

أكدت أن النجاح الحقيقي هو أن يعرف الإنسان رسالته في الحياة

الكاتبة والمعالجة النفسية نادية الخالدي لـ «الأنباء»:

لا يوجد إنسان في العالم غير متعب نفسياً ووسائل التواصل الاجتماعي جعلت الفرد ينفصل عن ذاته

أجرت الحوار: بيان عاكوم

بين الأدب والشعر والنفس تنتقل الأدبية والمعالجة النفسية د.نادية الخالدي كالفرشاة، لتكون في دوحة الفن الوارفة، فهي صاحبة كلمة بوجهين لايقونة واحدة، فكر دفاق وذوق لغوي رفيع، يكمن في طياته سيمفونية سلام داخلي وهدهوء وطمانينة. هكذا استطاعت أن توظف علمها ومعرفتها بالطب النفسي لتكون ملكة في قصصها، لما توفره للقارئ من أساليب تعلمه كيف يتجاوز الفوضى العارمة التي خلقها من حوله، ليلتفت إلى نفسه ويستمع إلى صوتها الداخلي. «أنا مزيج من الأدب وعلم النفس» هكذا تعرف الخالدي نفسها، بحيث تعتبره خلقتها السرية للنجاح، فبرأيها النجاح الحقيقي «ليس أن يسير الإنسان على الروتين الحياتي، وإنما أن يكتشف رسالته في الحياة». «الأنباء» حاورت الشابة الكويتية المبدعة د.نادية الخالدي بأصالة طرحها، وجديتها وتناول إلى جانب كتاباتها القصصية وجديدها في عالم الأدب، رؤيتها كطبيبة نفسية لكثير من المشاكل التي يعاني منها الإنسان، حيث ترى أنه «لا يوجد إنسان في العالم غير متعب نفسياً»، مشيرة إلى أن «القلق والتوتر وعدم فهم الذات هي أبرز مشاكل العصر»، مرجعة عدم استقرار نفسية الإنسان إلى أنه «يعيش عالم الآخرين وليس عالمه، يعيش ليغير ويقيم غيره»، معتبرة أن الحل يكمن في أن «يركز الإنسان على نفسه، ويحبها، ويستمع إلى صوتها الداخلي، ويعطيها الوقت الكافي للتأمل والاسترخاء والتركيز والصلاة»، وفيما يلي تفاصيل الحوار:



الكاتبة والمعالجة النفسية د.نادية الخالدي

فالتخلص من الخوف نفسه. كيف نستطيع ان نفلن ذلك؟ الخوف عبارة عن اما انذار حماية، أو نقص معلومات، مثلا نخاف من الأفعى لأنها تؤذي، ولكن اذا علمنا كيف نتعامل مع الأفعى بحيث لا تؤذيها لا نخاف منها فأذا كنت تعلمين كيف تتعاملين مع الحيوانات فلا تخافي منها.

كيف تؤثر الطفولة على شخصية الإنسان؟ 80% من تشكيل شخصية الإنسان يكون في الطفولة، اول خبرة للإنسان تبدأ في رحم الام، فالأم العصبية يكون الطفل عصيباً، ومن ثم خبرته عندما يكون طفلاً من الام والاب، واي شئ يقوم به الاهل ينعكس على الطفل.

ما نصيحتك لكل ام، ابن، وزوجين؟ كل شخص يعرف حقوقه وواجباته تجاه الآخرين، وأن يحب نفسه قبل حبه للآخرين، أقول لدام دائماً حبي نفسك قبل ابنائك، اذا احببت نفسك 50% تعطي 50% لابنائك، اذا حصل العكس، اي احببت ابنائك اكثر من نفسك فسكوتك اناثية في الحب فعندما يكبرون ستعذب الام من اي شئ يقوم به الابن لا يتوافق مع أفكارها وأحاسيسها ومشاعرها، فالأم يجب أن تعيش حياتها والابن له الحق في أن يستمتع بحياته ويجب أن يحب نفسه 60% والباقي يوزع على الآخرين.

أما الزوجان فمن المفترض الا تكون الزوجة متلاصقة تلاحقها كلاماً مع الزوج، فالزوج هو التقاء تكاملي بين الرجل والمرأة، هي لها حياتها وأصداؤها، وهو أيضاً، وعند اللقاء يعيشان اللحظة، كما يجب أن يكون لهما نقطة التقاء في التربية، خطة بعضهم في حالة الاتفاق ويحترمان بعضها في حالة الاختلاف.

الى اي مدى ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي براك في التذك الأسري؟ في الواقع وسائل التواصل الاجتماعي جعلت الإنسان ينفصل عن نفسه، ففي الوقت الذي يحتاج فيه الإنسان إلى أن يبقى مع نفسه، يشغل بتويتر وفيسبوك وانستغرام، لا أترك هذه الوسائل مهمة ولكن نحن نحتاج الى فترات نبتعد عنها ابتعاداً كاملاً.

نلاحظ حالياً كثرة الأشخاص الذين يتناولون موضوع مهارات تطوير الذات وينظمون دورات تدريبية، ما رايك بمدعي تلك المهنة؟ عندما نحضر دورات تدريبية لا بد ان نستفيد منها حتى وان كان المدرب ليس عنده شئ يقدمه، لاننا نذهب ونتعرف على اناس آخرين ونعيش هالة الاحتمالات واكون استثمرت وقتي مع الآخرين ونذهب الى المجتمعات والمقاهي استثمر وقتي بشئ ايجابي وبالنهاية البقاء للأفضل، وأنا متأكدة ان المدعي لن يستطيع الاستمرار لان فعلاً كان يفهم في المجال ولكن لم نتح له الفرصة بتعلمها فسيستمر، وفي الواقع هناك اناس لديهم قدرة عالية على حل المشكلات بالرغم من أنهم ليسوا متخصصين ولكن يفهمون كثيراً في هذا المجال.

ثقتك بنفسك؟ يجب أن تكون صادقاً مع نفسك، أول شئ تبدأ من علاقتي مع نفسي، يجب أن نعجب بانفسنا، نحبهما نعتني بها، ونعطي لانفسنا وقتاً للراحة لممارسة الرياضة، عندها طاقة الجسم تكون عالية ويفرز هرمون السعادة، وبالتالي نذهب السى العمل بنشاط لاننا نكون قد اشبعنا الجسد والنفس والروتين، ولم يبق إلا العمل نذهب اليه بنشاط، فلا تصالح مع النفس والتعب نعيش بسرعة مطلقة نستيقظ عند وقت العمل ونتجه اليه بسرعة، ونسهر طيلة الليل، فكل مشكلة لدينا سببها نحن.

هالا حدثنا عن قصصك وأهدافك وبالتحديد سلسلة سافر الى بلورات ذاتك،وما الذي تحضرينه ايضاً مستقبلاً؟

السلسلة عبارة عن سلسلة قصصية تدريبية، مسرح نفسي، فقرتها جديدة وهي عبارة عن كارتين طائرة نفسي يكلم القراء، ويدخلهم حالة من الاسترخاء بحيث يقطعون تذكرة التوجه اليه عالم نفسي. فالملوك بذلك يقطعون تذكرة التوجه اليه عالم نفسي، فالتفان لأن الصورة تدلخين حياة اناس كإنسان مراقب مع الكارتين وتعيشن معهم وتحلين مشاكلهم وتكتسبن خبرة منها. فنحن نلاحظ أن التلغان لأن الصورة لنا مشاهد قتل في اللحظة نفسها نستذكر الأمر ولكن لو مررنا بالوقف نفسه فستتصرف كما شاهدنا في التلغان لأن الصورة طبعته داخل ذهننا ولذلك انتشرت الجرائم فلو يتم حل المشاكل بطريقة اخرى في الأفلام والمسلسلات لا انتشرت الجرائم بهذا الشكل وبالتالي فان الإنسان هو ظالم لنفسه فاليوم الإنسان يعيش عالم الآخرين يتقمص شخصيات المسلسلات ومشاكلهم مانا نعيش دور الآخرين؟ لذلك في سلسلتنا القصصية استطعت ان اخرج القارئ من القصة بشكل تكنيك استرخائي بحيث اجعله ينفصل عن عالم الأشخاص في القصة. فلست اجامل نفسي وانما السلسلة مكتوبة بطريقة أدبية راقية، وجدا بسيطة وهي سلسلة علاجية تخصصية تستحق القراءة، وكذلك اصدرت امرأة بسبعة وجوه وهي قصة تتحدث عن التنمية الذاتية وكيف أن امرأة مرت بعدة حالات ومراحل في حياتها أكسبتها الخبرة للتعامل مع مواقف الحياة، فهي تستخدم الوجه المناسب في الموقف المناسب، وعندي اصدار متعمق جدا يتكلم عن نظرية الاحتمالات، وهروب الإنسان من واقعه اسمه «أميرة القمر»، وهي إنسانة ضاقت بها الأرض فرحلت الى القمر، فهذا الإصدار رائع وقوي، يعالج نظرية الاحتمالات في أمور الحياة، وكيف ان الإنسان يضع مشاكله على الناس والظروف.

هالا حدثنا عن قصصك وأهدافك وبالتحديد سلسلة سافر الى بلورات ذاتك،وما الذي تحضرينه ايضاً مستقبلاً؟

السلسلة عبارة عن سلسلة قصصية تدريبية، مسرح نفسي، فقرتها جديدة وهي عبارة عن كارتين طائرة نفسي يكلم القراء، ويدخلهم حالة من الاسترخاء بحيث يقطعون تذكرة التوجه اليه عالم نفسي. فالملوك بذلك يقطعون تذكرة التوجه اليه عالم نفسي، فالتفان لأن الصورة تدلخين حياة اناس كإنسان مراقب مع الكارتين وتعيشن معهم وتحلين مشاكلهم وتكتسبن خبرة منها. فنحن نلاحظ أن التلغان لأن الصورة لنا مشاهد قتل في اللحظة نفسها نستذكر الأمر ولكن لو مررنا بالوقف نفسه فستتصرف كما شاهدنا في التلغان لأن الصورة طبعته داخل ذهننا ولذلك انتشرت الجرائم فلو يتم حل المشاكل بطريقة اخرى في الأفلام والمسلسلات لا انتشرت الجرائم بهذا الشكل وبالتالي فان الإنسان هو ظالم لنفسه فاليوم الإنسان يعيش عالم الآخرين يتقمص شخصيات المسلسلات ومشاكلهم مانا نعيش دور الآخرين؟ لذلك في سلسلتنا القصصية استطعت ان اخرج القارئ من القصة بشكل تكنيك استرخائي بحيث اجعله ينفصل عن عالم الأشخاص في القصة. فلست اجامل نفسي وانما السلسلة مكتوبة بطريقة أدبية راقية، وجدا بسيطة وهي سلسلة علاجية تخصصية تستحق القراءة، وكذلك اصدرت امرأة بسبعة وجوه وهي قصة تتحدث عن التنمية الذاتية وكيف أن امرأة مرت بعدة حالات ومراحل في حياتها أكسبتها الخبرة للتعامل مع مواقف الحياة، فهي تستخدم الوجه المناسب في الموقف المناسب، وعندي اصدار متعمق جدا يتكلم عن نظرية الاحتمالات، وهروب الإنسان من واقعه اسمه «أميرة القمر»، وهي إنسانة ضاقت بها الأرض فرحلت الى القمر، فهذا الإصدار رائع وقوي، يعالج نظرية الاحتمالات في أمور الحياة، وكيف ان الإنسان يضع مشاكله على الناس والظروف.

بماذا تفسرين «الغبيا» من أي شئ؟ وكيف نتخلص منه؟

في الواقع روايتي الجديدة تتحدث عن الكثير من «الغبيا» ولا أريد أن أتحدث عنها أكثر فليكتشفها القارئ ولكن عموماً اذا كانت لدينا مشكلة فلنتخلص من المشكلة نفسها، مثلا اذا كانت لدينا مشكلة من الخوف

في البداية سنشعر بالملل ولكن مع التمارين سيتغير الوضع وسنعتاد على الأمر ففي علم النفس هناك نظرية تقول انه اذا اردنا تغيير سلوك ما في حياتنا يجب الاستمرار عليه 28 يوماً وبعدما التصرف يكون تلقائياً.

هل كل إنسان بحاجة الى طبيب نفسي؟ نعم، لا يوجد إنسان في العالم غير متعب نفسياً فهذا إنسان خارق ليس له وجود، وأنا أريد أن يتم تعيين اطباء نفسيين في المدارس، بحيث يسمع كل طفل في المدرسة وما أفكاره واحتياجاته.

نواجه مشكلة الخجل من زيارة الطبيب النفسي في مجتمعاتنا العربية، لماذا؟

نعم، والسبب هو الاعلام الذي يصف من يزور الطبيب النفسي بالجنون، ولكن في الحقيقة من يزور الطبيب النفسي هو كل إنسان يشعر بضيق، كل إنسان يشعر بحزن ولا يعلم كيف يتغلب عليه. وما أريد أن أشدد عليه انه يجب علينا أن نحرر أنفسنا، نعيد الذهاب الى طبيب نفسي فالتحرر يولد صحة نفسية، الإنسان يضع قيوداً أمامه لا يريد الذهاب الى طبيب نفسي بالرغم من أنه يشعر بالضيق والتعب بسبب الناس ولا يناسب عائلة فلانها لسبب ولا يتكلم مع هذا الشخص لسبب، ويعيش على نمط معين وعادات وتقاليد، ولكن اذا تحررنا من كل هذه الأفكار فنستمتع بكل شيء، فليصنع الإنسان حياته، ويتحرر من القيود، ويعيش تحت مبدأ القياس والتطبيق، يبقى ما يناسبه، ويبعد عن الامور التي لا تناسبه، فكل إنسان متحرر نفسياً هو إنسان مبدع.

ما ابرز المشاكل النفسية في المجتمع؟ التوتر، والقلق، وعدم فهم الذات أهم مشكلة تعاني منها، اننا نعيش حالة لاوعي في حياتنا، ليد ان يواجه الإنسان نفسه، هناك قاعدة للتخلص من التوتر والقلق أن يركز على الصوت الداخلي بنفسه، لو كل إنسان ركن على نفسه سيدج شخصاً يكلمه من الداخل وسوف لن يسمعه اذا كان يركز مع الآخرين، وبمجرد أن نسمع أنفسنا نتخلص من التوتر، فافضل حل للتخلص من المشاكل هو التركيز والاسترخاء حيث نتنظم ضربات القلب وتبدأ 50% التي سبق وتطرقت اليها بالتراجع لتصل الى صفر عندها يكون لدينا طاقة جديدة. ولنتأكد أن كل ناجح في الحياة ايا كان مجاله لابد أنه يركز بشكل كبير مع نفسه.

لماذا ازدادت الاضطرابات النفسية في عصرنا الحالي؟ لأن الناس لا تعيش عالمها، وانما عالم الآخرين، فكل إنسان يعيش ليغير غيره بهدهوء، ولكن لو كل اسنان عاش لنفسه، بقيمها ويركز على انجازاته وابداعاته لنجح في حياته، ولكن عندما نتكلم عن فلان وآخر وما قام به نتعب أنفسنا ونعجب الآخرين، وبالتالي يجب الالتفات الى انفسنا والتركيز على الهدوء،

كيف يمكن أن يعزز الإنسان



(قاسم باشا)

لن تكون كالمرات السابقة وبالتالي ستتغير مشاعر الحزن لان الجسم تخلص منها وعندها يؤمن الإنسان أن الموقف الذي حصل معه له أسباب وحكمة وأصاف اليه الكثير في حياته.

هذا الأمر لن تعرض لموقف ما أثر على حياتك، فمأذا عن الأشخاص الذين تسيطر عليهم مشاعر غير مريحة دون معرفة الأسباب؟ هذه النقطة تطرقت اليها من خلال سلسلتي «سافر الى بلورات ذاتك»، ويعني يجب على الإنسان أن يعيش مع الهدوء، والله سبحانه وتعالى وضع التامل ضرورة نبوية، فالتماسل هو اعادة تشغيل السلبية، وذلك يتم من خلال علم العلاج بخط الزمن، والذي يعني أن نعود الى المشكلة نفسها، اعطي مثالاً هنا فتاة تعرضت للاغتصاب، فلنجعل الفتاة تتخطى هذه المشكلة يجب أن نعود بخط الزمن الى الموقف نفسه للتخلص منه، فلا يجوز هنا مقاومة مشاعر الحزن لأنه سيتم جلب المزيد منه، فالفتاة حزينة ليس من المفروض أن نقول لها لا تحزن، بل يجب أن تحزن، وتبكي، وتذكر الموقف، وتعيش اللحظة، وتخرج من داخلها كل الذي تريد، ولا بد وأن نتحدث عن الكتابة في علاج نفسي كامل، فاي مشاعر سلبية تتأبنا عندما نكتبها نتخلص منها واي شئ نتمنى تحقيقه نكتبه سوف يتحقق وأي شئ لا نريده ايضاً نكتبه ونتخلص منه.

لكن الم تسيطر على الإنسان مشاعر الحزن بحيث لا تستطيع الخروج منها؟ لا، ابدا يجب أن تعيش الموقف حتى نتخلص منه، فعندما نتذكر الموقف السلبى بكل تفاصيله ويمر الوقت لنعود الى الموقف نفسه ستألم بقل من أول مرة وايضاً عندما تعود للموقف مرة ثالثة

كيفية يتجاوز الإنسان المواقف السلبية ويصل لمرحلة الاتزان النفسي؟ هذا السؤال مهم جداً، فاستكمالاً لما ذكرته أن المواقف السلبية تنقص طاقة الجسم وتؤدي الى مرض اي عضو من الأعضاء، فلنحلم هذه المشاكل لابد من تفكيك المواقف السلبية، وذلك يتم من خلال علم العلاج بخط الزمن، والذي يعني أن نعود الى المشكلة نفسها، اعطي مثالاً هنا فتاة تعرضت للاغتصاب، فلنجعل الفتاة تتخطى هذه المشكلة يجب أن نعود بخط الزمن الى الموقف نفسه للتخلص منه، فلا يجوز هنا مقاومة مشاعر الحزن لأنه سيتم جلب المزيد منه، فالفتاة حزينة ليس من المفروض أن نقول لها لا تحزن، بل يجب أن تحزن، وتبكي، وتذكر الموقف، وتعيش اللحظة، وتخرج من داخلها كل الذي تريد، ولا بد وأن نتحدث عن الكتابة في علاج نفسي كامل، فاي مشاعر سلبية تتأبنا عندما نكتبها نتخلص منها واي شئ نتمنى تحقيقه نكتبه سوف يتحقق وأي شئ لا نريده ايضاً نكتبه ونتخلص منه.

كثيراً ما نسمع أن الأمراض النفسية كالتوتر والقلق والأوهام هي التي تجلب الأمراض العصبية، براك هل يوجد رابط بينهما؟ نعم يوجد رابط قوي، و50% من الأمراض العصبية سببها نفسي، فالجسم ينقسم لقسمين، 50% وظائف الجسم، و50% مشاعر وأحاسيس، و50% من وظائف الجسم تعمل على كامل وجهه، وبالتالي حسب قانون الجسم فان الفكرة الإيجابية اذا دخلت الجسم لا تأخذ منه طاقة، أما الفكرة السلبية فتأخذ طاقة فاذا زادت الأفكار السلبية من خلال موقف سلبي أشخاص سلبيين ووصلت الطاقة الى 70%، هنا يبدأ الجسم بإصدار

واحدة أن يسمع نفسه صوته الداخلي، هل فكر مرة ان يرى كيف تتحرك أعضاء جسده، فالإنسان لم يشعر بها الا اذا اصابها مرض ما، واعطي مثالاً هنا الإنسان لا ينتبه انه يحلم الا عندما يستيقظ من النوم، وكذلك الحياة يخطئ فيها ولكنه لا يدري الا عند الموت، اذن خلال حياتنا لماذا ينشغل بالناس؟ فليتنشغل بنفسه، الإنسان الذي تريد أن تكون أفضل منه هو أنت، والإنسان الذي تريد أن تتنافس هو أنت، والإنسان الذي تريد أن تحل مشاكله أنت أيضاً، اذا انبهت مشاكلك من الداخل تحل من الخارج، مثلاً لدينا مشكلة في تنظيم حياتنا، اول نقطة أن تكون منظمًا مع نفسك، والوقت مهم جداً هنا، كيف ننظمه؟ هذه مسؤوليةنا، أول شيء الإنسان لديه 3 مراحل من الأنا، أولا الأنا الداخلية، علاقتك مع نفسك أي تخصيص وقت للاهتمام بأعضاء الجسم من خلال الرياضة، الاعتناء بالبشرة، العناية بالجسم، التغذية، ووقت للقلب يكون بالتنسيق، والتأمل، والاسترخاء فكل عضو من جسمك يحتاج وقتاً، وكل من لديهم أمراض وخلل نتيجة أنهم غير متصلين مع هذه الأعضاء اتصالاً ايجابياً.

لكن الم تسيطر على الإنسان مشاعر الحزن بحيث لا تستطيع الخروج منها؟ لا، ابدا يجب أن تعيش الموقف حتى نتخلص منه، فعندما نتذكر الموقف السلبى بكل تفاصيله ويمر الوقت لنعود الى الموقف نفسه ستألم بقل من أول مرة وايضاً عندما تعود للموقف مرة ثالثة

15% من الأمراض العضوية سببها نفسي وكل إنسان متحرر نفسياً مبدع تفكيك المواقف السلبية بالهدوء والاسترخاء والعودة إلى المشكلة نفسها

معظم الناس يعيشون في حالة اللاوعي واللاتركي

يجب أن نعزز ثقتنا بانفسنا من خلال الصدق معها والاعتناء بها

«سافر إلى بلورات ذاتك» سلسلة علاجية تخصصية كتبت بطريقة أدبية راقية

أحضر لإصدار جديد بعنوان «أميرة القمر» يعالج نظرية الاحتمالات

الكتابة من أفضل الأساليب للتخلص من مشاعرنا السلبية وتحقيق ما نصبو إليه

الكتابة من أفضل الأساليب للتخلص من مشاعرنا السلبية وتحقيق ما نصبو إليه

الكتابة من أفضل الأساليب للتخلص من مشاعرنا السلبية وتحقيق ما نصبو إليه

الكتابة من أفضل الأساليب للتخلص من مشاعرنا السلبية وتحقيق ما نصبو إليه

في البداية حديثنا عن نفسك، من هي د.نادية الخالدي؟ أنا مزيج من الأدب وعلم النفس، وحاولت ان اامل الاثني لارسم خط خاص بي.

اعتبرت أول روايتي كويتية تدمج في كتاباتها القصصية مهارات تطوير الذات، كيف حدث ذلك؟

نعم، في الواقع لدينا مشكلة في الكويت أن معظم الناس تعيش في حالة اللاوعي واللاتركي، فالخبرات الأولية التي يتعلمها الإنسان في حياته وهو طفل تصبح عنده تصورات لا ارادية، لا يريد أن يغيرها ويطور من نفسه، وانما يسير عليها، ولكن النجاح الحقيقي ليس السبر على الروتين الحياتي اي الانتهاء مثلاً من الدراسة ودخول الجامعة، ثم العمل والعيش حياة عادية، ولكن النجاح الحقيقي أن تكتشف أن الله خلق لكل إنسان رسالة في الحياة، والتي يجب عليه أن يكتشفها.

كيف يستطيع الإنسان يكتشف رسالته في الحياة؟ هذه الفكرة التي انطلقت من خلالها في سلسلتي القصصية، فعندما أردت الكتابة طبقت ما علمتني اياه أمي بالا سير على نمط من سبقني، وانما اخلق لنفسي خطاً خاصاً بي، واسلوب كتابة جديداً، ففكرة سلسلتي «سافر الى بلورات ذاتك»، تركز على أن الحل الحقيقي لأي مشكلة في الحياة يبدأ من الداخل، فعندما ننظر الى المرأة سزراها انعكاساً حقيقياً لصورتنا ووجوهنا، هكذا علم النفس كل حياتنا التي عاشناها انعكاس حقيقي لما نشعر به، ولما ن فكر به، اذا فكرنا في الحياة والظلم نجلب المزيد منها الى الحياة، فمختلف الأمور الموجودة حولنا هي انعكاس لطريقة تفكيرنا.

هل هذا يجعلنا نؤمن بما يقال لنا انه يجب ان ن فكر بامور ايجابية وننتج على انفسنا بكلمات ايجابية حتى يتحقق ما نصبو اليه؟

بالتأكيد، للكلمة قوة، واهم نقطة وأقوى دليل قاطع على هذا الأمر هو القرآن الكريم، فالكلمة في القرآن معجزة صالحة لكل زمان ومكان، وهي تغير القناعات والسلوك، وتنظم ضربات القلب، والتنفس، وجميع فيزيائيات الجسم بشكل عال، عندما ن فكر بما وراء الأشياء نكتشف أن 70% من الكرة الأرضية ماء، وكذلك 70% من جسم الإنسان ماء، وعلماء الفيزياء وتخصصات علم النفس اكتشفوا أن للماء بلورات تتغير حسب تغير نوعية الكلمة التي نستقبلها، فعندما انني على الشخص، ومن ثم انعقدته بشكل راق، وبشكل صحي، هنا يتقبل الانتقاد، وستكون علاقتي معه رائعة، وستتغير علاقتي معه عندما اصفه بالكاذب والمخادع فسوف لن يتقبل هذه الصفات حتى وان كانت صفاته.

كيف يصل الإنسان الى هذه المرحلة، أي يتعامل مع الآخرين بهذا الأسلوب الراقى؟

نحن نسمع جميع الأصوات من حولنا، نسمع صوت الهاتف، صوت الكاميرا وغيرها، ولكن هل فكر الإنسان مرة

الجنون أعلى درجات العبقرية

تفسر د.نادية الخالدي الجنون بأنه آخر مرحلة من التعب النفسي يأتي عقب الحزن ثم الحزن العميق ثم الانصاف في الشخصية وبعدما الجنون، وعن رأيها بمقولة ان الجنون أعلى درجات العبقرية تقول «العبقري هو من يقدم أفكاراً جديدة ويولد قبل زمانه لذلك يتهم بالجنون، ولكن حين يأتي زمانه يصبح عبقرية»، مشيرة الى ان اينشتاين بزمانه اتهم بالجنون ولكن في عصرنا الحالي هو عبقري.

