأمر الميزة الوحيدة التي تجمع بين الناجحين في العالم تكمن في قدرتهم على تحمل المسؤولية"" وتجعل منك شخصا واثقا من نفسه.

تذكر دائما أن التفاؤل بالخير هو بداية القوة الذاتية.

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك.

عش بحبك لله عزوجل.

عش بالتطبع بأخلاق المصطفى صلى الله عليه وسلم.

عش واثقا، مقدرًا ، مؤمنا، ومحترما لذاتك.

تم

تطوير الذات  
بقلم:- إيمان منير حناوي





## ترميم الذات

### الهشاشة

لا، أقصد هشاشة الإنسان وفي مختلف المراحل، تلك الهشاشة التي تأخذ شكلا مختلفا، من شخص لآخر وذلك تبعا للظروف التي مرت به، وتبعا لقدرته على التعامل معها،

من المؤكد أن الإنسان منذ الطفولة يتعرض للكثير من الظروف والصدمات التي تؤثر به جسديا ونفسيا، منها ما هو مناسب لعمره ومنها ما يفوق قدراته وطاقاته، من فقده لأحد أبويه أو كلاهما معا، لربما العنف الأسري أو المدرسي أو حتى الشارع،

فيكون عرضة لمواجهة كل متغيرات  
الحياة وحده دون سند يوجه أو يقوم هذه  
الشخصية التي تتكون مع تقدم العمر،  
هذه حقيقة لا نستطيع أن ننكرها، ولكن  
السؤال هل نقف عند تلك النقطة، نقطة  
الإنطفاء والتلاشي، أم نسعى للتخلص  
منها،

حقيقة كل الظروف التي نعاني منها نحن  
وفي مختلف المجالات والمراحل العمرية،  
ومن خلال بحثي، وجدت أن المعاناة  
الحقيقية التي تأخذ جهدا ووقتا يفوق قدرات  
البعض ويفشل آخر بها، هي محاولة ترميم  
الذات،

نعم، أصعب ما قد يواجهه الإنسان

عملية ترميم الذات،

ف بعد كل صدمة وكل معاناة، نجد عدم  
قدرة الفرد على التكيف ومواجهة ضغوط  
الحياة اليومية إما العادية أو المفاجئة لأن

ما حدث له قد أخذ من طاقاته وقدراته، قد  
ننجح مع مرور الوقت بالنهوض  
والمواجهة، لكن مع ذلة ذكرى نشعر  
بضعف ما، أو ألم ، لكن

هل حقاً نستطيع ترميم ما نشعر به أم أننا  
بمرور الوقت، نشعر فقط بالاشعور  
والدخول في حالة الإعتياد على ما حدث،  
إن الذاكرة والألم توأمان، لا نستطيع قتل  
الألم دون سحق الذاكرة.

ولكل منا قدرة خاصة به بحسب أولوياته  
واعتناقه لنفسه، ولكل مايمكن روحه من  
الإستمرار،

داخلنا كالمرآة التي تشظت بعد صدمة  
فنرى كل مانواجهه من خلال الإنكسارات  
التي بداخلنا والتراكمات

دون أن يكون لدينا قابلية الفهم أو عزل  
أنفسنا عن ما هو واقع وماهو نحن،

ف الكثير من الأشياء حتى لو كانت  
بسيطة، تأخذ جهد فكري، جهد نفسي، وقت  
وهذا الوقت نحن بحاجة إليه لأمر أهم،  
لذلك علينا أن نقف للحظة مع أنفسنا لنفهم،  
أين نحن من أنفسنا وما العمل، ما الغاية  
الحقيقية من هذا العمل،

هل نقطة الضوء التي بداخلنا تكبر أم ما  
نقوم به من عمل يستنفذ ما بقي من ضوء  
داخلنا،

دون حساب التكلفة أو كمية السعادة التي  
نهدرها في سبيل القيام بعمل لا ندرك  
أهميته أصلاً لذواتنا، مجرد عمل ليس له  
أي إنعكاس ولا على أي نقطة مهمة في  
حياتنا وواقعنا،

نعم علينا أن نقف لحظة مع أنفسنا، هذه  
اللحظة أنا أسميها مسافة أمان

وهي لا تقل أهمية عن نقطة الضوء التي  
بداخلنا التي تساعدنا على مواصلة المسير  
في عملية ترميم الذات

ويبقى السؤال، عندك مسافة أمان : لتحافظ  
على نقطة الضوء التي تساعدك في عملية  
ترميم الذات !؟

تم بحمد الله .