



فن التجاهل والتغافل

«ياريتنى عرفت الكلام ده من زمان»

الحياه زى ما تكون كده موجود فى شارع زحام
صاحب يعلو فيه الضجيج المزعج والزعيق والصراخ
والخناق دوشة دوشة توجع الأذان..

هذا قد يريحهم لفترة ولكن لا يدوم سرعان
ما ينقلب عليهم، فالإنسان الإيجابي دائما
يدعم الناس ويساندهم ويزرع فى أنفسهم
الإيجابية والحماس، أما الإنسان السلبي فهو
الذى ينتقد الآخرين ويحاول أن يقلل منهم،
فلذا كن واعيا للأشخاص من حولك، خالط
الإيجابيين، وتخلص من الرزلاء والتافهين،
فهذا هو أول مبدأ لكى تشعر بالسلام الداخلى
والسعادة والراحة النفسية.

نحن نعيش حياة واحدة

أنت تعيش حياة واحدة ولديك فرصة
واحدة، فلماذا تهتم لما يعتقد الآخرون عنك،
وتدخل فى دوامة القلق والتوتر، وتضيع عليك
الفرصة التى وهبك الله إياها لتعيش فى هذه
الحياة بسعادة وهناء وصفاء الذهن من كل
المؤثرات البشرية المدمرة.

عش من أجل نفسك ومن تحبهم ويحبونك
وليس من أجل الآخرين وانتقاداتهم السامة
ورزالاتهم الكثيرة..

ابتعد عن قلق التساؤلات التى تراودك
عن نفسك، كأن تقول لماذا فلان ينتقدنى
ويهاجمنى بشراسة؟ أو ما رأى فلانة عنى،
لماذا لم تعجب بى؟

وليه فلان يبتكلم عنى كلام وحش؟
وليه علان يبرتب لى زنب ومقابل وعائز
يضرنى؟

هذه كلها أمور تحتل مساحة كبيرة من
حياتك وعقلك وتستنفد طاقتك الإيجابية..

أسامة شوقى

أستاذ بكلية طب قصر العيني

عنهم ولا يعبر عنك، فالشخص عندما يطلق
الأحكام فهو يحاول أن يشبع ذلك الاحتياج
والكبت الذى يعانى به، فأنت لست مجبرا بأن
تتغير أو تغير فى شخصيتك أو مظهرك، أو
تتحدث كذا وتقول كذا، لكى تنال إعجاب
شخص معين أو تحصل على حب الآخرين،
فمن يحبك سيحبك كما أنت.

● التجاهل يمكن أن يجعلك فى قمة
السعادة، وتعيش الحياة التى كنت ستحرم
منها، وهو يخرجك من دوامة القلق والتذمر،
فالناس قد يفرضون عليك أسلوب حياة
معينا، دون أن تحس بذلك من خلال آرائهم
وتصرفاتهم تجاهك.

تعلم فن تجاهل الآخرين

إليك أنت وهو وهى نصائح ستجعلك تتقن
فن التجاهل وتذوق طعم الحياة والسلام
الداخلى،

اعلم أن آراء الآخرين لا تعبر عنك

انتقادات وآراء الآخرين كيفما كانت
إيجابية أم سلبية فهى لا تعبر عنك، فهى
تعبر عنهم وعن نقصهم وعجزهم المكبوت
بداخلهم ويريدون أن يخرجوه لكى يشعروا
بشيء من الراحة النفسية، وعلى العكس

التجاهل أو التغافل .. زى ما تكون فجأة
حطيت على ودانك سماعات noise reduction
..or noise cancellation

قوم تلاقى إنك انفصلت عن العالم
الخارجى بضجيج وصخبه..

تبقى شايف بعينك البشر حولك بيحدثوك
بكلام وبقهم ييفتح ويقفل ولكنك منفصل
تماما عن رزالات الآخرين ولا تسمعهم ولا
يصل لأذنك ولا عقلك ما ينكد عليك..

ده بقى اسمه فن التجاهل..

إن أقنعت فن التجاهل فقد اجتزت معظم
منغصات ومشاكل الحياة.

لكنه فن يحتاج إلى تدريب وترويض وجهاد
النفس بقوة وعزيمة..

بلا شك يحتاج جهدا ومقاومة، لكن
عندما تحققه فقد وصلت إلى مرحلة الصفاء
النفسى..

● معظم الناس يعانون من التأثير بكلام
الآخرين وآرائهم ويحاولون أن يسعوا جاهدين
لكى يظهروا بأفضل حالة وأفضل مظهر لكى
ينالوا الرضا والقبول من هؤلاء، ومن أجل ألا
يهاجموا كلاميا، وبعض الأحيان قد يشعرون
باليأس والتطرف والاكتئاب من رزالات
الآخرين والطاقة السلبية التى ينفثونها فى
حياتهم.

التجاهل والتغافل هو عدم الاكتراث وعدم
الاهتمام لما يقوله الآخرون وتعيش حياتك
ببساطة بعزوية، فما يقوله الناس يعبر

التخلص فورا من هذا التفكير، فكل ما يقال عنك يعبر عن مصدره أى عن الشخص الذى تقوه به، ولا يعبر عنك بتاتا فهو لا يعرفك ولا يعرف قدراتك لا يعرف أهدافك وطموحاتك وخططك للغد المشرق فتقاء ما حييت.

او قد يعرفك حق المعرفة ويعلم يقينا طيبة معدنك ولكنه يرغب أن يشوهك وينعتك بما ليس فيك كى يحطم صورتك أمام الآخرين. فن التجاهل فى الحب، بالبلدى كده بيقولوها

«التقل صنع»

أحيانا يكون التجاهل من أجل الاهتمام، فمن أجل لفت انتباه شخص وتجذب مشاعره يجب عليك أن تتجاهله بس بذوق يعنى.. قال يعنى إنك ناسيه بينما أنت تتحرق شوقا إليه. فالتجاهل هنا يؤيد الحب والعاطفة.

فالشخص الذى تتجاهله سواء كان صديقا أو حبيبا أو شخصا تعرفه، فإنه يتوق إلى تعاملك السابق معه، ويسعى من أجل أن ينال اهتمامك السابق، إن الاهتمام الشديد لفترة ثم التجاهل الشديد يجعله مجنونا بك، ويسعى جاهدا لى ينال رضاك، وكما يقال: «إن كنت تريد شيئا بشدة وتحبه فاتركه يذهب وتجاهله، فإن عاد إليك فهو ملكك للأبد وإن لم يعد إليك فإنه لم يكن لك من البداية».

تجاهل

تعجبني قناعتي بالحياة أكون من أكون وأفعل ما أريد طالما لا أؤذى الآخرين فسادتى بيدى والتجاهل مريح جداً.

● وقيل أن أنتهى من مقالى أود أن أؤكد أن ليس كل نقد يجب تجاهله، فقد يكون فيك عيب أو نقص والناقد لك مخلص فى توجيهاته..

فلا تصم أذا نك عن هذا النوع من الانتقاد.. هنا يجب أن تكون حكيما وتستفيد بما قد يفيدك فى تطوير ذاتك وتصرفاتك..

ومن اليسير جدا أن تعرف وتنتقى لمن تسمح ولمن تسمع..

الصادق فى نقده سيوشوش لك بينه وبينك لتوجيهك، أما الحاقق المنفسن ستجده يتحشر بك على الملأ ويغتابك فى غيابك وينفث سموما حولك..

أخيرا لتعلم أنت وهو هى أن الحياة تحتاج الحكمة فى التجاهل لبعض الأشخاص.. لبعض الأحداث كى تستمر وتنتهى بسلام وسعادة.

فى بعض التجاهل اهتمام..

وفى بعض الصمت كلام..

وفى بعض التسامح ذكاء..

وفى بعض الكلام دواء..

إذا تعلمت التجاهل فقد اجتزت بحكمة معظم مشاكل الحياة.

أتمنى أن يحدث كلامى أثرا إيجابيا فى حياتكم..

والرفق بالغير وجبر الخاطر يترجمونها نفاقا ولؤما لتحقيق أغراض خبيثة..

والمجاملة الصادقة للجنس الآخر يرونها فى عيونهم تخطيطا للإيقاع فى شباك رزيلة..

تجنب السلبية والأشخاص السلبيين

إن السعادة ترتبط أساسا بحالات تدرك أنها إيجابية، إذا أصابك شيء سلبي فى حياتك أو من بعض الأشخاص فإنه يكون فى طياته درس عميق جدا لا يظهر مفعوله على الفور وإنما يظل يهاجمك فى حياتك، لذا لا تدع لهذه الطاقة السلبية بأن تكون. إن عند ترك السلبية وتجنبها والتخلص منها، تنشأ الإيجابية، وكى تتخلص من السلبية عليك أن تتجنب الأشخاص السلبيين.

لا تحاول إرضاء الجميع

إرضاء الناس غاية لا يمكن الوصول إليها، ومن ضرب المستحيل أن يحبك جميع الناس، فنحن مختلفون وكل شخص يحب أشياء معينة، والاختلاف هو الحياة، وبدونه كيف تستمر، فلن تفرق بين الخير والشر. قد تجد أناسا يكرهونك بدون سبب، وعند محاولتك إرضاء هؤلاء فإنك تكون على الحافة التى ستوقعك إلى الأسفل، فإنك بذلك تخسر قيمتك وقد تخسر أناسا يحبونك وتفقد راحة البال وطمأنينة داخلية.

تخلص من القلق الدائم وكثرة التفكير

كثرة التفكير والتفكير الزائد هو إدمان يدمن عليه الإنسان، فحين يتلقى بعض الانتقادات من أناس لا يحبونه فإنه يدخل فى دوامة من التفكير تقضى به إلى عدم راحة البال وعدم الهدوء الداخلى، فتظل تتردد تلك الأفكار السلبية فى عقله، ويظل يقول عبارات مثل، فلان قال لى أنت فاشل، أو فلان قال إنى سيئ، وتذهب معه هذه الأفكار أينما ذهب وتحول حياته إلى جحيم، والتفكير الزائد قد يجعلك لا تستطيع النوم بسبب كلام قاله شخص وجرحك، لذا يجب عليك

تجعلك دائما عبدا للآخرين ومشغولا بإرضائهم أو اتقاء شرورهم أو تستنفد مجهودك فى الرد عليهم..

كلما ابتعدت عنها عشت بحرية وفرح الكينونة، ونقصد بالكينونة هى أن تعيش اللحظة وتستمتع بها وتطرد بعيدا كل الأشياء والأفكار السلبية التى تراودك عن الماضى أو المستقبل أو عن آراء الآخرين.

تقبل عيوبك

هنا أقصد العيوب التى خارج يدك فى تعديلها أوليس لك يد فيها..

يعنى مثلا من يعابرك بلونك أو شكلك أو أصلك وفصلك.. من يتهكم بما هو ليس فيك.. كل هذا يجب أن تتجاهله وتعتبر ما حباك الله به هو نعمة تستمتع بها..

عندما تقبل عيوبك كما هى أو تحاول أن طورها وتكون عارف تمام المعرفة بهذه العيوب فلن يؤثر فيك أى كلام أو تصرف من الآخرين، لأنك ستسمى واتقا من نفسك، وعلى دراية بكل الأشياء الداخلية فى شخصيتك. وأنت متقبل نفسك كما أنت فلن يزعزعك أى شيء فى هذه الحياة، والتعليقات والآراء السلبية التى تأتيك من الآخرين لن تعتبرها سلبية بعد ذلك.

لا تعط الآخر أكثر من حجمه

التجاهل هو حقا نعمة، فهو يعيد كل إنسان إلى حجمه الحقيقى، أنت حين تتأثر بكلام أو رأى شخص معين فإنك إذن تعطيه قيمة وحجما أكثر من حجمه الفعلى..

«لا ترى نفسك بعيون من يكرهونك»، فهم يودون سحق معنوياتك ودفن مواهبك وإلقاء التراب عليك..

يودون تأليب الآخرين عليك وإسقاط الرزائل والصفات السيئة عليك..

فالثقة فى النفس يجعلونها غرورا.. والاهتمام بالمظهر يصفونه نرجسية..

وعرض المعرفة ينعنونها استعراضا تافها..

