

كتاب



إزدحام الأفكار

للكاتبة

ليمار وليد

أشكال كتابية
مع نجس د الخيال

الفهرست

- الإهداء
- المقدمة
- الفصل الاول :
 1. التفكير المفرط
 2. الافكار السلبية
 3. الافكار المشتتة
 4. الازدحام
- الفصل الثاني :
 1. الانتحار
 2. التفكير بشكل عام
 3. التناقض
 4. المقارنة
 5. الفشل
- الفصل الثالث :
 1. الخوف من نظرة المجتمع
 2. الفرق بين التفكير المحدود وغذاء العقل
 3. التخلص من الأفكار الكثيرة
 4. السلام النفسي

الكاتبة: ليلى ولد

المؤلفة: ليلى ولد

المراجعة والمناقشة: نهى جعفر - أ. محمد محبوب شعبان

تصميم الغلاف : شركة الفضل لخدمات الاعلان



الإهداء:

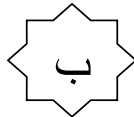
❖ الإهداء إلى والدي والديتي الذين ظلوا بجانبني
حتى النهاية حفظكم الله ورعاكم

❖ والي الأستاذة الفاضلة : نهى جعفر

❖ والأستاذ: محمد محبوب شعبان

❖ وأستاذ : أبو عبدة الغضنفر

❖ أهديكم من قلبي تحيه ومحبه مني أرسلها
على جناح الطير لعلّي أخبركم عن شيء من
الامتنان لكم في قلبي فاق حتى الخيال



المقودة :

تزدحم الأفكار عند نقطه تركيز الإنسان ويصبح الإنسان تائه في موج من الأفكار وكل هذا يكون الشخص ذات نفسه سبب كل شيء لأنه إهداء عقله كامل الحرية في التفكير وسمح له بالتفكير ما شاء من الأمور وتحليل كل صغير وكبير حتى... أصبح تائه لا يستطيع الخروج من دائرة التفكير المفرط وهذا ما سأحدث عنه في هذه الصفحات

الفصل الأول

التفكير المفرط

منذ أن وعيت على هذا العالم وأنا أفكر كثير في الأمور
واطرح بعض الأسئلة علي نفسي :

ماذا لو حدث ذلك؟؟ وماذا سيحدث إذا حدث؟ وماذا سيحدث لو لم يحدث؟؟ لماذا فعلت هذا؟؟ لماذا ولماذا ولماذا...كنت اطرح الكثير من الأسئلة واخذ الأمور بشكل جدي وعميق وكنت أتعلم في بعض الأحداث التي حدثت واسأل لماذا حدثت؟ كنت اعتقد أن التفكير في الأمور سيجعني افهم كل شئ وسأصبح قادرة على التحكم في الأحداث وأتصرف بعقلانيه وبذلك سأصبح شخصيه قويه وقادرة علي حسم كل ضجة

لم أكن اعرف أن هذا المعتقد معتقد خاطئ ولا يوجد شئ من هذه الأفكار التي تتزاحم عند نقطه التفكير ولكن لم أفكر يوماً بأن هل كل ما حدث وكل ما سيحدث سيكون بإرادتي؟ أو خارجها؟؟ لم اسأل نفسي هذا السؤال من قبل ولكن حدث شئ غير متوقع جعلني افهم أن لا شئ صحيح من هذا وان الأمور تكون خارج إرادتي وحينها أدركت حجم صغر تفكيري وعقلي حسناً سأروى لكم قصة قصيرة من خلالها ستعرفون حجم تلك المصيبة التي نعلها ونحن لا نشعر

في يوم من الأيام غير عادتي ذهبت عند بائع الورد فأعجبنتني تلك الوردة البنفسجية التي كانت بجانب احد الورود الحمراء...فسألت البائع لماذا هذا الوردة مختلفة عن الباقيين؟؟ وإذا كان لونها مثل البقية هل سيكون منظرها أجمل؟؟ أو إذا كان البقية مثل لونها سيكون المنظر جميل؟؟

فأجابني ضاحك وقال ليالجميع إذا نظروا إلى شئ جميل تساءلوا ماذا لو كان هكذا؟؟ أنت الآن سألتني هل ستكون أجمل إذا كان البقية مثل لونها؟ أم العكس فلماذا لم تقل هي هكذا جميله؟ لماذا لم تستلذ بجمالها هكذا؟ بدل من أن تفكر في أشياء تألفه؟؟ فقلت له ولكن عندما يتساءل الإنسان في كل أمر سيصبح قادر على التحكم في كل شئ فقال ليهذه الأشياء التي تحدث خارج ارداتك ستحدث كما قدرها 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 الحكمه منها؟ وكل ما يهمه

هو التفكير فيها؟؟....ناولني تلك الوردة البنفسجية وقال لي خذها ولا تسالي عن لونها او عن كيف صنعت فقط تأملي في جمالها منذ هذه اللحظة وانا أصبحت شخص لا يفكر كثير في الأمور بعد ان علّمت ان كل شئ خارج سيطرتي وان علي فقط ان اعيش الحاضر كما هو ولكن في تلك اللحظة سألت نفسي سؤال : متي يجب علي الإنسان ان يفكر في الأمور؟؟ لم اجد اجابه فذهبت لذلك البائع وقلت له متي ينبغي علي الإنسان ان يفكر في الأمور؟؟ فأجابنيانا كبائع لا يجب علي ان اتسأل متى سأبيع كل ذلك الورد؟ ومتى سأصبح غني؟ لان هذه الأشياء تحت اراده الله وهو وحده من يستطيع ان يجعلني غني حيث أراد ولكن سأسأل نفسي ماهو السعر المناسب للبيع؟؟ لان هذا الشيء تحت ارادتي من هنا فهمت ان لا داعي للتفكير في المستقبل فهو سيأتي كما قدره الله له ولكن افكر كيف ادير الأمور التي سيقدرها الله سأقول لك ايها القارئ لا تشغل عقلك بالتفكير فالأقدار ليست بيدك

الأفكار السلبية

بعد ان أصبحت اعلم ان لا داعي للتفكير المفرط أصبحت تأتي إلى عقلي أفكار سلبية مثل :ماذا لو كان الله كتب ان تصبحي فاشل؟ ماذا لو اراد الله ان تخسري وظيفتك وان تكوني فقير؟ ماذا لو أراد الله أن تفقدي جميع أصدقائك؟

والكثير من الأفكار هذه

ولكن لا اجد من يُصح لي هذا المعتقد الخاطئ

فجلست يوماً بجانب جدتي وسألتها بأمل ان اجد اجابه فاجأبتني : يا ابنتي كل هذه الأشياء تأتي من قدرة الله وانت تعلم ان الله عادل لا يظلم احداً؟ وان الله رحيم بعباده فكيف يجعلك فاشله كما قتلي؟؟ الله عندما يرى ان عبد من عباده يجاهد من اجل حلم ويتعب كثير وكثيراً وهو يبني احلامه على ان الله سيحققها فأن الله لا يحرمه من تلك الفرحة فسيحقق له ما أراد لان ذلك من حسن الظن بالله

هذا الكلام كان كفيل جداً بأن يجعلني افهم ولو جزء بسيط من الحياه وفي ذلك الوقت اصحبت اعلم اني اذا جاهدت في حلم ان الله سيحققه لي

فأمسكت بالوردة البنفسجيه واصبحت اتحدث معاها

بما قالته لي جدتي

اصحبت شخص يريد تحقيق احلامه وهي دراسه النفس كامله وطريقه التفكير لدى الإنسان وكنت كل يوم اجلس وافكر وأدون كل ما استنتجته من تحاليلي ولكن حين اريد التركيز اكثر أصاب 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 هذه المشكله تواجهني لاکثر من اسبوعين ولم اجد حل لها

ففي يوم سئمت من الوضع وقررت البحث عن حل لهذه المشكله فخرجت متجهاً الى احد المقاهي التي بجانب منزلي فجلست وطلبت قهوه دون سكر...كانت اول مره اجرّب طعمها او حتى اطلبهاعندما جاء طلبي وأخذت اول رشفه كانت مقززه بالنسبه لي فجلست انظر ليها حتى رأيت احد الأشخاص الذين

الأفكار الستة

كانو يجلسون بجانب طاولتي يطلب قهوة دون سكر فكنت اعتقد انه يريد التجربة مثلي ولكن ما فاجئتني عند احتساء تلك القهوة وكأنما يوجد بها سكر فجلست بجانبه نظر إلي بدهشه وحيره ... فقلت له اريد ان اطرح عليك سؤال...كيف استطعت شرب هذه القهوة خالي سكر؟؟ فأجابني الاختيار يختلف يا صديقي فالقهوة خالي سكر هي من الأشياء المفضله لدىفسألتهفكيف لك ان تستمتع؟اجابنياشتت افكاري وافكر في بعض الأشياء التي اخطط لعملها وحينها سأجد نفسي احتسيت كل القهوة نظر الى شجره كانت خارج المقهى وقال بشرودالحياه يا صديقي لا تحتاج الى التركيز معها بشده فالأيام الصعبه سنعاملها كما تعاملت مع القهوة الان ...ولكن التشتت في أمر تريد التركيز به أمر طبيعي...فالعقل لا يثبت علي شئ واحد وعقلنا البشري لا يحب الإكتفاء بمعلومه 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 الأرض وندرس الحياه وما فيها تعجبت جداً مما قاله فقلت لهاشكرك على ما قلته فكان سبب لإجابه ابحت عنها منذ فتره وخرجت وانا سعيد جداً عرفت ان لا داعي للجلوس في البيت طوال الوقت فعليا ان استكشف كثير من الأشخاص وشخصياتهم لأتأقلم مع هذه الحياه والظروف وهي مرحله صعبه

-العقل البشري يا صديقي يسأل سؤال ومن نفس السؤال يستكشف اجابه ومن الإجابه يخلق سؤال وهكذاولكن ما تعلمته هو ان من الضروره ان يصبح لدى اصدقاء ومن الضروره ان اعرف ما افكار بعض البشر فليس لزياده الإجتماعيه انما لتنميه العقلولا خذلان ولا خيانه تمنعنا من المصادقة مره اخرى فكل من خذلنا علمنا وكشف لنا أمر مهم وهواننا 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 غيرها من الأماكن الأخرى
الإنسان بطبيعته لا يمل من مصادقة الأشخاص فنحن خُلِقنا
بالفطرة لدينا فضول
اما التشتت فهو أمر طبيعي والعقل لا يمكنه الثبات في أمر واحد

الإزدحام

إزدحمت الأفكار علي رأسي ولم اجد مفر مهرب ولم 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 الواعي وعقلي الباطن
احد منهم يولد الافكار والآخر 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 محтар كيف اوقفه اذاً !!!
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 اولاً بتخطيط اهدافك من اجل التفكير بها وعدم التفكير
بأشياء اخرى لا فائده منها
إعادة ضبط النفس لا تحتاج الى التفكير المفرط...تحتاج الى
التخطيط ووضع خطه
عندما تصبح شخص تعرف اولوياتك ومهامك اليوميه وتنشغل
بتصليح نفسك وتطويرهاهنا ستصبح افكارك مرتبه ليس
لديك الوقت للتفكير بأمور لا فائده منها
وللأصلاح وبناء النفس عليك بقراءة الكتب يا صديقي
كنت مثلك اعاني من نفس المشكله ولكن جلست اسأل نفسي لماذا
لم استفد 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 لبناء نفسي
 فقدان الشغفالتعب ثم الطاقه السلبيه التى اتخذها من
 اصدقائيالخ
 والكثير من المشاكل
 ولكن في يوم اهداني ابي نصيحه وكان يقول " اذ اردت إصلاح
 نفسك عليك بالتخلص من الأصدقاء السلبيين"
 ولكن كيف؟ انا احبهم لدى معهم بعض الذكريات الجميله التي لا
 يمكن ان انساها في يوم ...كيف استطيع التخلص منهم؟
 فكانت الاجابه بكل بساطه " نفسك اهم من الأشخاص فهى التي
 ستبقي معك في الحزن والفرح"
 كان الأمر مقنعاً حقاً ولكنه صعب اجل الأمر صعب ولكن
 النتيجة تستحق كل هذا إليس كذلك؟؟؟؟

الفصل الثاني

الإنتخاب

عندما تصبح حياه الشخص مليئه بالحزن والخذلان والأفكار السلبيه يصبح الشخص يفكر بالانتحار لإنهاء هذه الحياه التعيسه التي جلبت له الكثير من الحزن والتعب والمشقة يفكر الإنسان بالانتحار عندما لا يجد من يقدم له النصائح ويرشده الي الطريق المثالي

عندما يتكاثر الحزن في قلبه يوماً بعد يوم
عندما ينخذل من الجميع ولم 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 الانتحار هو الحل الوحيد للتخلص من هذه المعاناه الشاقه والمتعبه

ماذا استفيد اذا انتحرت؟؟ هل النار اهون من هذه الحياه؟
الحياه تنقسم الى جانبين

اولهم جانب جميل ويكون فيه القليل من البشر
والاخر جانب سيئ وهذا يكون فيها الجزء الأكبر من البشر
الجانب السيئ

عندما نعيش دور الضحايه دائماً وعندما نستسلم للحزن...عندما نرى ان الله امتحننا امتحان ليس قادرين عليه عندما نرى ان الجميع سيخذلنا فنكتفي بالوحدة عندما نفقد الشغف عندما نكره انفسنا لأننا نعتقد انها عاجزه عن فعل شئ جيد

والجانب الجميل

عندما نذكر انفسنا بالنعمة التي نحن الان فيها
عندما نريد ان نثبت لله اننا قادرين علي تحمل هذا الوضع...وان نؤمن بأن يوجد خير في هذه 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

اكمالها يقرر لذلك الكثير منها سيتعلم ولكن وصعبه مشوقه رحله يراها والبعض بها ما لمعرفه الفضول لديه لان انت من اي نوع؟؟؟

الانتحار فكره شيطانيه...والعياذ بالله

اتريد الاستسلام بعد ما وصلت الى هنا؟؟

اذ لم تكن ستتحمّل تلك الحياه الصعبه...هل ستتحمّل الجحيم الذي ستكون به بعد تنفيذ تلك الفكره؟ وانت تحرم نفسك من جمال الجنه؟؟.

هذه الظروف امام الجنه لا شيء

عندما تريد مقابله الله تقابله وانت عاصي؟؟

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

في ظلام الليل تتزاحم افكاري وكنت اجلس وانظر إلى السماء وافكر في احد الأمور واتعمق بها...ولكن سرعان ما اجد نفسي فكرت في أمر اخر....وهكذا تتوالي الأفكار في عقلي وتتزايد وتتكاثر....وفجاء...اجد ان الشمس قد اشرقت وان الصبح قد حلاً وانا لم استفيد شيء كل ما حدث انني 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 ازدحمت الأفكار وضاع الوقت ...

الحب ليس عيب او محرم في الإسلام وليس شيء سيئ

كنت اؤمن بهذا الكلام ولهذا السبب كنت افكر بشخص احبه كثيراً وارسم له مواقف في مخيلتي وكنت أيضاً افكر بالمستقبل اخشى ان افقد شخص او افشل في المهمه التي وضعتها وهكذا

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

فكان لدى عاده وهي زياره الجيران كل صباح وفي يوم خرجت الى جاري كعادتي اليوميّاً ولكن لم اجد فوضعت احتمالات وذهبت الى جاري الاخر فكان يحتسى الشاي...القيت التحيه

التفكير بشكل عام

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 بهذه الفكرة فوافقت علي هذا العرض.... حسناً ستذهب معي غدا الى العمل كن جاهزاً... 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 له لي فسألتها عن ماذا تقصد عن اعمل على نفسي..... فقالت... كيف ان تصبح ناجح في عملك وانت تعطى عقلك الحريه في التفكير؟

ان يفكر في ما تشاء؟؟.... هذا الأمر لم يؤثر على عملي.... بلا يؤثر يا ابني لا تدع العقل يفكر كيف يشاء ومتى ما شاء اللزمه بأمور بها فائده..... حسناً ولكن كيف؟..... ضع اولوياتك ومخططاتك وابدا في التفكير بها... حسناً سأعمل بهذه 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 الحريه في التفكير تجعله يفكر في اي شئ

وعندما تتراحم الأفكار يصبح الإنسان تائه بالفعل الحل يا صديقي الانشغال بأشياء مهمه وتمنح عقلك التفكير بأشياء محدده فقط

وهذا لا يعني ان لا تغذى عقلك... لا فيوجد فرق بين هاذين الامرين

فالغذاء هو العلم والعلم يجعلك انسان قادر على تحقيق اولوياتك ومهمامك

اما التفكير الكثير يضيع وقتك ولا تحقق شئ من احلامك وهذا الفرق سأحدثك عنه بالتفصيل لاحقاً

التناقض

الشخص المتناقض دائماً ما يكون في حاله تشتت ويكون تائه لا يعرف كيف يوازن تفكيره في الامور او بالمنعنى 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

وهذه المشكله يا صديقي دائماً ما تدفعنا 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 ومما يجعلنا نتخذ القرار بعد فوات الأوان وإنهاء الفرصه وحينها نشعر بأننا فاشلين حقاً في الإختيارات ومن ما يجعلنا خايفين او نهمش رائينا دائماً خوف مما سيحدث وانا كنت احد الأشخاص الذين لديهم تناقض فكري طوال الوقت ولكن قررت البحث عن حل لهذه المشكله التي تزعجني دائماً وتولد الخوف لدى وتجعلني غاضب من نفسي طوال الوقت

قرأت كتب كثيرة في تطوير الذات وحينها وجدت شخص يقول الحل هو الجلوس مع النفس...كنت مذهول للغاية...هذا هو الحل؟ لم افكر من قبل في الجلوس مفردى 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 بالنسبة إلى ولكن لم امانع في تجربتها يوم ولكن ما كان يجعلني في حيره هو ماذا سأقول لنفسي؟ 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....ساخبركم 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 بطريقه ابسط واسهل.... اذ جلست مع نفسك ستحل هذه الغُدد والتناقض الذي يحدث داخل عقلك ستفهم نفسك كيف تفكر وكيف تتعامل معها.... قبل ان تعاشر الأشخاص عاشر نفسك.... لا يوجد شئ يمنعك.... اجلس وافهم انت ماذا تريد وكيف تُعيد إصلاح نفسك....

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

.....

عندما جلست اسأل نفسي كان شئ ما بداخلي يجاوبني.... احضرت ورقه وقلم وكتبت سلبيات وعيوب شخصيتي وفي ورقه اخرى كتبت ايجابيات ومميزات شخصيتي.... واصبحت اقرن واحلل وافهم.... فوجدت الكثير من العيوب سببها المعتقدات التي اخذها من البيئه الحولى وهي ليست 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 لإنك لم تفهم نفسك ماذا تريد... او من اين ستبدأ... فاجلس لل تفاهم مع نفسك وحل هذه المشكله وسأوضح لكم اكثر شئ يسبب فشل في الحياه ويزيد من التفكير ويجعل الأفكار تتزاحم

المقارنة

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 شئ" او "انه متفوق في الدراسه اجلس انت فاشل هكذا" حتى اصبحت اكره اصدقائي واکره نفسي وكذلك اصبحت اقارن 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؟" هذه المعاناه يعاني منها الكثير 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 يوماً ما هي الظروف التي مرت به حتى وصل الى هنا؟؟

بالطبع لا

ولكن يا صديقي المقارنه من اسوأ الأشياء التي تفعلها لماذا تقارن نفسك مع هؤلاء الاشخاص فأنت لديك اشياء كثيره اجمل وهم لا يملكونها....حسناً سأعطيك مثال....اذا كان جارك يقود سياره حديثه وكل يوم تتمناها وتقول "ياليتني املك سياره مثلها""لماذا هو يقود احدث سياره وانا لا؟" ولكن اذ جاء شخص وقال لك تأخذ هذه السياره وتلك المعاناه والظروف القاسيه التي مر بها حتى وصل لها ستأخذها؟؟

فأنت لا تعلم بماذا مر من تعب وزمن صعب وانت لماذا تقارن نفسك به اصلاً؟ ما لديك الان يكفيك؟ اذ لم يكفيك اعمل واجتهد واصل الى ما تريده ولكن لا تقارن نفسك بأحد...فمعاناتك ستشعرك بالسعاده حين تصل إلى حلمك وهذه الفئه من المقارنه تجعلك تفكر دائماً وستأخذ طاقه سلبيه بالفعل

فتجنب المقارنه وانت الان افضل من غيرك المجتمع من تاتي التي المقارنه وهي الثانيه الفئه

فالاهل يكونوا دائماً في حاله مقارنة لأبنائهم" لماذا انت ليس مثل صديقك فلان ".والكثيررر من المقارنات التي تولد الحقد في قلوب الأبناء وتشعرهم بالعجز وتطفئ شمعهم الحماس التي بداخلهم

فلا تقارن ابنك بالأخرين أبداً
كل ما حدثتكم عنه يجعل الشخص في دوامه من التفكير لا يخرج منها أبداً

تجنبوا المقارنه فأنتم هكذا افضل
المقارنه الإيجابيه هي مقارنة نفسك في الماضي مع نفسك في الحاضر فقط!!

الفصل

الفشل يعتبر من اصعب واهم الأمور التي تشغل عقلا 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 اجرّب شئ وافشل فيه ولكنني كنت اريد فعل هذا الشئ ولكن الامر المحزن يا صديقي هو اننى استسلمت لهذه الأفكار التي ملأتني 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 تختار ستفشل وسترى نفسك اخترت الخيار الخاطئ واذا نجحت في اول خطوه واخترت الإختيار الصحيح فستفشل في الإختيار القادم....لأنك اذا فشلت ستتعلم وستنجح...لك ان تتعلم ان الالخطاء ليس بضرر ولكن الضرر الوحيد هو الإستسلام....يمكن ان تفشل عدة مرات حتى تنجح في الخطوه الاخيريه...ولكن لا تستسلم أبداً...الجبلاء والضعفاء هم من يستسلمون 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 تقني 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
نظرة المجتمع

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

هنالك صديقان دائماً ما يكونان مع بعض في كل مكان وقد ادرك
 الناس مدى حبهم لبعض ولكن كان إحداهما فاشل في كل شئ
 والآخر 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 يستدرجهم 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 " اذا سعيت لإرضاء الناس لاصبحت فاشل
 وستكون افنيت عمرك في شئ مستحيل ان يتحقق يا صديقي
 فالناس تختلف عن بعضها البعض والاراء تختلف من شخص
 الى اخر ويمكن ان اقسم لك الناس الى قسمين اول قسم لم يعجبهم
 شئ من افعالك والقسم الثاني ينتقدك وانت تعلم ان هذا الشئ قد
 يعجبهمفلذلك اترك ما يتعلق بالناس وكن لنفسك لانك لم تقدر
 على ارضاء الكل فاذا احبك احدهما لا تحبك البقيه"

ومع ذلك لم اكن اسمع منه فكنت اقول دائماً كن لنفسك كما
 قلت..ومع ذلك لم نتخاصم يوماً بسبب هذا الامر ...وهذه كل
 القصة التي تود ان تعرفها ...فقال له ...ما قاله صديقك حقيقه لا

يمكن تكذيبها... فكيف لك ان تجعل كل من الطرفين راضين مما 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 رضاء 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 هذه الأشخاص الذين يهتمك رأيهم سيقف معك في كل تحدي ستواجهه حتى الوصول الى النهايه يا صديقي ...

اعمل من اجل إسعاد نفسك وسترى البعض سعيد لك والبعض غاضب مما فعلته

فالناس ليس بطبع واحد

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

ولك ان تعمل بهذه النصيحة يا صديقي دائماً

"لا شخص من هؤلاء الأشخاص الذين تريد ارضائهم سيقف معك في اي تحدي تواجهه"

اما من جانب الخوف من نظرات المجتمع ففي بعض الاحيان يخاف الشخص من ان يفعل شئ وينظر الناس له بنظره لم يريدها

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 وهناك من ينظر لك بتشائم

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
فعلبك ان تختصر كل شئ بارضاء نفسك فقط !
لا تخف من نظرات الناس لك خاف من نظراتك لنفسك

الفرق بين التفكير

المحدود

وغذاء العقل

أنت من تجعل عقلك يفكر بأشياء محدده بدل من أن تعطيه كامل الحرية في التفكير.... أن تلزمه بأشياء مهمة وخطط تريد تنفيذها
فهكذا يصبح عقلك يفكر بأشياء محدودة ولا مجال له في التفكير
بأمور أخرى 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 ستضع
مكانه حلم اخر
سأساعدك في جعل عقلك يفكر بأمور محدده
"ضع اولوياتك ومخططاتك"
بعدها ضع خطه لكل مخطط ..وابداً التفكير بها من كل الجوانب
السلبيه والإيجابيه في هذه الخطوه ...وابداً بالتنفيذ واذ فشلت لا
داعى لتغير الهدف بل لتغير الخطهوهكذا 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 وضعته 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 وكيفية التعامل معها والمعلومات اللازمه لجعلك شخص
مثقّف 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 ناجح... حكاية يرسمها التاريخ وتلونها الاقدار

المتخلص من

الألفاظ الكثرية

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 حاله مستعصيه من امريولكن 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 فالاستسلام 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 يبحث 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 التي بها فائده او ليس بها فائده هي فاشلهان 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 مما يؤدي إلى وضعك في دائرة التفكير المستمر فكل شئ حدث ترجع وتتعمق في الأحداث كما هم يعملون دائماً وحتى إذا اجتمعت معهم ستراهم يتحدثون عن أمر حدث في الماضي ويعيدون كل الأحداث وستجد نفسك مندمج معهم وهكذا ستكون استخدمت أول وسيله فعاله للضياع الوقت والهاء النفس عن الأمور المهمه

وتجدهم دائماً ما يفكرون بسلبيه فالسلبية تجعلك في دائرة التفكير المستمر إما الإيجابية تجعلك مطمئن ولديك أملوهذا الفرق اخرج نفسك من هذه الدائرة وهذه العلاقات الفاشلة وفكر كيف ستحقق احلامك فقط !

السلام النفسي

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

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

السلام النفسي شعور وإحساس رائع جداً
سأضع لك بعض الأشياء التي إذا فعلتها وصلت لهذه المرحلة

- الجلوس مع النفس دائماً والتحدث معها

- عدم مقارنة نفسك مع شخص أبداً

- لا تكن سلبي أو تجلس مع أشخاص سلبيين

- فهم النفس وطريقه تفكيرها

- التعلم والتطور الدائم والمستمر للنفس

- لا تجعل الأفكار السلبية تسيطر على عقلك

- لا تعطي العقل كامل الحرية في التفكير

عندما تفعل كل هذه الأشياء ستجد نفسك وصلت إلى

تلك المرحلة العظيمة من مراحل فهم الذات

وفهم الذات أمر يستغرق وقت ومجهود فعليك بالصبر والإتقان

وما قدمته لنفسك ستسأل منه يوم الحساب فأفعل الأشياء الجميلة لها واسع

لإرضاء الله ثم لإرضائها يا صديقي

حب النفس أعلى درجات السلام النفسي

النهاية

"الثقة بالنفس أعلى درجات السلام النفسي"
"أخرج نفسك من دائرة التفكير المستمر ودائرة العلاقات
الفاشلة"

"وراء كل ناجح.... حكاية يرسمها التاريخ وتلونها
الأقدار"

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

"الفشل ليس بضرر ولكن الضرر الوحيد هو الاستسلام"
"المقارنة الإيجابية هي مقارنة نفسك في الماضي مع
نفسك في الحاضر فقط"

ملاحظة

المواقف التي ذكرت في هذا الكتاب من
الخيال

تم بفضل الله



• الاسم: ليمار وليد صديق

• تاريخ الميلاد: 7/2/2010

• الجنسية : سودانية

• الديانة : مسلمة

• بلد الإقامة : القاهرة

• المؤهل الدراسي: المرحلة المتوسطة

• اللغات: اللغة العربية والانجليزية والتركية

• المهارات: القراءة والكتابة وبعض ابيات الشعر

• كتب قيد المراجعة : الثقة، الدقائق الملعونة

إزدحام الأفكار

للكاتبة

ليمار وليد