

حذرت مدير عام شركة انسان للاستشارات الاجتماعية والتدريب عفاف الجاسم من كبت الغضب والمشاعر السلبية، مؤكدة انها تسبب الأمراض وتؤثر على التوازن النفسي والجسدي العام، ونصحت في ردودها على القراء المتصلين خلال استضافة «الانباء» لها باتباع عدة وسائل وسلوكيات بسيطة من أجل التمتع بصحة نفسية عالية وللحفاظ على الذاكرة وإيجابية التفكير، كالقراءة قبل النوم والتركييز والتمتع في الأشياء الموجودة حولنا، وشددت على ان الفرح والبهجة يعتبران وصفين سحريتين للتوازن النفسي. كما ان حب الاستطلاع واستعادة المعلومات والمفاهيم المجردة يعتبر نوعا من الرياضة العقلية ووسائل لشحن النفس بالطاقة الإيجابية. وأكدت الجاسم على ان الوحدة والفراغ يسببان الهلاوس والوساوس، مشيرة الى ان الإنسان عادة ما يحدث نفسه اكثر مما يتحدث مع الآخرين وهذا طبيعي جدا، ونصحت بالرياضة والحركة الدائمة، لأنها تخفف التوتر والأفكار السلبية وتقلل الشعور بالاكتئاب. وخلصت الى ان الحياة جميلة وعلى المرء ان يعيشها كما ينبغي ان تقاس بشكل صحيح وصحي ومتوازن ليتمتع دائما بشخصية قوية جاذبة للآخرين وببهجة نفسية.

إعداد: زينب بوسيو

الجاسم لـ «الانباء»: الحياة جميلة.. احرص على أن



هاني الشمري

عفاف الجاسم ترد على أسئلة القراء المتصلين

تعلق بالتفكير والعقل فانت تعتمد على الغضب. هناك عدة وسائل تستطيع استغلالها في استخراج الغضب فاما ان تكتب رسالة وكانك توجهها الى هذا الشخص ولا تضع المتحدث الفكري داخلك، انما تخرجه على الأوراق فعندما يكون منظورا امامك تخف عندك حدة الغضب.

هناك عدة طرق لكتابة الرسالة فاما ان يكتب الشخص رسالة اذا اراد ان يسامح هذا الشخص ليرتاح، يريد رسالة عفوان فيكتب رسالة يعبر فيها عن غضبه ويعود مرة أخرى ليحلم الشخص الآخر كأنه يرد عليه ويخبره بالأشياء التي جعلته في هذا الموقف السلبي، ويعود مرة أخرى للرد على هذا الشخص فكتانه يضع حوارا بينه وبين الشخص الذي اثار غضبه وفي النهاية كان هذا الشخص يطلب العفوان والتسامح فهو أيضا اذا كان بداخله شيء يخرجها الى ان يشعر انه اخرج ما بداخله هنا يمكن ان يخف الغضب.

هناك طريقة أخرى وهي التعبير عن الغضب في الورقة فيكتب كل الكلام ثم يحرقها ليسعير ان كل مشاعر الغضب خرجت من داخله وهناك نقطة مهمة جدا بالنسبة للغضب فهو يورث الأمراض لذلك نطلب من الناس كلها الا تغضب، من الطبيعي ان يغضب الإنسان ولكن عليه الا يظل غاضبا لفترة طويلة وعليه ان يحاول التخلص من الغضب في أسرع وقت ممكن لأن كلة شحنات سلبية وطاقة سلبية، وامراض في الجسم تجعله في حالة عدم توازن ف دائما يحاول الإنسان ان يفرغ غضبه ويفرغ حزنه وهناك بعض الأشخاص اذا كان مضايقا يرسم او يقود سيارته، يتحرك لا ان يظل في مكانه يتعب ويوسوس او يتكلم بينه وبين نفسه.

الاكتئاب والسوداوية

ريم: ساعدوني منذ اربعة شهور وانا اشعر باكتئاب وضيق بسبب مشاكل عائلية واشعر بحزن

ليس من الطبيعي ان إنسانا في هذا العمر ليس لديه أصدقاء ف دائما في سن المراهقة يعتبر الصديق أكثر من الأهل فإذا استمرت على هذا الحال فيجب عليك ان تدخل داخل نفسك وتبحث عن السبب في عدم وجود أصدقاء فهل هو عدم ثقة في النفس؟ وهل مررت بموقف انجرح فيه من صديق ففكرت ألا يكون لديك أصدقاء، وما الموقف الذي جعلك تختار العزلة؟

كيف هي علاقتك مع أمك ومع أخواتك فيجب ان تسأل نفسك هذه الأسئلة وبعدها تقرر على أساسها كيف تخرج من عزلتك؟ فإذا كنت في هذه السن، وتذهب الى النادي وفيه شباب، فمعناه ان لديك مشكلة، إما خلل اجتماعي او عدم ثقة بالنفس أو جرح قديم من احد أصدقائك هو الذي وصلك الى هذه الحالة.

أبونيل: ما سبب التبول اللاارادي عند كبار السن (35 سنة) وهل له علاج؟

● التبول اللاارادي في هذا العمر يحتاج الى اختبارات نفسية معينة ولكن قبل اللجوء الى الجانب النفسي يجب الذهاب الى الجانب الطبي تفحص نفسك طبييا، هل عندك مشكلة طبية وبعدها تقرر العلاج.

أتحدث مع نفسي

حسام: ما علاج التحدث الفكري مع الذات؟ حيث كلما فكر المريض في شخص لا يحبه وتذكر احد المواقف السلبية منه ازدادت الاضطرابات والصراعات النفسية؟

● الإنسان عموما يتكلم مع نفسه وحيانا اكثر من التحدث مع الآخرين سواء كان هذا الحديث سليما او كان ايجابيا، فإذا اختلف شخص مثلا مع رئيسه في العمل فعندما يذهب الى البيت تجده يحدث نفسه، ويسترجع ماذا كان من المفترض ان يقوله فيخرج غنظه بطريقة مختلفة فهذه الامور طبيعية ان يتكلم الإنسان مع نفسه اما التحدث الفكري فهو

مع العلم انها ليست معي في الكويت وعندما أسألتها تخبرني بأنها تتحدث مع أخيها أو أبيها أو صديقتها، لا أستطيع ان اظلمها لعدم وجود ما يدينها ولكن هي هاجس ولا أعرف كيف اتخلص منها فانا بين نارين؟

● أحيانا الوحدة والفراغ تجعل الإنسان ينشغل بالهلاوس والوساوس، والوساوس تكون للأشياء الوهمية، فلديك وساوس غير منيعة على حقيقة، وهي غير منطقية لأنك لم تر شيئا أمامك فإذا أتتك هذه الأفكار فعليك ان تطردها من فكرك وتتقطع عنها وتشغل نفسك بأشياء أخرى مع محاولة تغيير الفكرة.

جدران العزلة

أسامة: عمري 18 سنة وأنا أعاني من العزلة أي من المنزل الى المدرسة، او من المنزل الى الصالة الرياضية فقط، هل هذه العزلة ستبقى الى الأبد أم هي فترة مراهقة وستمر؟



يجب مقاومة الشعور بالتوتر

الوحدة والفراغ يسببان الهلاوس والوساوس

الإنسان يحدث نفسه..

أكثر مما يتحدث مع الآخرين سلباً



الغضب طاقة سلبية يورث الأمراض ويؤدي إلى عدم التوازن

أم عبدالعزيز: أريد ان أسأل، كيف أخطط لحياتي وزوجي لديه اعتقادات من قبل أهله فكيف أفرض عليه رأيي وقراري؟ ● لا يجوز ان تفرضي قرارك عليه ولكن يجب ان يكون هناك تفاهم بينكما، فمن اي ناحية تريد ان فرض رأيك؟

من الناحية المادية، فهو يعطينا حدود، وأقل من احتياجاتنا، ويقول ان هذه ميزانيتكم مع ان ميزانيته اكبر من ذلك، وحلمي انا اكبر من ذلك وهو لا يقتنع بما أقوله، وأنا لا أعمل، ولدي 3 أبناء، ولا أدري لم يبخل عليّ فهل يرى انني غير جديرة بأخذ المال؟

● كيف علاقتك معك؟ هل هو بخيل عاطفيا وهل تصرفه هذا معك معناه انه بخيل؟

بالعكس، أنا اراه مع الناس سخيا، ولكن معنا فقط هكذا فهو يعطينا مصروفا شهريا اقل من 200 دينار ولا يزيد عليه. ● هل مطالبك المالية تخص الأكل والبس والخدم ومصاريف البيت؟

لا هذه متوافرة ولكن مصروفي انا مع الأولاد قليل، فأضطر ان أستدين من الآخرين لكي أدير أموري ففتراكم عليّ الدينون.

● يجب ان تغيري اسلوبك وتتعامل مع بطريقتك مختلفة، ارفضي المصروف هذا الشهر، واطلبي منه ان يصرف عليك وعلى أولادك.

مشعل: مشكلتي انني أتردد في اتخاذ القرار فكيف أصمم على عدم تغييره؟

● هل تكون غير متأكد من اتخاذ القرار؟

عندما آخذ قرارى اندم وأغيره قبل تنفيذه مع اني اراه صحيحا وعندما أسأل الآخرين يحدث عندي تشويش في التفكير لذلك أغيره ويكون في غير صالح.

● أنت تغيري القرار ليس لأنك متردد، بل لأنك غير واثق انه صحيح، فعندما تسأل الآخرين ربما لا لديك عدم ثقة بالنفس، فهما سألت الناس فهم غير متعاضدين معك وليسوا بنفس خبرتك في الحياة، ولا يشعرون بأحاسيسك ومهما كان قريبهم منك وحبيهم لك وحبك لهم فهم ليسوا مثلك فعند اتخاذ قرار معين أثبت عليه وقاوم الشعور بالتردد ويجب عليك ان تفحص القرار قبل ان تغيره.

الشك بين الزوجين

أبومحمد: تتناوبني بعض الشكوك تجاه زوجتي فعندما اتصل بها في العاشرة مساء أو الحادية عشرة أو الثانية عشرة اجد خطها مشغولا دائما.



7000 كتاب في مكتبها المنزلية



محمد



ريم



غدير

العنف الاسري، وقد اشرفت على تدريب أكثر من 75 طالبة جامعية تدريبا ميدانيا في مجال الخدمة الاجتماعية. وقامت بالتخطيط والاعداد والاشراف على تنفيذ ورش عمل ودورات تدريبية تخصصية للاخصائين الاجتماعيين والنفسيين في وزارة التربية، وشاركت في العديد من البرامج الاذاعية والتلفزيونية وهي عضوة في الجمعية البريطانية للتتوم بالايحاء وعضو عامل برابطة الاجتماعيين.

اجتازت عدة دورات منها «فصام العقل» و«ادارة ومنهجية التغيير»، و«حل المشكلات واتخاذ القرارات» و«أسرار النفوس البشرية» و«مهارات التعامل مع الآخرين» و«كيف تصمم حياتك» و«النكاه العاطفي» و«اكتشف القائد الذي بداخلك» و«التعامل مع الذات» و«مفاتيح النجاح» و«التوعية بنظام الحاسب الآلي». والجاسم لديها اربعة ابناء: غالية موظفة، محمد تخرج في جامعة الخليج، ريم تدرس الهندسة الصناعية بجامعة الكويت، وغدير في الفصل الحادي عشر.

عفاف الجاسم مدير عام شركة انسان للاستشارات الاجتماعية والتدريب ورئيس المكتب الفني بجمعية صندوق اعانة المرضى والاستاذ في التنويم الايحائي وهي تحب الرياضة وتمارس اليوغا والتأمل يوميا منذ عدة سنوات، كما تحب القراءة فهي قارئة نهمة وتحتوي مكتبتها المنزلية على سبعة آلاف كتاب باللغتين العربية والانجليزية. عملت في السابق باحثة بقسم بحوث الخدمة الاجتماعية وعملت استشارية في تنمية الذات وحل المشكلات كما عملت مدير تدريب شركة جملة للاستشارات الادارية والتدريب، ومستشار تنفيذي للتدريب في مركز الطب البديل.

شاركت الجاسم في عدة مؤتمرات وملتقيات منها مؤتمر جمعية بشائر الخير الاول، والمؤتمر الخليجي الاول للخدمة الاجتماعية والنفسية ومؤتمر تطوير التعليم وتطلعات الشباب للقرن الواحد والعشرين. أجرت عدة بحوث ودراسات منها تنمية مهارات الحوار لطلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية واجرت دراسة ميدانية عن

الشك يتلف الأعصاب



الشك حالة يكون فيها الإنسان مزعجا قليلا لا يدري في اي طريق يسير هو في حالة من عدم وضوح الرؤية يفقد فيها سلامه الداخلي ويكون مضطربا في نفسه وفكره فاقتنا للثقة وهكذا يصير الشك جحيما للفكر والقلب معا.

أحيانا يكون دخول الشك سهلا ولكن خروجه يكون صعبا جدا وقد يترك أثرا مخفيا ما يلبث ان يتحول الى مرض والى عقد لها نتائجها فيقال ان هذا الشخص شكاك اي ان الشك صار طبعا له. وهذا الشك - اذا استمر - فانه يتلف الاعصاب ويدعو الى الحيرة وارتباك الفكر وفي عنف الشك يمنع النوم ومن نتائجه ايضا انه يؤدي الى التردد وعدم القدرة على البت في الامور. وقد يحدث الشك احيانا بين زوجين فيشك الزوج في ان زوجته تخونه او تشك الزوجة في ان زوجها يخونها وقد يكون سبب ذلك كلمة أعجاب بريئة او ابتسامه.

وأحيانا يحدث الشك كرد فعل لوسائل الاعلام

العزلة تضر بالعقل

الإنسان يستطيع ان يعيش بمعزل عن الناس لفترة قد تطول الا ان مجموعة من التغيرات الجسدية تجد طريقها الى كيانه وبرزت هذه التغيرات ارتفاع نسبة الاورينالين في الدم بسبب الخوف من المجهول فالوحدة او العزلة

تهدم وسائل الدفاع النفسي وتضر كثيرا بقدرة العقل الذاتي على اجراء التعزيز، ولان الإنسان كائن لغوي فان عملية تبادل المعلومات من خلال المخاطبة والاستماع تؤدي الى تخليص الذات من سجن الافكار الشخصية القابلة للزئغ وبالتالي فان قراءة الاحداث تصبح أكثر لسا كلما ازدادت العزلة ولكن مهما قيل في امر العزلة واضرارها على تطور شخصية الإنسان فإن التجربة الشخصية بحاجة الى فترات قصيرة من الانعزال هدفها اعادة قراءة الاشياء، لقد عاش الإنسان في حواضن اجتماعية مختلفة: أسرة، قبيلة، او صحبة او انتماء الى جيش او مجموعة بشرية عززت مبدأ العمل الجماعي في وعيه حتى بات من الصعب خلق الإنسان المتوحد.



الذكاء هو القدرة على الاكتساب والتعلم واستخدام المعلومات والمفاهيم المجردة



العاطفة هي الاستعداد النفسي الذي ينزع صاحبه إلى الشعور بانفعالات معينة تجاه شخص أو فكرة

الذكاء العاطفي مفهوم حديث يتعلق بالتأثيرات المهمة في حياة كل شخص وفي طريقة تفكيره

تعيشها بتوازن.. وإذا غضبت فاكتب رسالة واحرقها



الجاسم متحدثة للزميلة زينب أبو سيدو



الدهون المشبعة تتسبب في الاكتئاب

بنسبة 48%، من الذين لم يستهلكوا أغذية تحوي هذه الدهون. وتنصح الباحثة سانثيس فالجان، من جامعة الس بالماس باسبانيا، باستبدال الزيوت المشبعة والمهدرجة بزيت الزيتون، حيث يساهم تناول أكثر من 20 غراما في اليوم في تقليل حالات الاكتئاب بنسبة 30%، ويقدر ما يزيد كمية الدهون المهدرجة، يزيد حجم تأثيراتها على نفسية المرء، والدهون المشبعة غالبا ما توجد في الوجبات الجاهزة والحلويات والمعجنات والبسكويت، وهي مرتبطة عادة بالإصابة بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول السيئ.

الرابط بين الاكتئاب وتناول الدهون المشبعة - كما تقول فالجان - هو حدوث تغيرات حيوية بالجسم تؤدي إلى نقص «السيروتين» وحدوث الاكتئاب بالإضافة لتجمع الدهون في الأوعية الدموية مؤدية إلى زيادة في الكوليسترول الضار البروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL) ونقص الكوليسترول النافع البروتين الشحمي المرتفع الكثافة (HDL) وحدوث أمراض القلب.

بطريقة واضحة. الذكاء المنطقي: وهو القدرة الرياضية والتفكير المجرد، وحل المشكلات.

الذكاء الشخصي: وهو القدرة على معرفة جوانب القوة والضعف في شخصية الفرد والوعي بحالاته الانفعالية، والقدرة على ضبط انفعالاتها، والتحفيز الذاتي.

الذكاء الاجتماعي: وهو قوة الملاحظة ومعرفة الفروق بين الناس وخاصة طبائعهم وأمزجتهم ومعرفة رغباتهم ودوافعهم.

الذكاء الإقناعي: وهو القدرة على تمييز الأصوات والإقاعات.

الذكاء المكاني: وهو سعة إرناك العالم والقدرة على التصور ومعرفة الاتجاهات، وتقدير المسافات.

الذكاء البدني: وهو قدرة التحكم في حركات الجسد.

الذكاء البيئي: وهو القدرة على معرفة الطبيعة وما فيها من حيوانات ونباتات، والقدرة على تصنيفها.

العاطفة والانفعال

عصام: ما الفرق بين العاطفة والذكاء العاطفي؟

● العاطفة هي الاستعداد النفسي الذي ينزع صاحبه إلى الشعور بانفعالات معينة تجاه شخص أو شيء أو فكر، وقيل أيضا أنها عبارة عن تتابع من الاستجابات التي تثار أليا لتجهيز الجسد والعقل للتصرف الملائم حينما تدرك حواسنا أن شيئا ذا صلة بحياتنا يحدث.

أما الذكاء العاطفي فهو عبارة عن القدرات والمهارات في التعرف على مشاعرنا الذاتية ومشاعر الآخرين، لتكون أكثر تحكما في انفعالاتنا وتحفيز أنفسنا وإقامة علاقات أفضل مع الآخرين.

ويشمل الذكاء العاطفي جانبين: الذكاء الشخصي، والذكاء الاجتماعي ويعتبر الذكاء العاطفي مفهوما عصريا حديثا، وله تأثيرات واضحة ومهمة في حياة كل شخص وفي طريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته، فالتعاون بين العقل والقلب أو بين الشعور والفكر، يبرز لنا أهمية العاطفة في التفكير سواء كان ذلك من خلال اتخاذ القرارات الحكيمة أو في اتاحة الفرصة لنا لنفكر في صفاء ووضوح، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار أن العاطفة إذا ما قويت أفسدت علينا القدرة على التفكير السليم والوصول إلى قرارات صائبة.

كيف تعمل العاطفة في الجسد؟

● اللوزة: هي البناء الأساسي المسؤول عن الجانب الوجداني من السلوك.

قرن آمون: وظيفته تحويل الخبرات المهمة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة الأمد.

الهيپوثيالامس: يراقب أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه، فهو يخطر المسخ بما يجري داخل أجسامنا.

القشرة الدماغية: وهي مسؤولة عن القضايا المنطقية.



الاكتئاب لايساعد على حل المشاكل



الغضب شخات سلبية تورث المرض

قو ذاكرتك بالفرح وحب الاستطلاع والتركيز فيما حولك

الحماسة والتخيل والذاكرة والقراءة قبل النوم تقاوم النسيان

الحركة تخفف التوتر والشعور بالاكتئاب وتخفف الأفكار السلبية

بنتيجة ولكن الحل في خروجك، وممارسة حياتك فحتي تقضي على الاكتئاب الذي تعيشه انصحك بان تردي على ناد رياضي أو تمشي على البحر فالحركة دائما تخفف من التوتر وتخفف من الشعور بالاكتئاب وتخفف من الأفكار السلبية التي تمر بذهن الإنسان.

أنواع الذكاء

علي: ما الذكاء، وما أنواعه؟

● هناك الكثير من التعاريف اخصت بالذكاء وهي: القدرة على الاكتساب والتعلم والاستعداد، واستخدام المعلومات لفهم المفاهيم العينية والمجردة، وفهم العلاقات بين الأشياء والأفكار واستخدام المعرفة أو المعلومات بطريقة لها معنى وهدف واضح. وكذلك القدرة على التحليل والتركيب، والتمييز والاختيار وعلى التكيف مع المواقف المختلفة.

أما أنواعه فهو الذكاء اللغوي: وهو القدرة على استخدام اللغة ومعاني الكلمات، وحسن الإلقاء والقدرة على نقل المفاهيم

اتباع الخطوات التالية: صممي على تسمع ما ستحفظين، أي استمعي لنفسك، أفهمي ثم احفظي، قسي النص والوحدات ثم احفظي، وزعي الحفظ على فترات زمنية ثم كرري أكثر من مرة بعدها اعتمدي على أكثر من حاسة في الحفظ.

ارسمي صورا تخيلية، لوني بعض الرسوم أو الفقرات الرئيسية ولا توجلي الحفظ بل اسرعي إلى الحفظ ثم قاومي النسيان وادعي التذكر: الحماس، الراحة، التخيل والربط، التكرار، التلخيص، المذاكرة قبل النوم.

هل انتهت الحياة؟

غنيمية: انقطعت عن العمل والاختلاط بالناس بسبب المرض، أخبرني الأطباء بأنني شفيت، وأستطيع العودة لممارسة حياتي الطبيعية ولكن المشكلة اني خائفة جدا، لا أعرف، بيتابني شعور بأن الحياة انتهت ولا شيء يفرحتي، كيف لي أن أعود للناس وللحياة؟

أعتقد أنك تعانين من اكتئاب بسبب المرض فإذا كان الإنسان نائما في فراشه أو جالسا على كرسي أو واقفا في مكانه فهل تتغير الحياة؟ يجب على الإنسان أن يعمل، ففي قرأنا الكريم: (وقل اعملوا) والدين الإسلامي حثنا على العمل فانت تشعرين بالخوف وتشعرين بأنك لا تستطيعين ممارسة حياتك الطبيعية وبتناك شعور بأن الحياة انتهت، ولا شيء يفرحك فالحياة جميلة ولكن على الإنسان أن يعلم كيف يعيشها بطريقة صحيحة ويعيشها بطريقة متوازنة ويعيشها بما يرضي الله سبحانه وتعالى.

يجب أن تبدي ممارسة حياتك شيئا فشيئا ولا أقول لك افرضي نفسك على الناس وارتادي الحفلات، ولكن على الأقل أبدي بالعودة فائحة إلى الحياة، وأندمجي في المجتمع، حتى لو كان قليلا لكن الانسحاب ليس حلا بالنسبة لك والانسحاب وأنت جالسة في البيت لا يأتي

ونظرة تشاؤمية، أصبحت اخاف الصباح، اخاف من النوم والظلام، يتتابني احيانا احساس بالضيق والتشتت وأنا فتاة مخطوبة احيانا اشعر اني اكره خطيبي واغلط عليه بالفاظ نابية اذا قال اي شيء لا يعنيني؟

● أنت تتظنين الي جانب واحد ولا ترين الجانب الآخر فكيفي ان لديك خطيبا بينما فتيات أخريات لنسن مخطوبات ويكفي انه يتحمل هذا الكلام وخطيبك يصور ويحب لانه لو لم يحبك لما تحملك.

يجب أن تفصلي بين مشاكل الأسرة ومشاكلك أنت فهذه المشاكل تخص أفرادا آخرين وهم أفراد الأسرة نحن لا نقول يجب الا تشعروا باحاسيس الآخرين بل يجب أن تشعروا بأسركم ويجب أن تهتموا بها ولكن كيف يكون هذا الاهتمام، هل أنت بضيقك وسوداويتك والاكتئاب والخوف تساعدين الأسرة في حل مشكلتهم، ام تزيدين المشكلة بمشكلة أخرى وما أدخل الخوف بالاكتئاب بمشاكل الأسرة فالخوف من الظلام مختلف عن مشاكل الأسرة الا اذا كان هناك موقف تعرضت له.

التركيز في القراءة

غادة: عندي عدم تركيز في الحفظ والاستيعاب كيف اتخلص من هذا؟

● هناك عدة طرق لتقوية الذاكرة اولها: الفهم فهو يساعد على الحفظ والتخزين، ثانياها استذكركي موضوعات متكاملة وثالثها الترابط بين ما تستذكرين وما لديك من معلومات تقوي الذاكرة ورابعها الصحة بشكل عام عامل اساسي لتقوية الذاكرة: النوم المريح، الغذاء المتكامل، الرياضة البدنية، الحالة النفسية «التفؤل» الاسترخاء والتعامل مع الناس. خامسها خلق الاهتمام، الفرح وحب الاستطلاع، التمتع والتركيز الفكري، كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.

أخرها تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة يسهل عملية الاستذكار، ومن اجل حفظ متقن عليك

قلة التركيز وسرعة النسيان

الأوزون في الهواء وهو من إعجاز السنة النبوية صلى الله على صاحبها وسلم. وطريقة المطالعة «الجلسة» والمدة وما شابه، اي عامل مادي يؤثر على التركيز مثل الزحام والضوضاء ونوعية الإضاءة وجو الغرفة ونوعية الطعام والشراب وأي أدوية أو مكيفات أو ما شابه مثل كثرة الضغوط الخارجية والارتباطات.

لو إذا كان هناك أي مرض عضوي، كما قد يحدث لو كانت هناك مشكلة نفسية، وبالمثل لو كانت هناك عوامل خارجية في البيئة، وحتى لو كان الشخص سليما معافى فيجب أن يخضع نفسه لجلسة مصارحة، للتأكد من انه لا شيء يشوش تفكيره ويضايقه في خلفيات حياته ونفسيته، مما قد يكون سبب قلة تركيزه مثل: شيء من الأمل البعيد المنال، الألم الزائد، أو الإحباط أو ما شابه.

وعليك أن تراجع نفسك للتأكد من انه لا جديد في البيئة المحيطة بك، وأن عوامل التركيز الخارجية متوافرة مثل: وقت المطالعة «أفضله الفجر مع ارتفاع

التركيز هو إقصاء المؤثرات الغريبة عن الموضوع سواء إقصاء حقيقي أو بالتجاهل وحققي: بمعنى إيقاف التشويش من المؤثرات الأخرى، سواء مؤثرات عقلية (خواطر، أفكار شعور بالنوم، أي استهلاك للعقل في اتجاهين متضارين أو أكثر.. إلخ) ومؤثرات حسية «صوت، ضوء، زغلة، حركة.. إلخ».

إقصاء التجاهل: موهبة أعطاها الله لبعض الناس، فيمكنهم إلغاء المؤثرات غير المرغوبة تلقائيا وأتوماتيكيا، وقصر نشاط المخ الظاهر الواعي على شيء واحد، رغم تعدد المؤثرات حولهم وداخل مخهم، فتجدهم لا يلتفتون لها وحتى لا يسمعونها، ويكملون في الهدف نفسه (القراءة مثلا أو الكتابة) وقد يظنهم البعض سارحين، ويسميهم البيض حديدى الدماغ. فأني شخص ليست لديه القدرة على تجاهل مؤثر ما لايد له ان يقصيه، بمعنى لو انه لا تستطيع التركيز أثناء الضوضاء فلا بد أن يوقف الضوضاء حوله، أو أن يسد أذنيه بشيء.

موضوع قلة التركيز من المواضيع المتشابهة بين عدة تخصصات طبية، وحتى تخصصات غير طبية بمعنى انه قد يحدث



حل المشكلات واتخاذ القرارات

استعمل المعلومات المتاحة في البحث عن الحل، إن التفحص عبارة عن شكل محدث من استراتيجيات التجربة والخطأ للسيطرة على المخاطرة، ويتطلب حسا قويا للهدف والوجهة الصحيحة. استخدم هذه التقنية من أجل التحرك الحذر بخطوات صغيرة نحو حل ما.

مثال: يتجنب الأطباء اعتماد تشخيص واحد غير مكتمل لمرضا ما. إنهم يحددون سبب المرض وطريقة شفائه بناء على فحص تجريبي دقيق.

أهم وعالج المسائل ذات الأهمية الكبيرة بالنسبة لك، المسائل الأخرى لسواك، وقم بوضع الخطط وتحديد الأولويات. وأبعد المخاطرة بتجنب القرارات التي تحصر ضمن خيار واحد فقط، خاصة إذا ما وجد ما يعيقك عن الوفاء بهذا الخيار. مثال: إن المستثمرين الأقوياء لا يضعون كل ما يملكون من بيض في سلة واحدة. إنهم يوزعون المخاطر عن طريق وجود ملف حالي متوازن من الأسهم والسندات والسيولة النقدية.

صحيح انه في كثير من الأحيان يمكنك الوصول الى الحقيقة اعتمادا على خبراتك وأحاسيسك وقيمك، وعواطفك إلا أن عدم الاعتماد على هذه المعطيات بشكل حصري، قد تقود الى أحكام متسرعة وقرارات هوجاء. استعمل المنطق أولا ثم بصيرتك لكي تشعر بارتياح تجاه القرار.

نصحت الجاسم باتخاذ خطوات عملية تساعد على اتخاذ قرارات جيدة فقالت: نحن نقوم بحل المشكلات واتخاذ القرارات في كل يوم طوال اليوم، في البيت، في العمل، أثناء اللعب، وحتى في أماكن التسوق.

ان بعض المشكلات والقرارات تضعنا فعلا أمام تحديات كبيرة، وتتطلب الكثير من التفكير، والعاطفة، والبحث، ان الخطوات المتكررة أدناه مصممة لكي تساعدك على اتخاذ قرارات جيدة.

المرونة: إن هذه العملية تبدو وكأن الشخص ينتقل بترتيب من خطوة لأخرى، إلا ان الواقع غير ذلك، ان هذه الخطوات توفر ببساطة هيكل للعمل على حل المشكلة. وهي قد تتداخل، وقد تضطر الى الرجوع الى خطوات سابقة، أو قد تستعملها معا بينما أنت تبحث عن الحل الأمثل.

اتخذ قرارات مدروسة كي تحقق هدفا ما، وتجنب الالتزام بقرار ليس بإمكانك الرجوع عنه.

مثال: قبل ان تعمل على تركيب أجهزة تكيف الهواء، جرب استعمال القطع الواقية من الشمس، المراوح، والستائر. فقد تكفي أحيانا لحل المشكلة، وإذا لم تكن كافية، فإنها ستساعد على تبريد المبنى، كما انها ستزيد من فاعلية أجهزة التكيف عند تركيبها لاحقا.



كتابة الرسائل إحدى وسائل استخراج الغضب