الغالوب وحوا

الحل الوحيد للمشاكل النفسية

يقول أحمد خالد توفيق: بعد ٣٥ عامًا جمعها بين الطب والكتابة: الحل الوحيد للمشاكل النفسية .. لا تكن عاطلًا، ولا تكن وحيدًا ..

أبق نفسك مشغولًا، تسعد! إن الأيام المملوءة نعمة.. مهما كانت ثقيلة واللهِ إنى أسعد بزحمة الأعمال حتى ولولم أستطع إنجاز نصفها، لأنها ترتب اليوم وتشعرك بالإنجاز.

إنهاء العلاقات المؤذية هو فعل نجاة

والدة صاحبتى قررت تفسخ خطوبة بنتها قبل شهور من الفرح وبعد ٣ سنين خطوبة.. البنت عارضت والدتها ووقفت في وشها مرة.. وحاولت تقنعها عشرات المرات.. بس مامتها كانت واضحة وحاسمة.. والأمر انتهى!

وفِى محاولة لتخفيف وطأة الحزن على نفسية بنتها وتشجيعها لاستعادة بهجتها وثقتها فى نفسها بعثت لها رسالة وهى نائمة علشان أول ما تصحى تشوفها..

قالتلها كلام كتير ملخصه:

أن العلاقات أهل.. صحاب.. جواز .. لازمتها في الحياة إننا نطمن ونقدر نكون نسخة أحسن من نفسنا فلما بنت شجاعة وذكية زيك تتعلم الخوف والتوتر من الراجل اللي هتشاركه حياتها لما يكسر خاطرك ويوعدك إنه مش هيكررها.. ويكررها تاني يوم.. ويوعدك وتسامحيه ويكررها لحد ما تفقدي الثقة فيه وفي نفسك لما تعملي كل المجهود اللي بتعمليه ده علشان تحافظي على وجوده فى حياتك وهو أول حاجة يعملها لما يزعل إنه يهددك بوجوده في حياتك لما تحطيه قبل أهلك ويحطك بعد واحد صاحبه يعرفه من يومين لما ماتشوفيش غير الجانب الجميل الوحيد اللي فيه وميشوفش كل الجمال اللي جواكى ويفضل يفكرك بعيوبك ويزرع جواكى أفكار سلبية عن نفسك .. لما كل ده يحصل يبقى لازم تفوقي وتنهى العلاقة.. وتفتكري رحمة ربنا إن عندك الفرصة تعملي كده بسهولة



أحسن ما السكينة تسرقك وتصحى على كابوس مش عارفة تتخلصى منه. ده شخص بيأذيكى مش بيحبك وانتى شجاعة وتقدرى تنجى بنفسك. رغم إن البنت لسة حزينة وبتنبها بس هى مش قادرة تسمع وتفتح عنيها وتفوق.. قامت من النوم عملت حاجة جميلة جدًا..نقلت كلام مامتها على ورقة بخط كبير وعلقتها في أوضتها.. وكتبت تحتها!

«إنهاء العلاقات المؤذية هي شجاعة منع

نهاية لمشهد حزين يستنزفنا.. إنهاء العلاقات المؤذية هو فعل نجاة!»

من أعظم النعم اللى ممكن تكون فى حياة الانسان إنه يكون فى حد عاقل وحكيم فى حياته.. يثق فيه ويحس إن معاه كتالوج متنوع من خبرات الحياة.. حد يقدر يرجعله يستشيره وياخد برأيه وهو مطمن.. يسمع كلامه لما ينصحه.. ويبقى متأكد إنه مهما اتخبط أو اتلخبط فهومع ذلك فى طريق آمن!

أنا مدين

بالحب

- أنا مدين بالحب لكل من رأى حزنى ولم يتجاوزه أو حاول معرفته ولم يتركنى بمفردى. أنا مدين بالحب لكل من وضعنى فى أولوياته
- برغم تقصيرى معه. - أنا مدين بالحب لكل من تقبلنى كما أنا ولم يكف عن الدفاع عنى برغم مساوئى الكثيرة.
- . أنا مدين بالحب لكل من دخل حياتى ولم فسرها كفرره
- أنا مدين بالحب لكل من كان ليِّن بحديثه أو بفعله معى ولم يحطمني بسوء كلماته.
- أنا مدين بالحب لكل من بحث عنى فى أيام العزلة النفسية ولم يتركنى للآلام وقسوتها وحدى.
- أنا مدين بالحب لكل من استطعت الوثوق به ولم يخذلني يومًا ما.

إرميها وربك هيرويها

سنة ٢٠١٥ كان فيه مبادرة رائعة في تايلاند طرحها شخص ابن حلال ..وفكرته تبناها الناس وانتشرت جداااااااااا وهي عدم إلقاء بذور الفاكهة ولا الخضروات في سلة المهملات يعني حضرتك لما تاكل خوخ, مانجو, جوافة, بلح, مشمش, رمان.. إلخ

أى فاكهة أو خضروات .. بدل ما ترمى البذرة إغسلها وجففها فى الشمس وخزّنها فى كيس ورق مش بلاستيك وحطها فى شنطتك أو فى عربيتك وكل مرة تعدى على أى أرض بور ، أو وانت مسافر إرمى البذور دى على الأرض (جوانب الطريق) .. والأجمل لو عطلت نفسك دقايق وغرستها ...

بعد المبادرة دى تضاعف عدد أشجار الفاكهة والبقوليات فى تايلاند, ثم انضم الشعب الماليزى للموضوع لنشر الوفرة فى الطبيعة.

طب ما تيجى نعملها بالطريقة البسيطة دى هتحفظ البيئة الخضرا في بلدك, ومستوى الأكسجين اللي هيطوِّل عمرك وعمر ولادك, وهتنقشع سحب الغبار...





- من هز بیت جاره. سقط بیته (مثل سویسری)
- إذا شبع المرء لم يجد للخبز طعماً (مثل اسكتاندى)
- إذا كنت لا تستطيع الابتسامة فلا تفتح دكانا (مثل صيني)
- الوجه الحسن هو أقوى خطاب توصية يحمله صاحبه (مثل إنجليزى)
- فعل الخير مع ناكر الجميل مثل إلقاء ماء الورد في البحر (مثل بولندي)
- ً إذا أُردَّت أَنَّ تعرفُ رقى أَمة فانظر إلى نسائها (مثل فرنسي)
- كثيرا ما نرى الأشياء على غير حقيقتها لأننا نكتفى بقراءة العنوان (مثل أمريكى)
- أخطاء الآخرين دائما أكثر لمعانا من أخطائنا (مثل روسى)
 - قناعتك نصف سعادتك (مثل إيطالي)
- کل امرئ یصنع قدره بنفسه (مثل إنجلیزی)
- سلِّح عقلك بالعلم خير من أن تزين

- الغضب ريح قوية تطفىً مصباح العقل (مثل أمريكى)
- على الذين يعطون ألا يتحدثوا عن عطائهم، أما الذين يأخذون فليذكروا ذلك (مثل برتغالى)
- الشجرة الضخمة تعطى ظلاً أكثر مما تعطى ثمراً (مثل إيطالى)
- تخلّص من همومك بوضعها فى جيبك المثقوب (مثل صينى)
- التخمة أشد فتكاً من الجوع (مثل ألماني)
- ازرع كل يوم.. تأكل كل يوم (مثل مصرى) - أيها الإنسان لا تنس الموت فإنه لن ينساك
 - (مثل ترکی) - ۱: قالانتقام لا :
- لذة الانتقام لا تدوم سوى لحظة، أما الرضا الذى يوفره العفو فيدوم إلى الأبد (مثل إسبانى)
- الحب والعطر لا يختبئان (مثل صينى) - من ليس في محفظته نقود .. ينبغي أن يكون

في لسانه حرير (مثل ماليزي)

- قطرات الماء القليلة قد تصنع جدولاً (مثل المان)
- . . ك) - يهب الله الطيور غذاءها، لكن لا بد أن تتمار الله (مثار ماندي)
 - تطیر حتی تصل إلیه (مثل هولندی) - یبقی الحب ما بقی المال (مثل فرنسی)
- من يقرض ماله لصديقه يخسر الأثنين (مثل فرنسي)
- ُ من يُتزوج أمرأة جميلة يحتاج إلى أكثر من عينبن (مثل إنجليزي)
- من كان قَفَاه من قش يخشى دائماً أن تندلع فيه النار (مثل فرنسى)
- من صمّم على بلوغ الغاية استهان بالوسيلة (مثل فرنسي)
- من ارتضى لنفسه أن يكون شاة أكلته الذئاب (مثل فرنسى)

- إسباني)
- الحب الذي يتغذى بالهدايا، يبقى جائعا على الدوام (مثل ٍإنجليزى)
- حذار من المرأة التى تتحدث عن فضيلتها، والرجل الذى يتحدث عن استقامته (مثل فرنسى)
- إعطِ حبك لامرأتك، وسرك لوالدتك (مثل أيرلندى)
- عامل ابنك كأمير طوال خمس سنوات، وكعبد خلال عشر سنين، وكصديق بعد ذلك (مثل هندى)
- ُ أَن تكون إنسانا أمر سهل، أما أن تكون رجلا فهذا صعب (مثل روسي)
- علّمنى أهلى الكلام، وعلّمنى الناس الصمت (مثل تشيكوسلوفاكي)
- من نظر إلى الناس بعين العلم مقتهم؛ ومن نظر إليهم بعين الحقيقة عذرهم (مثل إيطالى)

روحوا



من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه

کنتو فین ؟ رایحین فین ؟ مفیش baby جای قریب ؟ جوزك كان فین ؟ كنتی بتعملی إیه ؟ شغالة فين؟ مرتبك كام؟

قال مجاهد : "إذا لقيت أخاك فلا تسأله من أين جئت ولا أين تذهب ولا تحد النظر إلى

الرجل منهم لا يلقى أخاه شهراً وشهرين فإذا لقيه لم يزده على كيف أنت؟ " قال النبي صلى الله عليه وسلم: (من حسن

أخيك" .. و قال الأعمش : "أدركت أقوامًا كان

يقوك ابن القيم رحمه الله:

إن في قضاء حوائج الناس لذة لا يعرفها إلا من جربها، فافعل الخير مهما استصغرته فإنك لا تدري أي حسنة

تدخلك الحنت

شىلتك مش زی شیلتی

الشخص اللي انت شايفه ظاهره مُنظم، ومُتخيل إن ماعندوش أي نوع من المشاكل، ومش حامل هم حاجة ممكن لو بقيت مكانه ماتقدرش تشيل شيلته..

في جملة حلوة قوى بتقول "مش معنى إن الشيلة متشالة كويس إنها مش تقيلة "..

كل واحد عنده الحِمل اللي مصعّب عليه حياته بس في ناس مابتشتكيش.. مخففين حملهم بإنهم مُستعينين بالله سايبين حمولتهم على ربنا، ومتوكلين عليه في كل صغيره وكبيره .. راضيين وعندهم يقين إن ربنا رازقهم، الابتلاءات والمسئوليات على قدر طاقتهم..

عارفين إن ماحدش في إيده يهون عليهم الحِمل إلا الله فمابيكشفوش ضعفهم إلا مع ربهم..

فاهمين إن اللي بيعينه ربنا بيرزقه بالمدد والعون فبيسعوا لقضاء حوائج الناس على قدر طاقتهم..

فاهمين إن كلنا رسايل في حياة بعض، وإن أهم حاجة يعملوها للي حواليهم إنهم يسيبوا اثر طيب ويخففوا عنهم حِملهم..

فخليك مُتأكد مافيش حد شيلته خفيفة بس فى ناس مابتشتكيش مركزين فى شيلتهم وسبكتهم ومسلمين أمورهم لربهم .. ا

ما لي وما للدنيا

إسلام المرء تركه ما لا يعنيه)

وأنت مسحول في الدنيا ماتنساش إنها مجرد مرحلة وممكن تنتهي في أي لحظة... ماتكبرش الدنيا أوى في قلبك وركز في الهدف

النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ما لي وما للدُّنيا، ما أنا في الدُّنيا إلا كراكب استظل تحت شجرة ثمَّ راحَ وتركها».

م/أحمد عامر



التفكير.. الاستشارة .. الاستخارة

في بعض الأحيان ستظن أن أغلب مواجهاتك كان الأفضل فيها عدم المواجهة، وكذلك ستظن أن أغلب مواقفك في التجاهل كان الأفضل فيها هو المواجهة!

مشكلتك أنك تقيس ما سبق بعد ظهور النتائج، لذا تنتابك مشاعر الندم على التصرف الخاطئ مع إنه في الحقيقة لم يكن خاطئاً لكن النتيجة الماثلة أمامك هى التى جعلتك تفكر بهذا الاهتزاز.

وبناءً عليه فأفضل شيء عند تفكيرك في اختياراتك السابقة ألا تنشغل بالنتائج الحالية لأنها في الغالب هي مراحل والنتائج لم تظهر بعد.

فنجاحك في الثانوية أو في الجامعة ليس نتيجة نهائية وإنما مرحلة، وقد تكون النتائج القادمة كارثية بعدما كانت نتيجة رائعة في نظر البعض.

لماذا أقول هذا الكلام؟!

أريد أن تتعامل بهدوء مع مشاكلك، وتستخدم الطرق الثلاثة في التعامل مع اختياراتك وتستفرغ فيها وسعك ألا وهي: التفكير، الاستشارة، الاستخارة،

وبعدها ليكن ما يكون، مع الأخذ في الاعتبار أن التفكير الصحيح لن يكون صحيحاً في كل الأحوال، لأنها قدرات ومعلومات وتجارب، فقد تكون قدراتك متوسطة، ومعلوماتك ضعيفة بخصوص مشكلتك الحالية أو معلومات مضللة، وقد تكون تجاربك ليست كبيرة، لكن في النهاية لابد من أخذ القرار.

إذا فكرت واستشرت واستخرت وتوكلت على الله، فما يحدث بعدها أيّاً كان فعليك أن تضع هذه القاعدة أمامك.

«لعله خير» امتثالاً لهذه الآية (فُعسَى أَنْ تَكْرَهُوا شُيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا).

محمد سعد الأزهري

نصيحة غريبة

خرجت عروس بريطانية، عن المألوف، وأقامت حفل زفافها بحضور أسرتها ورفيقاتها من دون العريس، بعدما تلقت مكالمة من والدته تفيد بأنه لن يأتي.

وحينها علمت أنه تخلى عنها ولم يعد يرغب بالزواج منها بشكل مفاجئ، فقررت الاستمرار بحفل الزفاف والاحتفال مع الحضور وحدها دون العريس

«كنت سابقاً اتفقت معه بالفعل على عدم التحدث هاتفياً في الليلة السابقة للزفاف،

لذلك لم أكن أعرف ما الذى كان يحدث معه حتى قرر عدم الحضور والتخلى عنى». وأفادت بأنها حين أدركت أنه لن يأتى أخبرت والديها، فنصحها والدها مازحاً باستكمال الحفل.

وفى تلك اللحظة قررت «كايلى» أن تخبر الضيوف بما حدث، وأنها ستكمل الحفل، لذا تجولت مرتدية ثوب الزفاف، وسط هتاف الجميع، لتقضى الحفل مع أحبائها دون وجود العريس.



الكلِمة الطيّبة والمرابعة والم

أبى الله يرحمه أول ما تزوجت نصحنى نصيحة العمر. لما شافنى بنتقد زوجتى كتير قال لى: كترة النقد رح يخليها تكرهك أو تكره وجودك قلت له بس انا بنتقدها فى أمور كلها أنا عندى حق فيها ووجهة نظرى هى الصح.

قال لى: البنى آدم بطبعه صدره يضيق بالنقد ويستثقل النصيحة حتى لو فيها مصلحته رفيقى رحمه الله كان مهندس ديكور وكان مجهز لنا محل جديد وفخم أول ما دخلت المحل يوم الافتتاح أول شغلة عينى وقعت عليها عيب واضح فى السقف.

قلت له : فيه مشكلة في السقف يا أستاذ

قال لى: عينك ما شافت في المحل كله غير العيب اللي في السقف؟

كان ممكن تقلى تسلم إيدك على تعبك ومجهودك وبعدين في الأخر تنبهني على العيب الموجود ((((

وكذلك لما زوجتك تكون واقفه ساعتين فى المطبخ بتعمل الأكل وبعدين تسألك عن رأيك إوعى تقلها إلا تسلم إيدك وخلّى ملاحظاتك فى مكان وزمان تانى

الكلمة الحلوة نعمة ، الكلمة الحلوة دواء ، الكلمة الحلوة طاقة إيجابية وأعظم من أى هدية

لم تكن الكلمة الطيبة صدقة من عبث، بعض الكلمات تعيد روحك من حافة السقوط، وبعضها يهوى بك في مكان سحية!.

إذا فعلت ذلك فلن أخرج من المنزل؟



قضیت ساعة فی البنك مع والدی ، حیث كان علیه تحویل بعض المإل.

لم أستطع مقاومة نفسى وسألت ...

-»أبى ، لماذا لا نقوم بتفعيل الخدمات المصرفية الخاصة بك عبر الإنترنت؟»

سأل ...» لماذا يفترض أن أفعل ذلك؟ «

-» حسنًا ، إذن لن تضطر لقضاء ساعة هنا لأشياء مثل تحويل المال، يمكنك حتى القيام بالتسوق عبر الإنترنت.

كل شيء سيكون سهلاً للغاية! ‹› لقد كنت متحمسًا جدًا لدخوله

إلى عالم الخدمات المصرفية عبر الإنترنت. أخبرته كيف يمكن توصيل البقالة عند الباب الآن وكيف تقوم أمازون بتوصيل كل شيء المناسبة الم

قَال: إذا فعلت ذلك فلن أخرج من المنزل؟

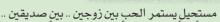
- ‹ نعم نعم ١٠٠٠ أنا قلت.

إجابته تركنني مربوط اللسان. قال: منذ أن دخلت هذا البنك اليوم ، التقيت بأربعة من أصدقائي ، وتحدثت مع الموظفين الذين يعرفونني جيدًا الآن.

أنت تعلم أننى وحدى ... هذه هى الرفقة التى أحتاجها. أحب أن أستعد وأذهب إلى البنك.

المارية

أحسنوا جوار من تحبون



بين أم وأولادها .. بين أب وعائلته .. بين أى علاقة إنسانية على وجه الأرض، من غير كلام جميل إيجابي يفتح النفس .. يوصف أحلى ما فيك، يشجعك .. يرجعلك ثقتك بنفسك .. كلمات بترمم الشروخ اللي جواك .. تخليك تنظر لنفسك نظرة تانية يخليك تتغاضى عن نواقص كتير في العلاقة، وفي حياتك، ومع باقى البشر المصابين بمرض الكلام الدبش. كلام يطبطب ويجبر الكسر والخاطر، في ظل ضغوطات الحياة الكتيرة.

فيه ناس معانا على الكوكب ممكن تكتئب وتوصل للانتحار بسبب حدة الانتقاد والكلام اللى يسم البدن. الناس دى محتاجين «احتواء بالكلام الطيب»

ما هو لما ربنا يؤمرك إنك لازم تقول للناس حسنا قبل ما يؤمرك تصلى .. يبقى الموضوع مهم جدا أكبر من كونه مجرد ذوقيات .. هذه أساسيات التعامل السوى وبديهيات الصحة النفسية.

«وقولوا للناس حسناً وأقيموا الصلاة» وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم «الْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَفَةٌ» أحسنوا جوار من تحبون



الأم الصالحة .. والأم الجاهلة

الأم الصالحة العارفة بوظيفتها تستخدم دائماً التعبيرات الرشيقة التى تبعث في نفس طفلها مشاعر الخير، والرفق، والسمو، والبعومة.

أما الأم الجاهلة بوظيفتها، والأم التى لم تتلق ما يؤهلها لأن تكون مربيّة، فتستخدم لغة أخرى تشيع في نفس الطفل معانى الإحباط، والدناءة، والانتقام.

وهده بعض الأمثلة التى توضح الفرق بين اللغتين وبين الأمين:

- إذا غُضبت الأم الصالحة قالت لولدها: «هداكم الله.. أصلحكم الله..» أما الأم الأخرى، فتدعو عليهم وتقول: «الله يبتليكم بالمصائب!»
- الأم الصالحة المؤمنة المربية حقاً تقول: «المسلم المؤدب يفعل كذا وكذا، حتى يدخل الجنة.» أما الأم الأخرى، فإنها تهدد وتتوعّد، وتقول: «الذى يريد أن يُضرب، يفعل كذا وكذا!»
- إذا أخذ الطفل ما ليس له، قالت له الأم
 الصالحة: «هذا ليس لك، هذا ليس من حقك.
 رُدّه لصاحبه.» أما الأم الأخرى فتقول: «يا
 لص، يا حرامى، يا سرًاق!»
- إذا سقط الطفل على الأرض وجاء إلى
 أمه باكياً، فإن الأم الصالحة تقول له: «قدر الله
 وما شاء فعل في المرة القادمة كن أكثر حذراً.»



أما الأم الأخرى فتقول: «أحسن وتستحق ذلك، وفي المرة القادمة تنكسر رجلك!»

لا يمكن لمربية صالحة أن تسمح لنفسها بتحقير طفلها وإهانته من خلال تعبيرها عن بعض عيوبه أو نقائصه، أو تشبيهه بالمخلوقات الأدنى؛ كالكلب والحمار، أو أن تقول له: «لا يشرفنى أنك ابنى، أو أن تقول له: «لا يشرفنى أنك ابنى، أو أنك لا تصلح لأى شيء.» فالطفل يصدق ما نقوله له، ومن خلاله يشكل صورته عن نفسه.

د.عبد الكريم بكار

إمتى بتحسى إنك محبوبة ومع مين ؟!

إتسألت امبارح فى السيشن إمتى بتحسى إنك محبوبة ومع مين؟ ا

قلت أنا هجاوب إجابة مختلفة شوية أنا بحس إنى محبوبة على طول مش بتحبنى بس أنا دربت نفسى إنى أركز مع السيعبونى ...طاقتى مُستثمره معاهم مش مهدرة مع حد مش بيحبنى

فلما بدخل مكان أو بقعد فى حته ببقى مشغولة مع الـ عايزنى جنبه أو بيحب قربى أو أنا بفرق معاه

بتحبنى ... أهلاً وسهلاً مش بتحبنى ... أنا متفهمة إن عندك أسبابك أنا مش جاية الدنيا أِبهر حد

أنا جاية أعيش يومين في سلام.