

نصائح للتعامل الأمثل مع الإحباط

تلك التعليقات، وحاولنا الخروج من تلك البئر بكل ما أوتينا من قوة وطاقة؛ واستمر جمهور الضفادع بالصباح بهما أن تتوقفا عن المحاولة لأنهما ميئتان لا محالة، وأخيرا استسلمت إحدى الضفدعتين لما كان يقوله الجمهور وحل بها الإرهاق واعتراها اليأس؛ فسقطت إلى أسفل البئر ميتة، أما الضفدعة الأخرى فقد استمرت في القفز بكل قوتها، واستمر جمهور الضفادع في الصباح بها طالبين منها أن تضع حدا للألم وتستسلم لقضائها؛ ولكنها أخذت تقفز بشكل أسرع وأقوى حتى وصلت إلى الحافة ومنها إلى الخارج وسط دهشة الجميع. وأضاف «عند ذلك سألتها جمهور الضفادع: أترأك لم تكوني تسمعين صباحا؟». شرحت لهم الضفدعة أنها مصابة بصمم، لذلك كانت تظن وهى فى البئر أنهم يشجعونها على إنجاز المهمة الخطيرة طوال الوقت.



كانت تقفز مسافرة بين الغابات وفجأة وقعت ضفدعتان فى بئر عميقة، حينها تجمع جمهور الضفادع حول البئر، ولما شاهدوا مدى عمق البئر صاح الجمهور بالضفدعتين اللتين فى الأسفل أن حالتهما ميئوس منها وأنه لا فائدة من المحاولة، وتجاهلت الضفدعتان

وليس هناك مستحيل واصنع من خيال اليوم مستقبل الغد، فالذى صنع الكمبيوتر إنسان وكذلك الذى قام بصنع الطائرة إنسان، ومن صعد للفضاء إنسان وأنت أيضا إنسان. وضرب مثلا على التعامل مع الإحباط بمجموعة من الضفادع التى

نصائح للتعامل الأمثل مع الإحباط واليأس يمكنك اتباعها فى العناصر التالية وفق خبير التنمية البشرية أحمد شتات:

- 1 - لا تستمع لكلام المحيطين حتى وإن كانوا كثرة حوك، فمهما كانت الأهداف صعبة الوصول فقوتها تكمن فى إيمانك بذاتك وثقتك فى نفسك، وإصرارك على تحدى الصعاب والظروف والإمكانات سيصنع معك المستحيل.
- 2 - تأمل أهدافك جيدا وارسم الطريق للأفكارك وابدأ بالتنفيذ، وإن أخفقت يكفيك شرف المحاولة وأن حياتك ذات قيمة.
- 3 - الخيال هو الذى يصنع الواقع، فلا تستصغر أفكارك مهما كانت.
- 4 - عامل الناس كما تحب أن يعاملوك وراقب كلماتك جيدا ولتكن كلماتك دائما منبرا لرفعة غيرك.
- 5 - تجاهل كلمات الإحباط والتثبيط،

اعرف شخصيتك من رسمك

ولكنها لا تستطيع لأنها تعيش فى خوف دائم على من تحب أو لديها سر لا تبوح به.
- الأشخاص الذين يرسمون سباحا أو سورا أو عيونا وأشكالاً وألوانا، هؤلاء ناس محاصرون ويشعرون بالاختناق أو أنهم يعانون من حالة ترقب وانتظار لشيء ما أو نتيجة عمل ما، كما أنهم يتصفون بالخوف من كتمان الأسرار والنوايا المجهولة، فالأسوار تمثل لهم السجن والعيون والضمير، والرسم عامة يدل على الشعور بالذنب.
- أما أصحاب الزخارف والخطوط المتعرجة والمتوجة فهم أشخاص لا يعترفون بشيء اسمه كرامة أو عزة النفس وادأماً يطلبون السماح، كما أنهم يمتازون بالتناقض والاحتيال ويعيشون دائماً فى حالة إرهاق وترقب.
- أما الذين يرسمون أشكال السفن والطائرات من ورق أو بالونات أو يشخبطون فهؤلاء مولعون بالسفر ويحبون الانطلاق والحرية، وإذا كان بعضهم محروما منها، كما أن لديهم رغبة نحو العمل على إثبات الذات، لذلك فهم يشعرون بقلق دائم ويبحثون عن الاطمئنان، كما أن بعضهم يكونون متشائمين وذلك بسبب الوحدة والكآبة أو الإرهاق النفسى.
- هناك من الناس من يرسم دجاجة أو بيضة، وهذه الرسومات غالبا يرسمها النساء فهى تمثل الحنان والأمومة، أما إذا رسمها الرجال فهذا يدل على أنهم يعانون من رغبات مكبوتة لم يستطيعوا تحقيقها عندما كانوا صغارا.
- أما أصحاب كتابة الأرقام فهم بحاجة ماسة للمادة سواء من خلال قرض أو الاستدانة أو أنهم أشخاص يعانون من مشاكل مادية خصوصا إذا كانوا من التجار.

بشرية مثل وجه أو عيون ويدين ورجلين فأنت إنسان شديد الغرور.
- الإنسان الذى يرسم ساعة أو نظارة أو فواكه فتلك الرسوم تدل على أن صاحباها يعانون من إرهاق ذهنى، فإذا رسم مثلا فواكه كثيرة فهو يحتاج لإجازة تبعده عن الروتين اليومي الممل.
- أما بالنسبة للذين يرسمون على الورق شوارع وجبالا فهؤلاء الناس يكرهون القيود ويحبون السفر والترحال.
- الذين يرسمون سلاسل أو دوائر متصلة ببعضها البعض فهؤلاء الناس يعيشون بسلام نفسى ووثام مع شخص ما أو تكون دليل بداية علاقة عاطفية جديدة.
- المغمرم يرسم قلوب الحب التى تخترقها السهام أو رسم مربع داخل مربع مثل الهرم المدرج، يتميز هؤلاء بأنهم أصحاب عزيمة شديدة وطموح يصاحبه نجاح وانتصار، كما أنهم يتميزون بأنهم لا يبالون ولا يشكون من ضيق أو إرهاق ولا يخافون المستقبل.
- الشخص الذى يرسم الورد ويكتب فقط حروفا أو يرسم نجوما، هذا النوع من الناس لا يزالون يعيشون فى سن المراهقة حتى ولو كانوا كبار السن، كما أنهم مثاليون فى كل شيء ما عدا الحب لأنهم يحبون المجهول ويحبون التغيير ولا يستقرون على رأى معين، كما أنهم يتميزون بغيرتهم الشديدة.
- الفتيات عادة يرسمن شماسى أو وجوه بنات شعورهن طويلة أو يرسمن صناديق أشبه بصناديق الهدايا، فالفتاة التى ترسم هذه الرسوم لا بد أنها تمر بأزمة عاطفية وهى من النوع الخجول تسعى إلى استجماع كل قواها وحماسها لاتخاذ قرار ما فى المجال العاطفى

إذا كانت خطوطك مستقيمة ولكنها عمودية من الأعلى إلى الأسفل ومتوازية فهى تدل على أن صاحبها حزين ويائس وعابس ويعانى من الكآبة والكبت، ومع ذلك فهو دليل على الطموح، أما إذا كان اتجاه هذه الخطوط عمودية من أسفل إلى أعلى فهى تعنى المثابرة.
- إذا كنت تشخبط من اليمين إلى اليسار أى بشكل أفقى، وترسم خطوطا متوازية ومستقيمة، فهذا يعنى أنك إنسان معتز بنفسك وتحب التحدى والمغامرة.
- إذا كنت من النوع الذى يرسم مربعات فأنت إنسان ترفض التعنت ولكنك عصبى، وأنت إنسان مثالى وغير مادي، أما إذا كنت من النوع الذى يرسم أسهما فأنت إنسان عنيف وتحب التحدى حتى تصل إلى الهدف، كما أنك محب للمغامرة وعلى استعداد لأن تجتاز أصعب وأدق المراحل بالصبر والمثابرة.
- الإنسان المغمرم بعبادة الأسماء، فإذا كنا من النوع الذى يكتب اسمه فهذا دليل أنك شخص تحب شخصيتك وواثق من نفسك، أما إذا كنت تكتب اسم زوجتك مثلا أو أى واحد تعرفه من غير أن ترسم حول هذا الاسم أى شكل كالدائرة أو المستطيل فهذا يعنى أنك تحب الشخص وتقضل صحبته أو صداقته، أما إذا رسمت دائرة حول الاسم الذى كتبتة فهذا دليل على أنك متضايق من صاحبه، لكن فى حال رسمك لاسم أى إنسان ثم قيامك بتلوين أو تظليل الاسم فهذا يعنى أنه حبيب غال على قلبك أما إذا شخبطت عليه أو رسمت فوقه لآى شكل فمعنى ذلك أنك مشوش عقليا ولا تدرى ماذا تفعل تجاه المشاكل التى تواجهك.
- إذا كنت من النوع المعتاد على رسم أشكال