كيف تتغلبين على علاقة فاشلة؟

خطوات جادة تساعدك في تضميد الجروح قبل الشروع في علاقة جديدة

| هبة الله الغلاييني

الجميع يتعرض لمصائب الحياة وآلامها. فهذا الأمر لا مهرب منه، فالبعض يخرج بخسائر أكثر فداحة من الآخرين، ولكن الجراح هي التي تصقل شخصيتك وتشكلها. فهي ليست بالأمر السيئ على المدى البعيد، ولكن على المدى القريب تحتاجين الى أن تتعافي منها قبل أن تعاودي الدخول في معركة الحياة من جديد. فإذا خرجت من آخر علاقة وأنت مجروحة عاطفيا، فيستحسن أن تداوي جراحك قبل البدء في البحث عن شريك حياة جديد، فإن لم تفعلي فلن تكوني قادرة على أن تظهري لشريكك الجديد شخصيتك الحقيقية كما أنك لن تستطيعي التركيز عليه، ولا على العلاقة الجديدة.

لذلك تصنعي مع نفسك معروفا، وانسحبي بعيداً، حتى يندمل جراحك قبل الشروع في علاقة جديدة. إليك بعض الخطوات التي قد تساعدك:

١-تأقلمي مع مرحلة الكراهية: تلك المرحلة هي التي تشعرين فيها بأنك ترغبين في الصراخ وأن غضبك لا حدود له. وتعتمد كمية الغضب على قدر عدائية الانفصال والظروف، وعلى الوقت الذي يتطلبه الأمر لاتخاذ القرار. قد تكرهين شريكك السابق لأنه أضاع وقتك في علاقة بائسة، وقد تشعرين بأن الانفصال كان محتوما. تخلصي من هذا الشعور سريعا، فهو إهدار للوقت والطاقة، لأنك ترهقين نفسك في شيء لم يعد في مقدورهم تغييره. قد يعجبك إبدال شعور الحب بالكراهية تجاه شريكك السابق، لكن ذلك قد يؤدي إلى تعقيدات ومشاعر مختلطة بين الحب والكره وهذا ليس أمراً جيداً على الإطلاق.

٢-تحدثي مع صديقاتك: أنت تحتاجين إلى أشخاص يمدونك بشعور أفضل تجاه نفسك. إحاطة نفسك بشخصيات داعمة وحساسة من أهلك وأصدقائك ستساعدك على النظر إلى نفسك كشخص جدير بالاهتمام، وستشعرين بأنه يمكنك الوقوف على قدميك مجدداً مع أشخاص يحبونك في مساحة مريحة.

٣-تخلصي من كل ما يعيد الذكريات:هناك أشياء كثيرة تذكرك به (أغنية رومانسية، رائحة، صوت، مكان...) عندما يأخذ الحزن وقته لينتهي، لا تجترئي الذكريات أو المشاعر المؤلمة، قد يكون هناك بعض الأشياء التي تضغط عليك من دون أن تعلمي. حاولي أن تأخذي جولة في كل غرفة في منزلك وقومي بإزالة أي شيء يؤلم قلبك أو يشعرك بالأسى. ابحثي وانظري جيدا. وأزيلي كل ذكرى له.

٤-ابحثي عن السعادة في مجالات أخرى في حياتك: سواء قضاء الوقت مع أصدقائك وعائلتك، أو التسجيل في دورات تعلم لغة، أو رياضة، أو دورة رقص شرقي تتخلصين بها من التوتر، أو موسيقا كنت ترغبين في تعلمها منذ زمن، أو قراءة رواية ممتعة. ذكري نفسك دائماً أن العلاقات هي جزء واحد من الحياة، ولكن وإن كنت سعيدة في علاقتك، فهناك متع شخصية يمكن أن تستمتعي بها بمفردك. اغمري نفسك في تلك المتع الآن.

٥- ابقي نشيطة: فالتمارين تحسن مزاجك وتخفف من الاكتئاب كما أنها تبعدك عن مشكلتك.

٦- تخلصي من المشاعر السلبية: تفهّمي أنه لا فائدة من التمسك بالألم، الندم، والكراهية تجاه الشخص الآخر. تذكري أنه على الرغم من انتهاء تلك العلاقة إلا أنها علاقة مميزة وفريدة من نواح عدة. يمكنك أن تهنئي نفسك أنك وقعت في الحب، وأن تمني قلبك أن الفشل الذي منيت به هذه المرة، سيعقبه نجاح.

٧- ذكري نفسك بالأشياء السلبية التي كانت تنفرك من هذا الشخص، كمثال: (إنه أقل جاذبية، أسلوبه عدواني وفظ، بخيل، لا يعترف بفضلك، لم يعتد تنظيف أسنانه مطلقا، لم يشتر أي هدية لك في عيد ميلادك، كانت لديه ضحكة مستنكرة...) تذكري كل العادات السيئة في شخصه، من دون الشعور بالكراهية.

٨- اصنعي مع نفسك معروفا لن يستطيع أحد أن يقدمه لك: فقط أنت من تستطيعين الوقوف من جديد واجتياز المحنة بأقل خسائر ممكنة. كل ذلك بعد أن تكوني عقدت النية تماماً على الانفصال.

٩- اكتبي كل ما تشعرين به: دوني في دفتر يومياتك ما تشعرين به، أو حاولي كتابة قصائد أو نثر يعبر عن مكنوناتك، المهم أن تكوني صادقة تماماً وألا تصححي ما تكتبينه. من مميزات كتابة ما تشعرين به، هو أنك قد تفاجئين نفسك بإضافة لم تلفتي إليها أثناء إفراغ ما بداخلك على الورق. قد تتضح الخطوط ويتلاشى الألم، ستجدين أنه من السهل كثيراً التعامل معه، وستتعلمين دروسا جديدة مفيدة من تجربتك إذا قمت بكتابتها. لا يوجد علاقة فاشلة إذا تمكنت من تعلم شيء عن نفسك من خلالها. انتهاء أي علاقة لا يعني أبدا انتهاء حياتك.

ع الطالع والنازل!

من يكبل الإبداع التلفزيوني عندنا؟

| يكتبها: «عين»

الخوف أم المسؤول؟

الفارق كبير بين اتهام الإعلام السوري وخاصة التلفزيون بالعجز والتقصير والتخلف، وبين ألا يكون هذا الإعلام وخاصة التلفزيون عاجزاً ومقصراً ومتخلفاً. نعم فرق كبير، وفي البحث عن آليات هذا الفرق نكتشف أن أهم عناصر نجاح المحطات العربية والخاصة المحلية هو الكادر الموجود في الإعلام السوري، وهذا يعني أن المشكلة ليست فيه؟!

ولكي لا يخاف المسؤولون من هذه الحقيقة، سأقول لهم صراحة أن عليهم التدقيق جيداً في الأمر، وأنه حتى لو صدر قرار بتغييرهم وجاؤوا بمثلهم مددا، فلن يتغير في الأمر شيء إذا لم تتغير عقلية العمل السائدة فيه، وهي عقلية تختفي مرجعيتها الموجودة في طفولتنا الإعلامية وفي لا وعينا، يوم كان الإعلام برقيات تأييد من هنا وهناك مرجعيتها إلى الانقلابات الأولى بعد الاستقلال، وكانت الأخبار (استقبل.. وودع)، وسببها أن الإعلام لم يكن يريد أن يقول شيئاً عما دار في الاجتماع، وكانت البرامج تصور الناس وهم يغرقون في السعادة إلى «قراقيط» آذانهم، وسببها أن هناك عجزا عن حل مشاكل معاناة الناس، فصار الإعلام في واد وصار الناس في واد آخر إلى أن أخذهم الإعلام الآخر (شيلة) واحدة وكاد يقودهم!

يفترض أن يكون الإعلام المحلي مصدرا للخبر المحلي، فعندما استعاد الناس وعيهم من سطوة إعلام قناتي الجزيرة والعربية كان السبب أن الإعلام بدأ يسعى لتقديم الخبر والمعلومة وأكثر من صوت للتحليل، وهذا التعدد في التحليل استند إلى أرضية الولاء للوطن ووحدته.

لاحظوا أن المسألة منذ سنتين أو أكثر شرعت تعود إلى الطريقة الأولى، ولهذه العودة أعراض خطرة أهمها شروع المشاهد أو المستمع أو القارئ بالبحث عن بديل، وتعالي الحديث عن عجز الإعلام من جهة ثانية..

أرجوكم.. عودوا لنعمل على (إعلام مهني) يحمل (رسالة شعب) عاش سبع سنوات من الحرب ودفع فيها بسخاء للدفاع عن وجوده وكرامته!

برنامج واحد واحد!

في برنامج اسمه: واحد.. واحد.. يجري حوار بين المذيع وضيف موجود في الاستوديو وطوال الحوار تظهر خلفية موسيقية غير مناسبة ولا يحتاج إليها الحوار، وهي مثل صوت الشواكيش!

باليد

إلى المذيع رائف مرعي: قراءتك للأخبار متوازنة وواضحة، ولكنك تبدو كأنك لا تحب الابتسامة أبدا!

إلى المذيعة رنيم الباشا: اطلبي من المخرج تخفيض لوحة الأوتوكيو (سكريبت) لأن عينيك تظهران كأنهما معلقتان بالسماء!

إلى المذيعة ماسة آقبيق: ارتداء ملابس مزركشة بالنقط أو الخطوط المتوازية يشوش الصورة.. بسيطة خيرها بغيرها لا تبيعي البلوزة خبيها للطلعات!

متل الشجر مزروعين!

الفاصل التلفزيوني (متل الشجر مزروعين) فاصل جميل وناجح، ويليق بتضحيات جنودنا، ولكنه مقتبس، وهو لأحد مبدعي الرحابنة، لذلك ينبغي التنويه!

قيل وقال

مذيعة التلفزيون صفاء مهنا ظهرت الخميس الماضي ترتدي ملابس رياضية تناسب يوم المباراة مع أستراليا، لكن لا تفتحوا الأبواب للبس البيجامات والـ«تي شيرتات»!

يوم الجمعة الماضي كانت الفضائية تعرض برنامجا عن الحرب، وكانت قناة سما في الوقت نفسه تعرض حلقة من بنات أكريكوز فيها حوار بين الفتاة وشقيقتها التي تتفرج ع التلفزيون فتقول: صاروا عارضين هالفيلم ٥٠ مرة!

المذيعة دانا إمام تضع يدها اليسرى على الطاولة بشكل يثير الانتباه إلى الساعة الكبيرة بيدها، فتبدو وكأنها تريد لفت النظر إليها!

صورة طبق الأصل ع سما!

أثناء لقاء مع الفريق الطبي التطوعي قال الضيف: إن الدعوة التطوعية تتم تحت عنوان «ادعيلي»، والجواب للمتطوع: «الله يوفقك»!

إلى هنا والمسألة واردة، ولكن جاء حرفيا على لسان الضيف: إن عبارة (الله يوفقك) ستسجل في (سي في) صاحب العلاقة!

برجك اليوم ١٠/١١

نجلاء قباني

الحمل: اليوم تعاني صعوبة في التفاهم مع العائلة أو إزعاجات وقلقاً في العمل وقد يثار خلاف مادي أو شخصي مع العائلة أو في شراكة وقد تفكر بكشف جميع الأوراق.

الثور: تدخل إلى دائرة اتصالات وتعارف وسفر وعلاقات عامة تسعدك وقد تفرح لوضع جيد حولك في المهنة وخطوة جيدة تسعدك بعيداً عن العناد أو العصبية أو القلق.

الجوزاء: أعطال يجب إصلاحها أو مرض أو استشارات أو مصروف أكثر من الطبيعي وقد تناقش أموراً مالية أو عقارية أو تفكر في طلب مساعدة أو قرض من البنك أو تدخل مشاريع شراكة.

السرطان: المناخ الفلكي يتجه إلى الأفضل فاليوم للنشاط والحماس وللتبادلات الجيدة فأنت تستقطب الأنظار والاهتمام وتأخذ قرارات جيدة وتسعد للتفاؤل والبهاء والطاقة.

الأسد: أنت اليوم تميل إلى الجفاء ما يجعلك تفضل الوحدة والانقطاع عن الخارج، فلا تلجأ إلى استخدام أساليب مزعجة في التعامل مع أشخاص مهمين لمستقبلك.

العذراء: زيارات لقاءات اتصالات وقنوات تواصل مع الأصدقاء فأنت تذيب الجليد حولك وتعزز علاقاتك في مصالحات أو حتى تنازلات لفائدة الاحتفاظ بمن تحب لتتحسن أمورك.

الميزان: قد تصطدم اليوم بشخص يستفزك بوقاحته، عليك أن تتجاهله وتأكد من أحكامك وتراجع عن قرارات أثبتت خطأها، لا تعاند فقد تعاني تدخلاً ومصاعب مهنية.

العقرب: تستمد القوة من أصدقائك ومعارفك وقد يرتكز قسم من نجاحك على علاقاتك الجيدة فالأعمال من حولك ستتحرك وقد تستيقظ فجأة على مشاكل تجد لها حلاً مفيداً.

القوس: أنت تنصح الآخرين وتدعمهم وتشاركهم في أمورهم، تخطط لتحسن وضعك المهني فقلبك يدلك على الصواب والمساعدات حولك كثيرة فمن حولك يقدرون جهودك.

الجدي: أكثر من مسألة بحاجة لحل، انتبه إلى التفاصيل الصغيرة ولا تجعلها عائقاً فواجه مشاكلك ولا تتهرب منها وحاول أن تستعمل علاقاتك لحل هذه المشاكل.

الدلو: يوم لعمل ضروري يأخذ حيزاً مهماً في حياتك الشخصية وقد يؤثر في أمورك النفسية فلا تستهلك وقتك وطاقتك لحل مشاكل قد تحل بمفردها فاليوم متعب عمليا.

الحوت: اختر من تستطيع الاعتماد عليه ومن يستطيع منحك الأمان والراحة للمستقبل وقد تستطيع أن تحسن مركزك في العمل وخاصة أنك تقوم بواجباتك والتزاماتك.

كلمات متقاطعة

أفقي:

١ – شاعر فلسطيني راحل.
٢ – فنان مصري راحل – يشرد وينسى.
٣ – من الأمراض – أحرف متشابهة – رب.
٤ – دفن حياً (م) – دقيق.
٥ – حزن – نضيف (م).
٦ – يتلو القرآن (م) – قاص – كتمان (م).
٧ – مواثيق – أنت بالأجنبية – جدها في ينتبه.
٨ – يذلهم – الآن بالأجنبية.
٩ – إمارة أوروبية – لحد.
١٠ – جدها في هدية – صفة تطلق على الذي لا يخلّف إلا الإناث (م).
١١ – مغنية لبنانية.
١٢ – ممثلة عالمية شهيرة.

عمودي:

١ – ممثل سوري.
٢ – طين – من الأعداد – ضعفي.
٣ – مادة قاتلة – الاسم الثاني لعالم أحياء وصاحب نظرية الارتقاء – حرف ناصب.
٤ – تضحية – أهَب (م) – لا بالأجنبية.
٥ – أمارس المهنة – يسلكه (مبعثرة).
٦ – تناول الطعام (م) – ماركة سيارات – أنت بالأجنبية.
٧ – إحدى المهن – حب (م) – خوف.
٨ – في البيضة – ثمرة جهدي.
٩ – متشابهان – يتهم – هم وحزن (م).
١٠ – يلائم (م) – نراهن.
١١ – للاستفهام – موسيقار أندلسي.
١٢ – من أكبر مدن جنوب إفريقيا.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١											■	
٢								■				
٣			■						■			
٤		■					■				■	
٥				■		■	■	■	■			
٦					■					■		
٧					■			■				
٨		■							■			
٩							■		■			
١٠						■					■	
١١	■										■	■
١٢												

الحل السابق:

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	م	ح	م	د	ا	ل	م	ا	غ	و	ط	■
٢	ر	و	ب	ي	ر	ت	د	ي	ن	ي	ر	و
٣	و	ر	■	■	ق	ر	ا	ر	ي	■	ط	ق
٤	ا	ا	ا	ا	■	■	م	ا	■	س	و	ا
٥	ن	ن	ق	م	■	ر	ك	ن	■	ج	س	ر
٦	ب	■	ي	ث	ب	■	و	■	م	ن	■	■
٧	ر	و	م	ا	■	ق	ر	و	ن	■	■	ع
٨	ك	ا	■	ل	ب	ج	ي	■	ي	■	و	د
٩	ا	د	ن	■	ر	■	■	ج	و	■	ع	ب
١٠	ت	ي	م	ح	س	ن	■	ب	ا	ر	ي	■
١١	■	■	د	م	■	ن	ي	■	ص	ي	د	ا
١٢	ل	و	ح	ا	د	ن	ا	و	ف	ص	■	س

كلمة السر

ق	ل	ب	ي	ا	ن	و	ث	ت	ك	ا	ل
ي	ف	ا	ل	ع	ت	ي	ق	م	ح	ل	ف
ا	ي	م	ر	ا	و	غ	ا	ت	ك	ب	ر
ا	ت	ا	ل	ا	ن	ت	ر	ن	ت	ر	ا
م	ش	ع	ل	ى	ا	س	م	ك	م	ي	ق
ر	و	م	ن	ا	ل	ت	ل	ذ	د	ء	ك
ا	ي	ك	ل	م	س	ا	ء	و	د	ة	ص
ة	ه	د	ا	ل	ا	ش	و	ا	ق	ر	م
و	ل	ن	ت	ن	ج	ح	ب	ل	ف	ظ	ت
ا	م	ا	م	ف	ي	ص	د	ي	و	ي	ي
ل	ن	ت	ف	ل	ح	و	م	ن	ع	ي	ش
ي	د	م	ع	م	ح	ا	و	ل	ا	ت	ك

كلمة السر مؤلفة من عشرة حروف: شاعر عربي راحل.

(قلبي يدمع لفراقك يا امرأة الأشواق... لن تفلح محاولاتك في تشويه أنوثتك أمام صمتي العتيق... ولن تنجح مراوغاتك البريئة على الإنترنت في صدي ومنعي من التلذذ بلفظ اسمك كل مساء...)

SUDOKU

	9			4		6		
6				5	1		9	
		8			9			2
		7		8		3	4	
3								9
	1	2			7	8		
2			3			1		
	7		1	9				6
		6		2			3	

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

8	5	6	3	4	1	7	2	9
1	7	9	6	2	8	4	3	5
4	2	3	5	7	9	8	6	1
3	6	4	7	9	5	2	1	8
2	9	7	1	8	6	5	4	3
5	1	8	2	3	4	6	9	7
7	8	2	9	6	3	1	5	4
9	4	1	8	5	2	3	7	6
6	3	5	4	1	7	9	8	2

الطقس

	اليوم	غداً
دمشق	١٢/٢٦°	١٠/٢٧°
حمص	١٥/٢٤°	١٤/٢٤°
حلب	١٤/٢٥°	١٣/٢٦°
اللاذقية	٢٠/٢٩°	٢١/٢٥°
السويداء	١٣/٢٤°	١١/١٩°
الحسكة	١٦/٣٢°	٢٠/٣١°

من هو؟

ممثلة تونسية: إذا جمعت الأحرف:

١ + ٢: ضمير منفصل
٤ + ٥: سكب
٧ + ٦ + ٣: يجيب

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

الحل السابق: عمر خيرت.