

A silhouette of a person's head in profile, facing left. The eye is replaced by a glowing, circular light source with a small black bird perched on its rim. The background is a gradient from light beige at the top to a warm orange-red at the bottom. The entire image is framed by a dark border with rounded corners.

ازدحام افکار

لیمار ولید

الكاتبه: ليمار وليد

المؤلفه: ليمار وليد

المراجعع: وليد صديق

المشرف: دكتور فريد عادل

المحتويات

.....	الاهداء
.....	المقدمه
.....	التفكير المفرط
.....	الافكار السلبيه
.....	الافكار المشتته
.....	الازدحام

الفصل الثاني

.....	الانتحار
.....	التفكير عام
.....	التناقض
.....	المقارنه
.....	الفشل

الفصل الثالث

.....	الخوف من نظرات المجتمع
.....	الفرق بين التفكير المحدود وبين غذاء العقل

.....	التخلص من الافكار الكثيره
.....	السلام النفسي

الاهداء

الى والدي الذي دعمتني بالفكره
والي اصدقائي الذين ظلوا بجانبني حتى النهايه
والي والدي الكريم الذي شجعني حتى الى الوصول
والي كل من ساهم في كتب هذا الكتاب

المقدمه

سأحدثكم عن الأفكار التي تزاحم عقلنا يومياً وكيفيه التغلب عليها لأنها تسبب لنا ضياع الوقت والتشتت دائماً
أتمنى ان تستفيدو واكون قدمت لكم شيء مفيد

التفكير الفرط

ومنذ ان وعيت على هذا العالم وانا افكر كثير في
الأمر واطرح بعض الأسئلة علي نفسي:
ماذا لو حدث ذلك؟؟ وماذا سيحدث اذا حدث؟ وماذا
سيحدث لو لم يحدث؟؟ لماذا فعلت هكذا؟ لماذا ولماذا
ولماذا... كنت اطرح الكثير من الأسئلة واخذ الأمور
بشكل جدي وعميق وكنت اتعمق في بعض الأحداث
التي حدثت واسأل لماذا حدث؟ كنت اعتقد ان التفكير
في الأمور سيجعني افهم كل شئ وسأصبح قادر على
التحكم في الأحداث واتصرف بعقلانية وبذلك سأصبح
شخصيه قويه وقادره علي حسم كل ضجه
لم اكن اعرف ان هذا المعتقد معتقد خاطئ ولا يوجد
شئ من هذه الأفكار التي تزداحم عند نقطه التفكير
ولكن لم افكر يوماً بأن هل كل ما حدث وكل ما
سيحدث سيكون بأرادتي؟ او خارجها؟؟ لما اسأل نفسي
هذا السؤال من قبل ولكن حدث شئ غير متوقع جعلني
افهم ان لا شئ صحيح من هذا وان الأمور تكون خارج
ارادتي وحينها ادركت حجم صغر تفكيري وعقلي
حسناً سأروي لكم قصه قصيره من خلالها ستعرفون
حجم تلك المصيبه التي نعلها ونحن لا نشعر....
في يوم من الأيام غير عادتي ذهبت عند بائع الورد
فأعجبني تلك الوردة البنفسجيه التي كانت بجانب

احد الورود الحمراء... فسألت البائع لماذا هذا الورد
مختلفه عن الباقين؟؟ واذا كان لونها مثل البقيه هل
ستكون منظرها اجمل؟؟ او اذ كان البقيه مثل لونها
سيكون المنظر جميل؟؟

فأجابني ضاحك وقال لي.... الجميع اذا نظرو الى شئ
جميل تسألوا ماذا لو كان هكذا؟؟ انت الان سألتني هل
ستكون اجمل اذ كان البقيه مثل لونها؟ اما العكس....
فلماذا لم تقل هي هكذا جميله؟ لماذا لم تلتذ بجمالها
هذا؟ بدل من ان تفكر في اشياء تألفه؟؟ فقلت له ولكن
عندما الأنسان يتسأل في كل أمر سيصبح قادر على
التحكم في كل شئ فقال لي.... هذا الأشياء التي تحدث
خارج ارداتك ستحدث كم خطط لها الله فلماذا لا تعيش
الأحداث بكل تفاصيلها وتنسى فكره ان ماذا لو كان...
وماذا سيحدث؟؟ وكيف لإنسان يصبح متحكم في
الأشياء اذا لم يكن يعرف ما الحكمة منها؟ وكل ما يهمه
هو التفكير فيها؟؟... ناولني تلك الوردة البنفسجيه
وقال لي خذها ولا تسأل عن لونها او عن كيف صنعت
فقط تأمل في جمالها

ومنذ هذا اللحظة وانا أصبحت شخص لا يفكر كثير في
الأمر بعد ان علمت ان كل شئ خارج سيطرتي وان
علي فقط ان اعيش الحاضر كما هو ولكن في ذلك

اللحظه سألت نفسي سؤال: متي يجب على الإنسان ان يفكر في الأمور؟؟ لم اجد اجابه فذهبت لذلك البائع وقلت له متي ينبغي علي الإنسان ان يفكر في الأمور؟؟ فأجابني.... انا كبائع لا يجب علي ان اتسأل متى سأبيع كل ذلك الورد؟ ومتى سأصبح غني؟ لان هذا الأشياء تحت ارادة الله وهو وحده من يستطيع ان يجعلني غني حيث اراد ولكن سأسأل نفسي ماهو السعر المناسب للبيع؟؟ لان هذا الشئ تحت ارادتي

من هنا فهمت ان لا داعي للتفكير في المستقبل فهو سيأتي كما خطط الله له ولكن افكر كيف ادير الأمور التي سيقدرها الله
سأقول لك ايها القارئ لا تشغل عقلك بالتفكير فالأقدار لست بيدك

الافكار السلبيه

بعد ان اصبحت اعلم ان لا داعي للتفكير المفرط
اصبحت تأتي الى عقلي افكار سلبية مثل: ماذا لو كان
الله كتب ان تصبح فاشل؟ ماذا لو اراد الله ان تخسر
وظيفتك وان تكون فقير؟ ماذا لو اراد الله ان تفقد
جميع اصدقائك؟

والكثير من الأفكار هذه

ولكن لا اجد من يُصحح لي هذا المعتقد الخاطيء
فجلست يوماً بجانب جدتي وسألتها بأمل ان اجد اجابه
فاجأبتني: يا ابني كل هذا الأشياء تأتي من قدره الله
وانت تعلم ان الله عادل لا يظلم احد؟ وان الله رحيم
بعباده فكيف ان يجعلك فاشل كما قلت؟؟ الله عندما
يرأ ان عبد من عباده يجاهد من اجل حلم ويتعب كثير
وكثيراً وهو يبني احلامه على ان الله سيحققها

فأن الله لا يحرمه من ذلك الفرحه فسيحقق له ما اراد
لان الله يعلم مافي الصدور

هذا الكلام كان كفيلاً جداً بأن يجعلني افهم ولو جزء
بسيط من الحياه

وفي ذلك الوقت اصحبت اعلم ان اذا جاهدت في حلم
ان الله سيحققه لي

فأمسكت بالوردة البنفسجيه واصبحت اتحدث معاها
بما قالته لي جدتي

الافكار المشتهه

اصحبت شخص يريد تحقيق احلامه وهي دراسه
النفس كامله وطريقه التفكير لدى الإنسان وكنت كل
يوم اجلس وافكر وأدون كل ما استنتجتة من تحاليلي
ولكن حين اريد التركيز اكثر اصأب بالتشتت ولا أعرف
ما سبب هذا اجد عقلي يفكر بأشياء خارج الأمر الذي
اردت التفكير به فوقتها كنت اغضب كثيراً من نفسي
وألومها كثيراً ظلت هذة المشكله تواجهني لاكثر من
اسبوعين ولم اجد حل لها
ففي يوم سئمت من الوضع وقررت البحث عن حل لهذه
المشكله

فخرجت متجهه الى احد المقاهى التي بجانب منزلي
فجلست وطلبت قهوه دون سكر... كانت اول مره اجرب
طعمها او حتى اطلبها.... عندما جاء طلبي وأخذت اول
رشفه كانت مقززه بالنسبه لي فجلست انظر ليها حتى
رأيت احد الأشخاص الذين كانوا يجلسون بجانب
طاولتي يطلب قهوه دون سكر فكنت اعتقد انه يريد
التجربه مثلي ولكن ما فاجئني عندما احتساء تلك
القهوه وكأنما يوجد بها سكر فجلست بجانبه نظر إلي
بدهشه وحيره... فقلت له اريد ان اطرح عليك سؤال...
كيف استطعت شرب هذا القهوه خالي سكر؟؟ فأجابني
الأختيار يختلف يا صديقي فالقهوه خالي سكر هي من

الأشياء المفضله لدى..... فسألته.... فكيف لك ان تستمتع؟.... اجابني.... اشتهت افكاري وافكر في بعض الأشياء التي اخطط لعملها وحينها سأجد نفسي احتسيت كل القهوه.... نظر الى شجره كانت خارج المقهى وقال بشرود.... الحياه يا صديقي لا تحتاج الى التركيز معها بشده فالأيام الصعبه سنعاملها كما تعاملت مع القهوه الان... ولكن التشتت في أمر تريد التركيز به أمر طبيعي... فالعقل لا يثبت علي شئ واحد وعقلنا البشري لا يحب الإكتفاء بعلومه فقط! بل يحب معرفه كل شئ لينمو ويتعلم فاذا كان العقل جاهل وخالي من المعلومات كُنّا الان في صحراء... لا يوجد من يفكر وينمى العقل ليبنى ولا يوجد من يخترع عربه النقل وهكذا.....

نحن خلقنا الله لنستكشف الإرض وندرس الحياه وما فيها
تعجبت جداً من ما قاله فقلت له... اشكرك على ما قلت
فكان سبب لإجابته ابحت عنها منذ فتره

وخرجت وانا سعيد جداً
عرفت ان لا داعي للجلوس في البيت طوال الوقت
فعليا ان استكشف جميع الأشخاص وشخصياتهم

لأتأقلم مع هذا الحياه والظروف وهي مرحله صعبه....
العقل البشري يا صديقي يسأل سؤال ومن نفس
السؤال يستكشف اجابه ومن الإجابه يخلق سؤال
وهكذا.... ولكن ما تعلمته هو ان من الضروره ان يصبح
لدى اصدقاء ومن الضروره ان اعرف ما افكار بعض
البشر فليس لزياده الإجتماعيه انما للتنميه العقل.... ولا
خذلان ولا خيانه تمنعنا من المصادقة مره اخرى فكل
من خذلنا علمنا وكشف لنا أمر مهم وهو.... اننا اعطينا
الثقه للشخص الخطأ وان نتعلم نثق ونختار الصح ولا
نتعلم ان لا نثق

انت ايها القارئ كل يوم تعرف شخص جديد إليس
كذلك؟ سواء كان في مكان العمل او الدراسه او غير من
الأماكن الأخرى

الإنسان بطبعيته لا يمل من مصادقة الأشخاص فنحن
خُلِقنا بالفطره لدينا فضول
اما التثنت فهو أمر طبيعي والعقل لا يمكنه الثبات في
أمر واحد

الإزدحام

إزدحمت الأفكار علي رأسي ولم اجد مفر للهروب ولا
اجد من يخرجني من ذلك الصراع فأنا قد اختنقت من
هذا الوضع المُميت

ولكن لا احد سيخرجني منه فهذا الإزدحام بداخلي
إزدحام في عقلي يريد ترتيب الأفكار ولكن الأفكار
تتكاثر وعقلي قد فقد السيطرة

عقلي اللأوعى وعقلي الباطن
احد منهم يولد الافكار والأخر يريد الترتيب ولكن
الأفكار تتزاحم وتتكاثر اكثر واكثر

كنت على هذا الصراع لا اجد وقت للتفكير بالحل في
تلك الفتره كنت اريد شخص يخرجني من هذا الصراع
ولكن ادركت ان لا يوجد غير شخص واحد وهو انا
انا الوحيد الذي على ان اوقف هذا الصراع لا احد غيري

فأصبحت محتار كيف اوقفه اذا!!!

هذه المشكله يعانى منها البعض من الاشخاص

ولكن الحل الوحيد هو ان تعيد إصلاح نفسك لأنك انت من ارهقت عقلك بالتفكير الكثير والأشياء الكثيره التي تفكر بها كل صباح

إصلاح النفس ليس امر ساهل بل متعب عليك اول بتخطيط اهدافك من اجل التفكير بها وعدم التفكير بأشياء اخرى لا فائده منها إعاده ضبط النفس لا تحتاج الى التفكير المفرط...تحتاج الى التخطيط ووضع خطه عندما تصبح شخص تعرف اولوياتك ومهامك اليوميه وتنشغل بتصليح نفسك وتطورها.... هنا ستصبح افكارك مرتبه ليس لديك الوقت للتفكير بأمور لا فائده منها

وللتصليح وبناء النفس عليك بقراء الكتب يا صديقي

كنت مثلك اعاني من نفس المشكله ولكن جلست اسأل نفسي

لماذا لا استفيد من ذلك الوقت الذي ارهق نفسي بها في التفكير؟؟ لماذا لا اتعلم شئ جديد بدل من هذا الصراع القاتل؟

رأيت هذا الأمر ايجابي حقاً فبدأت بتطوير نفسي وهناك بعض المشاكل التي واجهتني في رحلتي للبناء

نفسى

فقدان الشغف... التعب... الطاقة السلبيه التى اتخذها

من اصدقائي... الخ

والكثير من المشاكل

ولكن فى يوم اهدانى ابي نصيحه وكان يقول "اذ اردت

إصلاح نفسك عليك بالتخلص من الأصدقاء السلبيين"

ولكن كيف؟ ان احبهم لى معهم بعض الذكريات

الجميله التى لا يمكن ان انساها فى يوم... كيف استطيع

التخلص منهم؟

فكانت الاجابه بكل بساطه "نفسك اهم من الأشخاص

فهى التى ستبقى معك فى الحزن والفرح"

كان الأمر مقنع حقاً ولكنه صعب

اجل الأمر صعب ولكن النتيجة تستحق كل هذا إليس

كذلك؟؟؟؟

الفصل الثاني

الإنتحار

عندما تصبح حياه الشخص مليئه بالحزن والخذلان
والأفكار السلبيه يصبح الشخص يفكر بالإنتحار لإنهاء
هذا الحياه التعيسه التي جلبت له الكثير من الحزن
والتعب والمشقه

يفكر الإنسان بالانتحار عندما لا يجد من يقدم له
النصائح ويرشده الي الطريق المثالي
عندما يتكاثر الحزن في قلبه يوماً بعض يوم
عندما ينخزل من الجميع ولا يعد يثق من جديد
عندما يختبره الله اختبار يفكر بأنه غير قادر على تحمله
عندما تفرض عليها الحياه شئ لم يكن يريدُه وتتضعه
تحت ظرف قاسي وصعب

ويجد الإنتحار هو الحل الوحيد للتخلص من هذه
المعاناه الشاقه والمتعبه

ماذا استفيد اذا انتحرت؟؟ هل النار اهون من هذا

الحياه؟

الحياه تنقسم الى جانبين

اولهم جانب جميل ويكون فيه القليل من البشر
والاخر جانب سئ وهذا يكون فيها الجزء الأكبر من
البشر

الجانب السئ عندما نعيش دور الضحاياه دائماً وعندما
نستسلم للحزن... عندما نرأ ان الله امتحننا امتحان ليس
قادرين عليه عندما نرأ ان الجميع سيخذلنا فنكتفي
بالوحدة عندما نفقد الشغف عندما نكرهه انفسنا لأننا
نعتقد انها عاجزه عن فعل شئ جيد

والجانب الجميل

عندما نذكر انفسنا بالنعم التي نحن الان فيها
عندما نريد ان نثبت لله اننا قادرين علي تحمل هذا
الوضع... وان نؤمن بأن يوجد خير في هذا الحيره
عندما نتأكد اننا وثقنا بالشخص الخاطئ وعلينا اختيار
الصاح مجدداً عندما نفقد الشغف ونسعى لإرجاعه
عندما نشجع انفسنا بالفوز والنجاح

الحياه رحله صعبه

البعض يراها مُميتة ويصيبه اليأس من اكمالها ويقرر
انهاء حياته

والبعض يراها رحله مشوقه وصعبه ولكن سيتعلم منها
الكثير لذلك يقرر اكمالها لان لديه الفضول للمعرفه ما بها

انت من اي نوع؟؟؟

الإنتحار فكره شيطانيه... والعياذه بالله
اتريد الاستسلام بعد ما وصلت الى هنا؟؟
اذ لم تكن ستتحمل تلك الحياه الصعبه... هل ستتحمل
الجحيم الذي ستكون به بعد تنفيذ تلك الفكره؟ وانت
تحرم نفسك من جمال الجنه؟؟.
هذه الظروف امام الجنه لا شئ
عندما تريد مقابله الرب تقابله وانت عاصي؟؟

"عيش الحياه بطولها وعرضها وحول السلبيه الي
ايجابيه وأدع الأمور تصير كما اراد الله"

التفكير عام

في ظلام الليل تتزاحم افكاري وكنت اجلس وانظر إلى السماء وافكر في احد الأمور واتعمق بها... ولكن سرعان ما اجد نفسي فكرت في أمر آخر... وهكذا تتوالي الأفكار في عقلي وتتزايد وتتكاثر... وفجأة... اجد ان الشمس قد اشرقت وان الصبح قد حلاً وانا لم استفيد شئ كل ما حدث اننى اضعت وقتي في افكار لا فائده منها... من المفترض ان استقل هذا الليل في النوم والراحه ولكن كل ما فعلته اعطيت عقلي الحريه بالتفكير وهذا ما حدث ازدهمت الأفكار وضاع الوقت...

الحب ليس عيب او محرم في الإسلام وليس شئ سيئ ... كنت اؤمن بهذا الكلام ولهذا السبب كنت افكر بشخص احبه كثيراً وارسم مواقف في مخيلاتي وكنت أيضاً افكر بالمستقبل اخشى ان افقد شخص او افشل في المهمه التي وضعتها وهكذا.....

كانت هذا الأفكار تسيطر علي عقلي طوال الوقت ويضيع وقتي بها ولكن لم اجد حل لهذا الامر

فكان لدى عادة وهي زياره الجيران كل صباح وفي يوم
خرجت الى جاري كعادتي اليوميّاً ولكن لم اجده
فوضعت احتمالات وذهبت الى جاري الاخر فكان
يحتسى الشاي... القيت التحية وجلست امامه... وكان
يحدثني عن اخبار البلاد... والعديد من المواضيع حتى
قال لي... لم تفكر في العمل من قبل؟؟؟ فأنت انهيت
دراستك ويمكنك ان تعمل... فقلت له... لم افكر من
قبل في هذا الأمر ولكن عندما اجد عمل مناسب لي
سأعمل... فقال لي... حسناً يمكنك العمل معي؟... كنت
سعيد بهذا الفكرة فوافقت علي هذا العرض... حسناً
ستذهب معي غدا الى العمل كن جاهز... شكرته...
وخرجت الى منزلي وانا اخبر امي بهذا الخبر فقالت
لي... العمل شئ مهم ولكن اعمل على نفسك قبل ان
تعمل مع الآخرين... لم افهم ما قالت لي فسألته عن ماذا
تقصد عن اعمل على نفسي... فقالت... كيف ان تصبح
ناجح في عملك وانت تعطى عقلك الحريه في التفكير؟
ان يفكر في ما شاء؟؟؟... هذا الأمر لم يآثر على عملي...
بلا يآثر يا ابني لا تتدع العقل يفكر كيف يشاء ومتى ما
شاء اللزمه بأمر بها فائده... حسناً ولكن كيف؟... ضع
اولوياتك ومخططاتك وابدأ في التفكير بها... حسناً

سأعمل بهذا النصيحة....

ليس من السهل التخلص من الافكار السيئه التي تأتي
علي عقلنا

يصبح الامر اصعب عندما تهدي عقلك وقت للتفكير بها
اكثر و اكثر وتستسلم له وتأتي عقلك كامل الحريره في
التفكير

تجعله يفكر في اي شئ

وعندما تتزاحم الأفكار يصبح الإنسان تائه بالفعل

الحل يا صديقي الإنشغال بأشياء مهمه وتمنح عقلك
التفكير بأشياء محدده فقط

وهذا لا يعني ان لا تغذى عقلك... لا فيوجد فرق بين
هذان الأمران

فالغذاء هو العلم والعلم يجعلك انسان قادر على تحقيق
اولوياتك ومهامك

اما التفكير الكثير يضيع وقتك ولا تحقق شئ من
احلامك

وهذا الفرق سأحدثك عنه بالتفصيل لاحقًا

التناقض

الشخص المتناقض دائماً ما يكون في حالة تشتت
ويكون تائه لا يعرف كيف يوازن تفكيره في الامور او
بالمعنى العلمي التناقض الفكري... هو نوع من انواع
عدم التوازن بين الايجابيه والسلبيه والمنطق و الخيال
لدى الشخص فيكون صعب اتخاذ قرار في وقت قصير..
ودائماً ما تراه يفشل في اختيار القرارات السريعه وكل
هذا بسبب التناقض الفكري لدي هذا الشخص.... والكثير
منا يعاني من هذا السبب

وهذا المشكله يا صديقي دائماً ما تتدفعنا الى الإختيار
الخاطئ وتجعلنا مشتتين دائماً تائهين في موج من
الأفكار لا نعلم القرار الصح من الخطأ لا نميز ولا نقدر
علي توازن الأفكار لذلك نأخذ الكثير من الوقت لإتخاذ
القرارات ومن ما تجعلنا نتخذ القرار بعد فوات الأوان
وإنتهاء الفرصه وحينها نشعر بأننا فاشلين حقاً في
الإختيارات ومن ما يجعلنا خافين او نهمش رائينا دائماً
خوف من ما سيحدث

وانا كنت ذلك الأشخاص الذين لديهم انتقاض فكري
طوال الوقت ولكن قررت البحث عن حل لهذه المشكله
التي تزعجني دائماً وتولد الخوف لدى وتجعلني غاضب

من نفسي طوال الوقت
قرأت كتب كثيراً في تطوير الذات وحينها وجدت
شخص يقول الحل هو الجلوس مع النفس... كنت
مذهول للغاية... هذا هو الحل؟ لم افكر من قبل في
الجلوس مفردتي والتحدث مع نفسي فكنت ارى هذا
الشئ سخيف للغاية ولا يوجد به فائدة وأيضاً اقول انه
جنون.... ولكن سأخبرك بما حدث بعد ان جلست مع
نفسي

كانت فكره غريبه بالنسبه إلى ولكن لم امانع في
تجربتها يوم ولكن ما كان يجعلني في حيره هو ماذا
سأقول للنفسي؟ وكيف سأبدأ الحديث معها؟ وما الذي
سأقوله من الاصل؟؟ فقررت ان اسأل احد اصدقائي
وذهبت الى صديقي وجلست معه وبعد نقاش طويل
بيني وبينه سألته... كان الجواب طويل بالنسبه إلى
ولكنه منطقي جداً.... سأخبركم ماذا قال لي
الجلوس مع النفس ليس جنون كما انت تعتقد... عندما
تجلس مع نفسك ستعرف انت ماذا تريد وما هي
السلبيات التي تواجهك... كما ستعرف انت ماذا تحب
وما الذي ينبغي ان تفعله في سنوات حياتك... الجلوس
مع النفس والتحدث معها يعتقد البعض انه شئ غير
مهم ولكن هذا اعتقاد خاطئ

حسناً سأشرح لك بطريقة أبسط وأسهل.... إذ جلست مع نفسك ستحل هذا العُقد والتناقض الذي يحدث داخل عقلك ستفهم نفسك كيف تفكر وكيف تتعامل معها.... قبل ان تعاشر الأشخاص عاشر نفسك.... لا يوجد شيء يمنعك.... اجلس وافهم انت ماذا تريد وكيف تُعيد إصلاح نفسك....

بالفعل بعد ما قاله لي صديقي هذا الكلام... وان الجلوس مع النفس يجعلني افهم نفسي واحل التناقض هذا... قررت التجربه فجلست مع نفسي ودار نقاش طويل بيني وبين نفسي

.....

عندما جلست اسأل نفسي كان شيء ما بداخلي يجوابني.... احضرت ورقه وقلم وكتبت سلبيات وعيوب شخصيتي وفي ورقه اخرى كتبت ايجابيات ومميزات شخصيتي.... واصبحت اقارن واحلل وافهم.... فوجدت الكثير من العيوب سببها المعتقدات التي اخذها من البيئه الحولى وهي لست عيوب خلقتني الله بها بل عيوب وضعتها تحت معتقدات خاطئة فأردت إصلاحها بالفعل

وكان اول عيب هو عدم الجلوس مع النفس.... وتاني

عيب... المقارنه... والكثيرر منها
ايها القارئ التناقض الذي لديك الان لانك لم تفهم نفسك
ماذا تريد... او من اين ستبدأ... فاجلس لتفاهم مع
نفسك وحل هذه المشكله

وسأوضح لكم اكثر شئ يسبب فشل في الحياه ويزيد
من التفكير ويجعل الأفكار تتزاحم
المقارنه

المقارنه

كنت طوال حياتي اعاني من المقارنه.... امي دائماً ما تقارن بيني وبين ابن الجيران او بيني وبين اصدقائي وكانت تقول لي "هم احسن منك....انظر ماذا فعل وانت لم تفعل شيئاً" او "انه متفوق في الدراسه اجلس انت فاشل هكذا" حتى اصبحت اكرهه اصدقائي واكرهه نفسي وكذلك اصبحت اqارن نفسي مع غيري "اجل انه ناجح لقد تفوق واحرز 90% وانت اصبحت اقل منه" "انه احسن مني" "لماذا هو لديه كل هذا الذكاء وانا لا؟"

هذا المعاناه يعانون منها الكثيرون من الاشخاص ولكن المقارنه تنقسم الى فئتان

سنبداً بالفئه الاولى وهي المقارنه الذاتيه ان تقارن نفسك مع صديقك او جارك او اخاك.... الخ ولكن هل سألت نفسك يوم ما هي الظروف الذي مرت به حتى وصل الى هنا؟؟

بالطبع لا

ولكن يا صديقي المقارنه من اسواء الأشياء التي تفعلها

لماذا تقارن نفسك مع هؤلاء الاشخاص فأنت لديك
اشياء كثيره اجمل وهم لا يمكنونها... حسناً سأعطيك
مثال... اذا كان جارك يقود سياره حديثه وكل يوم
تتمنها وتقول "ياليتني املك سياره مثله" "لماذا هو يقود
احدث سياره وانا لا؟" ولكن اذ جاء شخص وقال ليك
تأخذ هذا السياره وتلك المعاناه والظروف القاسيه التي
مر بها حتى وصل لها ستأخذها؟؟
فأنت لا تعلم بماذا مره من تعب وزمن صعب

وانت لماذا تقارن نفسك به اصلاً؟ ما لديك الان يكيفك؟
اذ لم يكيفك اعمل واجتهد واصل الى ما تريده ولكن لا
تقارن نفسك بأحد... فمعانتك ستشعرك بالسعاده حين
تصل إلى حلمك

وهذا الفئه من المقارنه تجعلك تفكر دائماً وستأخذ طاقه
سلبيه بالفعل
فتجنب المقارنه وانت الان افضل من غيرك

الفئه الثانيه وهي المقارنه التي تاتي من المجتمع
فالاهل يكونو دائماً في حاله مقارنه لأبنائهم "لماذا انت

ليس مثل صديقك فلان." والكثير من المقارنات التي
تولد الحقد في قلوب الأبناء وتشعرهم بالعجز وتتطفئ
شمعه الحماس التي بداخلهم

فلا تقارن ابنك بالأخرين أبداً

كل ما حدثتكم عنه يجعل الشخص في دوامه من
التفكير لا يخرج منها أبداً
تجنبو المقارنه فأنتم هكذا افضل

المقارنه الأيجابيه هي مقارنه نفسك في الماضي مع
نفسك في الحاضر فقط!!

الفشل

الفشل يعتبر من اصعب واهم الأمور التي تشغل عقلنا
وهذا السبب قد يدفعنا الى عدم تجربه... فعقلك
يخشى ان يجرب شئ ويفشل فيه او انت نفسك قد
تكون تخاف من الفشل

كنت مثلك ايضاً اعانى منه اخاف ان اجرب شئ وافشل
فيه ولكنني كنت اريد فعل هذا الشئ ولكن الامر
المحزن يا صديقي هو اننى استسلمت لهذا الأفكار التي
ملئتني طاقه سلبيه وسحبت كل احلامي وطموحاتي...
وحصرت حياتي على الميديا... وذات يوم كنت اتصفح
كعادتي قرأت منشور كان يقول "الفشل اساس النجاح"
ككيف؟؟ اريد ان انجح وانت تقول الفشل اساس
النجاح؟؟ ولكن عندما تحدثت كثيراً في هذا الأمر مع
صاحب المنشور قررت تجربه لان ما قاله لي كان
منطقي بالفعل.... اذ اردت النجاح والتجربه سيكون
امامك خيارات كثيراً وانت ستختار في الإختيار وعندما
ستختار ستفشل وستراى نفسك اخترت الخيار الخاطئ
واذ نجحت في اولى خطوه واخترت الإختيار الصحيح
فستفشل في الإختيار القادم... لانك اذا فشلت ستتعلم
وستنجح... لك ان تتعلم ان الاخطاء ليس بضرر ولكن

الضرر الوحيد هو الإستسلام.... يمكن ان تفشل عدة مرات حتى تنجح في الخطوه الاولى... ولكن لا تستسلم أبداً... الجبناء والضعفاء هم من سيستسلمون فقط!!

كان هذا الكلام مفيد حقاً بالنسبه لى... والفشل شئ مهم لماذا نخشى حدوثه؟؟ فأنت خائف من نظرات البعض لك؟؟ وانت تريد تحقيق هذا الحلم من اجل نفسك ام من اجلهم؟؟ لماذا تفني سنينك تعب من اجل ارضاء الناس؟؟ مهما تفعل لا يرضى احد فهذه مهمه الناس دائماً اسعى لارضاء نفسك.... يمكنك جبر خواطرهم فقط!

الفشل ليس بضرر ولكن الضرر الوحيد هو الاستسلام

الفصل الثالث

الخوف من نظرات المجتمع

الخوف شعور طبيعي لدى كل انسان ولكن الأصب هو
الخوف المفرط فيه... ان تخاف من التجربه او ان تخاف
من نظرات المجتمع
وهذا النقطة التي سأحدثك عنها
انت يا صديقي ليس عليك ارضاء البشر ولكن عليك
ارضاء الله ثم ارضاء نفسك
سأحدثك عن تجربه بسيطه

هنالك صديقان دائماً ما يكونان مع بعض في كل مكان
وقد ادرك الناس عن مدا حبهم لبعض ولكن كان
إحداهما فاشل في كل شئ والأخر قد حقق الكثير من
النجاحات في حياته وهذا الأمر قد جعل الناس في
حيره من امرهم وكان شخص لديه فضول ليكشف سر
هذان الصديقان فذهب وتحدث معهم ولم يسألهم
مباشر فقد كان يستتدرجهم في الكلام ولاحظ احد
الصديقين ان هذا الشخص يريد معرفه امرهم فلذلك
قال له اريد التحدث معك بشكل منفرد
وذهب به الى مكان هادئ وقال له... كل ما استنتجتُه
من حديثك معي انا وصديقي هو ان تريد معرفه الفرق
بيننا ولكن سأحدثك الان.....

الفرق بيني وبينه هو اننى اسعى لإرضاء الناس وهو يسعى لإرضاء نفسه ورغم كل هذا لم أتأثر يوماً بما يقوله لي فهو كان دائماً يقول لي "إذا سعيت لإرضاء الناس لا صبحت فاشل وستكون أفنيت عمرك في شئ مستحيل ان يتحقق يا صديقي فالناس تختلف عن بعضها البعض والاراء تختلف من شخص الى اخر ويمكن ان اقسام لك الناس الى قسمين اول قسم لم يعجبهم شئ من افعالك والقسم الثاني ينتقدك وانت تعلم ان هذا الشئ قد يعجبهم... فلذلك اترك ما يتعلق بالناس وكن لنفسك لانك لم تقدر على ارضاء الكل فاذا احبك احدهما لا يحبونك البقيه"

ومع ذلك لم اكن اسمع منه فكنت اقول دائماً كن لنفسك كما قلت.. ومع ذلك لم نتخاصم يوماً بسبب هذا الامر... وهذا كل القصة التى تود ان تعرفها... فقال له... ما قاله صديقك حقيقه لا يمكن تكذيبها... فكيف لك ان تجعل كل من الطرفين راضين من ما فعلته؟؟

حسناً سردت لكم قصه قصيره يمكنكم التعرف من خلالها على ان الناس لا يعجبهم كل شئ تفعله

افعل كل شئ تحبه ودع كل شئ في جانب بعيد من

حياتك... تريد رضا البشر من اجل ماذا؟؟ من اجل ان
يقولو ما شاء الله انظرو الى فلان ماذا فعل؟ لهذا
السبب؟؟ انت يمكنك ان تبهرهم بالفعل ولكن لا تبهرهم
بشئ يريدونه ابهرهم بما انت تريد.... لا احد من هذا
الأشخاص الذين يهتك رأيهم سيقف معك في كل تحدي
ستواجهه حتى الوصول الى النهايه يا صديقي...
اعمل من اجل إسعاد نفسك وستراى البعض سعيد لك
والبعض غاضب من ما فعلته
فالناس ليس بطبع واحد

والخوف سيهدر سنينك في الفشل الدائم وسيكون هذا
الفشل ليس فشل للوصول الى النجاح أن ما فشل
مستمر لن يتوقف حتى تتوقف عن ارضاء الناس.

ولك ان تعمل بهذا النصيحه يا صديقي دائماً
"لا شخص من هؤلاء الأشخاص الذين تريد ارضائهم
سيقف معك في اي تحدي ستواجهه"

اما من جانب الخوف من نظرات المجتمع ففي بعض
الاحيان يخاف الشخص من ان يفعل شئ وينظر الناس
له بنظره لم يريد لها
ولكن الواقع يا صديقي حتى اذا فعلت اعظم شئ في

الدنيا فيوجد اشخاص سينظرو لك بنظره لم تكن
تتوقعها

النظره الوحيده التي يمكنك الخوف منها نظرتك الى
نفسك

وكما قلت لك الناس تختلف ارائها دائماً فهناك من
سينظر لك بتعجب وهنالك من ينظر لك بتشاؤم
فلا تفكر كيف سينظر الناس لك فكر في كيف ستنظر
الى نفسك بعد ان تحقق ما تريده انت

وسأعيد لك مره اخرى لم تقدر على ارضاء الجميع مهما
فعلت فعليك ان تختصر كل شئ بارضاء نفسك فقط!

لا تخف من نظرات الناس لك خاف من نظرات نفسك لك

الفرق بين التفكير المحدود وبين غذاء العقل

انت من تجعل عقلك يفكر بأشياء محددة بدل من ان
تعطيه كامل الحريه في التفكير... ان تلزمه بأشياء
مهمه وخطط تريد تنفيذها
فهكذا يصبح عقلك يفكر بأشياء محدوده ولا مجال له
في التفكير بأمور اخرى لا فائده منها غير جلب الأزعاج
إلينا...

الغذاء العقلي هو غذاء العقل بالتعليم العالمي
واقصد بالتعليم العالمي اي شئ يخص العلم والمعرفه

سنبدأ بالتفكير المحدود

هو الثبات العقلي لإمور معينه يضعها الشخص من فتره
الى فتره... واقصد من فتره الى فتره ان بعد تحقيق
اول حلم ستتضع مكانه حلم اخر
سأساعدك في جعل عقلك يفكر بأمور محددة
"ضع اولوياتك ومخططاتك"

بعدها ضع خطه لكل مخطط.. وابدأ التفكير بها من كل
الجوانب السلبيه والإيجابيه في هذا الخطوه... وابدأ
بالتنفيذ واذ فشلت لا داعى لتغير الهدف بل لتغير
الخطه... وهكذا ستفكر في الأهداف الأخرى
والتفكير في الأمور الصعبه التي ستواجهك عند البدء

في التنفيذ

ثانياً الغذاء العقلي

لتحقيق اهدافك عليك ان تغذي عقلك بالمعلومات التي
تخص ذلك الهدف الذي وضعتة يا صديقي
اذ كنت تريد فعل شئ من المفترض ان تعرف كل ما
يخص هذا الأمر

والغذاء العقلي لا ينحصر على الأهداف فقط بل من
اجل معرفه الحياه وكيفيه التعامل معها والمعلومات
اللازمه لجعلك شخص ثقافي متطور
فالعلم يسهل لك تحقيق اهدافك دائماً يا صديقي
وان جلست يوم في اجتماع ودار نقاش حول موضوع
تكون من المشاركين في الأراء يا عزيزي

من الأفضل ان تجعل عقلك يفكر بالعلم والتطور
والثقافه... بدل من الامور التالفه التي نفكر بها أحياناً

وراء كل نجاح... حكاية يرسمها التاريخ وتلونها الاقدار

التخلص من الأفكار الكثيره

كنت من الأشخاص الذين يفكرون كثير طوال الوقت
افكر في كل شئ حدث وكل شئ لم يحدث ورغم
تفكيري الكثير بالأمر لم افكر يوم ان امنع نفسي من
التفكير الكثير الذي وضعني في حالة مصتعصيه من
امري..... ولكن يوم من الأيام قررت ان افعل شئ
يخرجني من دائره الملل التي تدور حولها أحداث حياتي
ولكن الأفكار الكثيره تمنعني من ان افهم شئ
ففي الحقيقه يا رفاق لم اكن ذو شخصيه قياديه قادره
على حسم كل شئ فلاستسلام كان الحل الوحيد لدى
اعلم انه ليس حل بل تهور ولكن لم اكن من الاشخاص
الذين يعرفون التحكم بأنفسهم وبأفكارهم وردود
افعالهم

ولكن الان اصبحت شخص قادر على حسم كل أمر
بعد ان وجدت الحل الذي يبحثون عنه الكثير من الناس

"العلاقات دائره فاشله"

كان من الممكن ان اقول "دائره العلاقات الفاشله" ولكن
الفاشله لست الدائره انما العلاقات يا صديقي سأشرح
لكم كيف الأمر

ان تكون في علاقات تخرجك من نطاق تفكيرك

المحدود الى نطاق تفكير اوسع يشمل كل الأمور البها
فائده او ليس بها فائده هي فاشله... ان تكون في
علاقه مع اشخاص دائمين التفكير والتعليق في كل امر
ستصبح مثلهم تفكر بأشياء لا مفيده وتعلق على كل امر
وتحلل كل امر صغير وهذا الشئ يجعلك تربط الأحداث
ببعضها من ما يؤدي الى وضعك في دائره التفكير
المستمر فكل شئ حدث ترجع وتتعمق في الأحداث كما
هم يعملون دائماً وحتى اذا اجتمعت معهم ستراهم
يتحدثون عن امر حدث في الماضي ويعيدون كل
الأحداث وستجد نفسك مندمج معهم وهكذا ستكون
استخدمت اول وسيله فعاله للضياع الوقت والهاء
النفس عن الأمور المهمه
وتجدهم دائماً ما يفكرون بسلبيه فالسلبيه تجعلك في
دائره التفكير المستمر اما الإيجابيه تجعلك مطمئن
ولديك امل... وهذا الفرق
اخرج نفسك من هذا الدائره وهذا العلاقات الفاشله
وفكر كيف ستحقق احلامك فقط!

السلام النفسي

الجميع يريد الوصول الى هذه المرحلة ولكن كيف لك ان تصل إلى هذه المرحلة وما زلت لم تفهم نفسك؟ وما زلت تفكر في أشياء غير منطقيه؟؟ ولم تجلس مع نفسك بعد؟

السلام النفسي هو التصالح مع النفس... حيث تفهم كيف تفكر نفسك وما تريد وما تحب نفسك... كل شئ يتعلق بنفسك من الازم معرفته...

السلام النفسي شعور واحساس رائع جداً سأضع لك بعض الأشياء التي اذا فعلتها وصلت لهذا المرحلة

-الجلوس مع النفس دائماً والتحدث معها

-عدم مقارنة نفسك مع شخص أبداً

-لا تكن سلبي او تجلس مع أشخاص سلبيين

-فهم النفس وطريقه تفكيرها

-التعلم والتطور الدائم والمستمر للنفس

-لا تجعل الأفكار السلبيه تسيطر على عقلك

-لا تعطي العقل كامل الحريه في التفكير

عندما تفعل كل هذه الأشياء ستجد نفسك وصلت الى

تلك المرحلة العظيمة من مراحل فهم الذات

وفهم الذات أمر يستغرق وقت ومجهود فعليك بالصبر

والإِتقان

وما قدمته لنفسك ستسأل منه يوم الحساب فأفعل
الأشياء الجميله لها واسعى لإرضاء الله ثم لإرضائها يا
صديقي

حب النفس اعلى درجات السلام النفسي

دكتور فريد

كانت فكرتي ان يكون هذا الكتاب به العديد والكثير من الصفحات والأمور الأفكار ولكن الكاتبه ليمار وليد اصرت على الاختصار وتوضيح الأشياء المهمه فقط للقارئ من اجل لا يمل.... وكانت تعلم ان هذه ليس كل الأفكار التي تزحم عقل الأنسان ولكن هي ترى ان ما كتبتة من الأشياء المهمه خالص الود والشكر لها

المزيد من التوفيق والنجاح

دكتور فريد مدير قسم الأداب

النهايه

"حب النفس اعلى درجات السلام النفسي"

"اخرج نفسك من دائره التفكير المستمر ودائره العلاقات
الفاشله"

"وراء كل ناجح.... حكايه يرسمها التاريخ وتلونها
الاقدار"

"لا تخاف من نظرات الناس لك خاف من نظرات نفسك
لك"

"الفشل ليس بضرر ولكن الضرر الوحيد هو الاستسلام"

"المقارنه الإيجابيه هي مقارنه نفسك في الماضي مع
نفسك في الحاضر فقط"

ملاحظه:- المواقف التي ذكرت في هذا الكتاب من
الخيال

تم بفضل الله

