

كتاب



إذدحاف الأفكار

للكاتبة
ليمار وليد

أنا مارتن بريغز
مُنجب بـ سيد الشبال

الفهرس

- 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

الْكَانِقَةِ لِيُنْتَرِ وَلِيَوْ

الْمَهْلَقَةِ لِيُنْتَرِ وَلِيَوْ

الْمَرْجَعِيَّةِ لِيُنْتَرِ وَلِيَوْ

الْمَدِيْعِيَّةِ لِيُنْتَرِ وَلِيَوْ



الإهداء

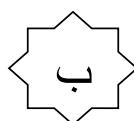
❖ الإهداة إلى والدي والدتي الذين ظلوا بجانبي
حتى النهاية حفظكم الله ورعاكم

❖ والي الأستاذة الفاضلة : نهى جعفر

❖ والأستاذ: محمد محبوب شعبان

❖ وأستاذ : أبو عبيدة الغضنفر

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



المرقودون :

تزدحم الأفكار عند نقطه تركيز الإنسان ويصبح الإنسان تائه في موج من الأفكار وكل هذا يكون الشخص ذات نفسه سبب كل شيء لأنه إهداه 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 سأتحدث عنه في هذه الصفحات

الفصل الأول

التفاير المفروط

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

ما زلت حذراً؟! وماذا سيحدث إذا حدث؟ وماذا سيحدث لو لم يحدث؟! لماذا فعلت هذا؟! لماذا ولماذا ... كنت اطرح الكثير من الأسئلة وأخذ الأمور بشكل جدي وعميق وكانت أتعمق في بعض الأحداث التي حدثت وسائل لماذا حدثت؟ كنت اعتقد أن التفكير في الأمور سيجعلني أفهم كل شيء وأصبح قادرة على التحكم في الأحداث وأتصرف بعقلياته وبذلك أصبح شخصية قوية وقدرة على حسم كل ضجة

لم أكن أعرف أن هذا المعتقد معتقد خاطئ ولا يوجد شيء 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 أسأل نفسي هذا السؤال من قبل ولكن حدث شيء غير متوقع جعلني أفهم أن لا شيء صحيح من هذا وإن الأمور تكون خارج إرادتي وحينها أدركت حجم صغر تفكيري وعقمي حسناً سأروي لكم قصة قصيرة من خلالها ستتعرفون حجم تلك المصيبة التي نفعلاها ونحن لا نشعر

في يوم من الأيام غير عادي ذهبت عند بائع الورود فأعجبتني تلك الوردة البنفسجية التي كانت بجانب أحد الورود الحمراء ... فسألت البائع لماذا هذا الوردة مختلفة عن الباقين؟! وإذا كان لونها مثل البقية هل سيكون منظرها أجمل؟! أو إذا كان البقية مثل لونها سيكون المنظر جميل؟!

فأجابني صاحك وقال لي الجميع إذا نظروا إلى شيء جميل تسأعلوا ماذا لو كان هكذا؟! أنت الآن سألك هل ستكون أجمل إذا كان البقية مثل لونها؟ أم العكس فلماذا لم تقل هي هكذا جميلة؟ لماذا لم تستند بجمالها هكذا؟ بدل من أن تفكر في أشياء تألفه؟! قلت له ولكن عندما يتساءل الإنسان في كل أمر سيصبح قادر على التحكم في كل شيء فقال لي هذه الأشياء التي تحدث خارج إراداتك ستحدث كما قدرها الله لماذا لا تعيش الأحداث بكل تفاصيلها وتتنسى فكره إن ماذا لو كان ... وماذا سيحدث؟! وكيف لإنسان يصبح متحكم في الأشياء إذا لم يكن يعرف ما الحكم منه؟! وكل ما يهمه

هو التفكير فيها؟؟... ناولني تلك الوردة البنفسجية وقال لي خذها ولا تسالي عن لونها او عن كيف صنعت فقط تأمل في جمالها منذ هذه اللحظة وانا أصبحت شخص لا يفكر كثير في الأمور بعد ان علمنت ان كل شيء خارج سيطرتي وان علي فقط ان اعيش الحاضر كما هو ولكن في تلك اللحظة سألت نفسي سؤال : متى يجب على الإنسان ان يفكر في الأمور؟؟ لم اجد اجابه فذهبت لذلك البائع وقلت له متى ينبعي على الإنسان ان يفكر في الأمور؟؟ فأجابنيانا كباقي لا يجب علي ان اتسأل متى سأبيع كل ذلك الورد؟ ومتى سأصبح غني؟ لأن هذه الأشياء تحت اراده الله وهو وحده من يستطيع ان يجعلني غني حيث أراد ولكن سؤال نفسي ما هو السعر المناسب للبيع؟؟ لأن 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 فالاقدار ليست بيديك

الأُرْفَةُ السَّلِيمَةُ

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

ولكن لا اجد من يصح لي هذا المعتقد الخاطئ

فجلست يوماً بجانب جدتي وسألتها بأمل ان اجد اجابه فاجابتني : يا ابنتي كل هذه الاشياء تأتي من قدرة الله وانت تعلم ان الله عادل لا يظلم احد؟ وان الله رحيم بعباده فكيف يجعلك فاشله كما قلتني؟؟ الله عندما يرى ان عبد من عباده يجاهد من اجل حلم ويتعب كثيراً وهو يبني احلامه على ان الله سيحققها فأن الله لا يحرمه من تلك الفرحة فسيتحقق له ما اراد لان ذلك من حسن الظن بالله

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

فأمسمكت بالوردة البنفسجيه واصبحت اتحدث معها بما قالته لي جدتي

اصبحت شخص يريد تحقيق احلامه وهي دراسه النفس كامله وطريقه التفكير لدى الإنسان و كنت 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 لاكثر من اسابعين ولم اجد حل لها

ففي يوم سئمت من الوضع وقررت البحث عن حل لهذه المشكله فخرجت متوجهأً الى احد المقاهي التي بجانب منزلي فجلست وطلبت قهوه دون سكر ... كانت اول مره اجرب طعمها او حتى اطلبهاعندما جاء طبقي وأخذت اول رشفه كانت مقرزه بالنسبة لي فجلست انظر ليها حتى رأيت احد الاشخاص الذين

اللّٰهُمَّ إِنِّي
أَنْعَمْتَ لِي أَهْلَ
الْأَنْوَارِ فَاجْعَلْ
نَفْسَيَكَانَةً مِّثْلَهُ

كانو يجلسون بجانب طاولتي يطلب قهوة دون سكر فكنت اعتقد انه يريد التجربة مثلي ولكن ما فاجئني عند احتساء تلك القهوة وكانتا 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 الاشياء المفضلة لدىفسألتهكيف لك ان تستمتع؟اجابنياشتت افكاري وافكر في بعض الاشياء التي اخطط لعملها وحينها سأجد نفسي احتسيت كل القهوة نظر الى شجره كانت خارج المقهى وقال بشرودالحياة يا صديقي لا تحتاج الى التركيز معها بشده فال أيام الصعبه سنعاملها كما تعاملت مع القهوة الان ...ولكن التشتت في أمر تزيد التركيز به أمر طبيعي ...فالعقل لا يثبت على شيء واحد وعقلك البشري لا يحب الإكتفاء بمعلومه فقط !بل يحب معرفه كل شيء لينمو ويتعلم فإذا كان العقل جاهل وخالي من المعلومات كنا الان في صحراء ...لا يوجد من يفكر وينمى العقل ليبني ولا يوجد من يخترع عربه النقل وهكذا

نحن خلقنا الله لنستكشف الأرض وندرس الحياة وما فيها تعجبت جداً مما قاله فقلت لهاشكرك على ما قلته فكان سبب لإجابه ابحث عنها منذ فتره وخرجت وانا سعيد جداً عرفت ان لا داعي للجلوس في البيت طوال الوقت فعليا ان استكشف كثير من الأشخاص وشخصياتهم لأتآقلم مع هذه الحياة والظروف وهي مرحله صعبه

- العقل البشري يا صديقي يسأل سؤال ومن نفس السؤال يستكشف اجابه ومن الإجابه يخلق سؤال وهكذاولكن ما تعلمه هو ان من الضروره ان يصبح لدى اصدقاء ومن الضروره ان اعرف ما افكار بعض البشر فليس لزياده الاجتماعييه انما لتنمية العقلولا خذلان ولا خيانه تمنعني من المصادقة مره اخرى فكل من خذلنا علمنا وكشف لنا أمر مهم وهواننا اعطينا الثقه للشخص الخطأ وان نتعلم ثق ونختار الصح ولا نتعلم ان لا ثق

انت ايها القارئ كل يوم تعرف شخص جديد إليس كذلك؟ سواء كان في مكان العمل او الدراسة او غيرها من الأماكن الأخرى الإنسان بطبيعته لا يمل من مصادقة الأشخاص فنحن خلقنا بالفطرة لدينا فضول اما التشتت فهو أمر طبيعي والعقل لا يمكنه الثبات في أمر واحد

الإِذْرَاج

إزدحامت الأفكار علي رأسي ولم اجد مفر مهرب ولم اجد من يخرجني من ذلك الصراع فأنما قد اختلفت من هذا الوضع المميت ولكن لا احد سيخرجني منه فهذا الإزدحام بداخلي إزدحام في عقلي يريد ترتيب الأفكار ولكن الأفكار تتکاثر وعقولي قد فقد السيطرة عقلي الواقعى وعقلي الباطن أحد منهم يولد الأفكار والأخر يريد الترتيب ولكن الأفكار تتزاحم وتتكاثر أكثر وأكثر كنت على هذا الصراع لا اجد وقت للتفكير بالحل في تلك الفترة كنت اريد شخص يخرجني من هذا الصراع ولكن ادركت ان لا يوجد غير شخص واحد وهو انا انا الوحدة الذي على ان اوقف هذا الصراع لا احد غيري فأصبحت محظوظاً كيف اوقفه اذا !!!

هذه المشكلة يعاني منها البعض من الاشخاص ولكن الحل الوحيد هو ان تعيد إصلاح نفسك لأنك انت من ارهقت عقلك بالتفكير الكثير والأشياء الكثيرة التي تفكرا بها كل صباح

إصلاح النفس ليس امر سهل بل متعب عليك اولاً بتحطيم اهدافك من اجل التفكير بها وعدم التفكير بأشياء اخرى لا فائدتها منها إعادة ضبط النفس لا تحتاج الى التفكير المفرط...تحتاج الى التخطيط ووضع خطه عندما تصبح شخص تعرف اولوياتك ومهماتك اليومية وتنشغل بتصليح نفسك وتطويرها هنا ستصبح افكارك مرتبة ليس لديك الوقت للتفكير بأمور لا فائدتها منها وللأصلاح وبناء النفس عليك بقراءة الكتب يا صديقي كنت مثلك اعاني من نفس المشكلة ولكن جلست اسأل نفسي لماذا لم استفاد من ذلك الوقت الذي ارهق نفسي بها في التفكير؟؟ لماذا لا اتعلم شيئاً جديداً بدل من هذا الصراع القاتل؟ رأيت هذا الأمر ايجابي حقاً فبدأت بتطوير نفسي

وهنالك بعض المشاكل التي واجهتني في رحلتي لبناء نفسي
فقدان الشغفالتعب ثم الطاقة السلبية التي اتخاذها من
اصدقائيالخ
والكثير من المشاكل

ولكن في يوم اهداي ابى نصيحه وكان يقول "اذا اردت اصلاح نفسك عليك بالتخليص من الاصدقاء السلبيين"

ولكن كيف؟ انا احبهم لدی معهم بعض الذكريات الجميله التي لا يمكن ان انساها في يوم ...كيف استطيع التخلص منهم؟

فـكـانـتـ الـاجـابـهـ بـكـلـ بـسـاطـهـ "ـنـفـسـكـ اـهـمـ مـنـ الـأـشـخـاصـ فـهـىـ التـيـ سـتـبـقـيـ مـعـكـ فـيـ الـحـزـنـ وـالـفـرـحـ"

كان الأمر مقنعاً حقاً ولكنهُ صعب أجل الأمر صعب ولكن النتيجة تستحق كل هذا إليس كذلك؟؟؟؟

الفصل الثاني

الإنتحار

عندما تصبح حياء الشخص مليئه بالحزن والخذلان والأفكار السلبية يصبح الشخص يفكر بالإنتحار لإنهاء هذه الحياة التعيسه التي جلبت له الكثير من الحزن والتعب والمشقة يفكر الإنسان بالانتحار عندما لا يجد من يقدم له النصائح ويرشده الي الطريق المثالى

عندما يتکاثر الحزن في قلبه يوماً بعد يوم

عندما ينخلذ من الجميع ولم يعد يثق من جديد

عندما يختره الله اختبار يفكـر بأنـه غير قادر على تحملـه

عندما تفرضـ عليها الحياة شـئ لم يكن يريـده وتنـضـعـه تحتـ ظـرفـ قـاسـيـ وصـعبـ ويـجـدـ الإنـتحـارـ هوـ الـحلـ الـوـحـيدـ لـالتـخلـصـ منـ هـذـهـ المـعـانـاهـ الشـاقـهـ وـالـمـتـعبـهـ

ماـذاـ اـسـتـفـيدـ اـذـاـ اـنـتـحـرـ؟؟ـ هـلـ النـارـ اـهـونـ مـنـ هـذـهـ الـحـيـاـهـ؟

الـحـيـاـهـ تـنـقـسـمـ إـلـىـ جـانـبـيـنـ

أـولـهـمـ جـانـبـ جـمـيلـ وـيـكـونـ فـيـهـ القـلـيلـ مـنـ الـبـشـرـ

وـالـآـخـرـ جـانـبـ سـئـ وـهـذـاـ يـكـونـ فـيـهـ جـزـءـ الـأـكـبـرـ مـنـ الـبـشـرـ

الـجـانـبـ السـئـ

عـنـدـمـاـ نـعـيـشـ دـورـ الضـحـايـهـ دـائـمـاـ وـعـنـدـمـاـ نـسـتـسـلـمـ لـلـحـزـنـ ...ـعـنـدـمـاـ نـرـىـ انـ اللـهـ اـمـتـحـانـ اـمـتـحـانـ لـيـسـ قـادـرـيـنـ عـلـيـهـ عـنـدـمـاـ نـرـىـ انـ الـجـمـيعـ سـيـخـذـنـاـ فـنـكـتـقـيـ بـالـلـوـحـدـةـ عـنـدـمـاـ نـفـقـدـ الشـغـفـ عـنـدـمـاـ نـكـرـهـ اـنـفـسـنـاـ لـأـنـنـاـ نـعـقـدـ اـنـهـاـ عـاجـزـهـ عـنـ فـعـلـ شـئـ جـيـدـ

والـجـانـبـ الجـمـيلـ

عـنـدـمـاـ نـذـكـرـ اـنـفـسـنـاـ بـالـنـعـمـ الـتـيـ نـحـنـ اـلـآنـ فـيـهـاـ

عـنـدـمـاـ نـرـىـدـ اـنـ نـثـبـتـ اللـهـ اـنـنـاـ قـادـرـيـنـ عـلـيـ تـحـمـلـ هـذـاـ الـوـضـعـ ...ـوـانـ نـؤـمـنـ بـأـنـ يـوـجـدـ خـيـرـ فـيـ هـذـهـ الـحـيـرـهـ

عـنـدـمـاـ نـتـاكـدـ اـنـنـاـ وـثـقـنـاـ بـالـشـخـصـ الـخـاطـئـ وـعـلـيـنـاـ اـخـتـيـارـ الصـاحـ

مـجـدـاـًـ عـنـدـمـاـ نـفـقـدـ الشـغـفـ وـنـسـعـىـ لـإـرـجـاعـهـ عـنـدـمـاـ نـشـجـعـ اـنـفـسـنـاـ

بـالـفـوزـ وـالـنـجـاحـ

الـحـيـاـهـ رـحـلـهـ صـعـبـهـ

الـبعـضـ يـرـاـهـ مـمـيـتـهـ وـيـصـبـبـهـ الـيـأسـ مـنـ اـكـمـالـهـ وـيـقـرـرـ اـنـهـاءـ حـيـاتـهـ

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

الإنتشار فكره شيطانيه ...والعياذ بالله
اتريد الاستسلام بعد ما وصلت الى هنا؟؟؟

اذا لم تكن ستتحمل تلك الحياة الصعبه ...هل ستتحمل الجحيم الذي
ستكون به بعد تنفيذ تلك الفكره؟ وانت تحرم نفسك من جمال
الجنه؟؟؟ .

هذه الظروف امام الجنه لا شيء
عندما تريدين مقابلة الله تقابله وانت عاصي؟؟؟

"عش الحياة بطولها وعرضها وحول السبابيه الي ايجابيه وأدع
الأمور تصير كما اراد الله"

في ظلام الليل تتزاحم افكاري و كنت اجلس وانظر إلى السماء
وافكر في احد الأمور واتعمق بها ...ولكن سرعان ما اجد نفسي
فكرت في أمر اخروهكذا تتواли الأفكار في عقلي وتتزايدي
وتتكاثروفجاه ...اجد ان الشمس قد اشرقت وان الصبح قد
حلأ وانا لم استقيد شئ كل ما حدث انتي اضعت وقتي في افكار
لا فائده منها ...من المفترض ان استقل هذا الليل في النوم
والراحه ولكن كل ما فعلته اعطيت عقلي الحرية بالتفكير وهذا ما
حدث ازدحمت 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 له مواقف في مخيلتي و كنت أيضاً افكر بالمستقبل
اخشى ان افقد شخص او افشل في مهمه التي وضعتها
وهكذا

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

فكان لدى عاده وهي زيارة الجيران كل صباح وفي يوم خرجت
إلى جاري كعادتي اليومياً ولكن لم اجده فوضعت احتمالات
وذهبت إلى جاري الآخر فكان يحتسى الشاي ...القيت التحية

التفصيـل بـشـطـل عـام

وجلست امامه ...وكان يحدثي عن اخبار البلاد ...والعديد من المواضيع حتى قال ليلم تقدر في العمل من قبل؟؟؟ فأنت انهيت دراستك ويمكنك ان تعملفقلت 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 العرضحسناً ستدبر معى غدا الى العمل كن جاهزاً ...شكرتةوخرجت الى منزلي وانا اخبر امي بهذا الخبر فقالت ليالعمل شئ مهم ولكن اعمل على نفسك قبل ان تعمل مع الآخرين ...لم افهم ما قالته لي فسألتها عن ماذا تقصد عن اعمل على نفسيقالت ...كيف ان تصبح ناجح في عملك وانت تعطى عقلك الحرية في التفكير؟

ان يفكر في ما تشاء؟؟ ...هذا الأمر لم يأثر على عمليبلا يؤثر يا ابني لا تدع العقل يفكر كيف يشاء ومتى ما شاء اللزمه بأمور بها فائدتهحسناً ولكن كيف؟ضع اولوياتك ومخططاتك وابدا في التفكير بهاحسناً سأعمل بهذه النصيحة

ليس من السهل التخلص من الافكار السيئة التي تأتي علي عقلك
يصبح الامر اصعب عندما تهدى عقلك وقت للتفكير بها اكثر و
اكثر وتستسلم له وتأتي عقلك كامل الحرية في التفكير
تجعله يفكر في اي شئ

وعندما تتراحم الأفكار يصبح الإنسان تائه بالفعل
الحل يا صديقي الانشغال بأشياء مهمة وتمنح عقلك التفكير
بأشياء محددة 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

الثاقب

الشخص المتناقض دائمًا ما يكون في حاله 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 السريعة وكل هذا بسبب التناقض الفكري لدى هذا الشخصوالكثير منا يعاني من هذا السبب

وهذه المشكله يا صديقي دائمًا ما تدفعنا الى الإختيار الخاطئ وتجعلنا مشتبهين دائمًا تائهي في موج من الأفكار لا نعلم القرار الصح من الخطأ لا نميز ولا نقدر على توازن الأفكار لذلك نأخذ الكثير من الوقت لإتخاذ القرارات ومما يجعلنا نتخذ القرار بعد فوات الأوان وإنتهاء الفرصه وحينها نشعر بأننا فاشلين حقاً في الإختيارات ومن ما يجعلنا خايفين او نهمش رائينا دائمًا خوف مما سيحدث وانا كنت احد الأشخاص الذين لديهم تناقض فكري طوال الوقت ولكن قررت البحث عن حل لهذه المشكله التي تزعجني دائمًا وتولد الخوف لدى وتجعلني غاضب من نفسي طوال الوقت

قرأت كتب كثيرة في تطوير الذات وحينها وجدت شخص يقول الحل هو الجلوس مع النفسكنت مذهول للغاييه ...هذا هو الحل؟ لم افكر من قبل في الجلوس مفردي والتحدث مع نفسى فكنت ارى هذا الشئ سخيف للغاييه ولا يوجد به فائدة وأيضاً اقول انه جنونولكن سأخبرك بما حدث بعد ان جلست مع نفسى

كانت فكره غريبة 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 بيسي وبينه سألهكان الجواب طويل بالنسبة إلى ولكنه منطقي جداًسأخبركم ماذا قال لي

الجلوس مع النفس ليس جنون كما انت تعتقد ...عندما تجلس مع نفسك سترى انت ماذا ت يريد وما هي السلبيات التي تواجهك ... كما سترى انت ماذا تحب وما الذي ينبغي ان تفعله في سنوات حياتكالجلوس مع النفس والتحدث معها يعتقد البعض انه شئ غير مهم ولكن هذا اعتقاد خاطئ

حسناً سأشرح لك بطريقه ابسط واسهلاذ جلست مع نفسك ستحل هذه الغُقد والتناقض الذي يحدث داخل عقلك ستفهم نفسك كيف تفك وكيف تتعامل معهاقبل ان تعاشر الاشخاص عاشر نفسكلا يوجد شئ يمنعكاجلس وافهم انت ماذا ت يريد وكيف تُعيد إصلاح نفسك

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

.....
عندما جسلت اسأل نفسي كان شئ ما بداخلي يجاوبني احضرت ورقه وقلم وكتبت سلبيات وعيوب شخصيتي وفي ورقه اخرى كتبت ايجابيات ومميزات شخصيتيواصبحت اقارن واحلل وافهمفوجدت الكثير من العيوب سببها المعتقدات التي اخذها من البيئة الحولى وهي ليست عيوب خلقتي الله بها بل عيوب وضعتها تحت معتقدات خاطئة فأردت إصلاحها بالفعل

وكان اول عيب هو عدم الجلوس مع النفسوتاني عيب ... المقارنهوالثثيرر منها

ايها القارئ التناقض الذي لديك الان لإنك لم تفهم نفسك ماذا ت يريد ...او من اين ستبداً ...فاجلس للتفاهم مع نفسك وحل هذه المشكله وسأوضح لكم اكثر شئ يسبب فشل في الحياة ويزيد من التفكير و يجعل الأفكار تتراحم

المقارنة

كنت طوال حياتي اعاني من المقارنهامي دائمأً ما تقارن بيبي وبيين ابن الجيران او بيبي وبين اصدقائي وكانت تقول لي "هم احسن منك....انظر ماذا فعل وانت لم تفعل شئ "او" انه متتفوق في الدراسه اجلس انت فاشر هكذا "حتى اصبحت اكره اصدقائي واكره 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 سبباً بالفئة الاولى وهي المقارنه الذاتيه

ان تقارن نفسك مع صديقك او جارك او اخاكالخ ولكن هل سألت نفسك يوماً ما هي الظروف التي مرت به حتى وصل الى هنا؟؟

بالطبع لا

ولكن يا صديقي المقارنه من اسواء الاشياء التي تفعلها لماذا تقارن نفسك مع هؤلاء الاشخاص فأنت لديك اشياء كثيره اجمل وهم لا يملكونهاحسناً ساعطيك مثالاذا كان جارك يقود سياره حديثه وكل يوم تمناها 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 ستاخذها!؟؟

فأنت لا تعلم بماذا مر من تعب و زمن 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 ...فمعاناتك ستشعرك بالسعادة حين تصل إلى حلمك وهذه الفئه من المقارنه يجعلك تفكر دائمأً وستأخذ طاقه سلبية بالفعل

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

فالأهل يكونوا دائماً في حاله مقارنه لأبنائهم" لماذا انت ليس مثل صديقك فلان ".والكثيرر من المقارنات التي تولد الحقد في قلوب الأبناء وتشعرهم بالعجز وتطفى 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!!

الفصل

الفشل يعتبر من اصعب واهم الأمور التي تشغل عقانا وهذا السبب قد يدفعنا الى عدم التجربه ... فعقلك يخشى ان يجرب شيئاً ويفشل فيه او انت نفسك قد تكون تخاف من الفشل كنت مثلك ايضاً اعاني منه اخاف ان اجرب شيئاً وافشل فيه ولكنني كنت اريد فعل هذا الشيء ولكن الامر المحزن يا صديقي هو اننى استسلمت لهذه الأفكار التي ملأتني طاقه سلبية وسحبـت كل احلامي وطمـوحاتي وحـصـرت حـيـاتـي عـلـىـ المـيـديـا ... وذات يوم كنت اتصفح كـعـادـتـي قـرـأـتـ منـشـورـ كانـ يـقـولـ "الفـشـلـ اـسـاسـ النـجـاحـ" كـكـيـفـ؟؟ اـرـيدـ انـ اـنـجـحـ وـاـنـتـ تـقـوـلـ الفـشـلـ اـسـاسـ النـجـاحـ؟؟ وـلـكـنـ عـنـدـمـاـ تـحـدـثـ كـثـيـرـاـ فـيـ هـذـاـ الـأـمـرـ معـ صـاحـبـ المـنشـورـ قـرـرـتـ التـجـربـهـ لـانـ ماـ قـالـهـ لـيـ كـانـ مـنـطـقـيـ بـالـفـعـلـ اـرـدـتـ النـجـاحـ وـالـتـجـربـهـ سـيـكـونـ اـمـامـكـ خـيـارـاتـ كـثـيـرـاـ وـاـنـتـ سـتـحـتـارـ فـيـ الإـخـتـيـارـ وـعـنـدـمـاـ تـخـتـارـ سـتـفـشـلـ وـسـتـرـىـ نـفـسـكـ اـخـتـرـتـ الـخـيـارـ الـخـاطـئـ وـاـذاـ نـجـحـتـ فـيـ اوـلـ خـطـوهـ وـاـخـتـرـتـ الإـخـتـيـارـ الصـحـيـحـ فـسـتـفـشـلـ فـيـ الإـخـتـيـارـ الـقـادـمـ لـانـكـ اـذاـ فـشـلتـ سـتـتـعـلـمـ وـسـتـتـجـحـ ... لـكـ اـنـ تـتـعـلـمـ اـنـ الـاـخـطـاءـ لـيـسـ بـضـرـرـ وـلـكـ الـضـرـرـ الـوـحـيدـ هـوـ الـإـسـلـامـ يـمـكـنـ اـنـ تـقـشـلـ عـدـهـ مـرـاتـ حـتـىـ تـنـجـحـ فـيـ الـخـطـوهـ الـاـخـيـرـهـ ... وـلـكـنـ لـاـ تـسـتـسـلـمـ أـبـداـ ... الـجـبـاءـ وـالـضـعـفـاءـ هـمـ مـنـ يـسـتـسـلـمـونـ فـقـطـ !!

كان هذا الكلام مفيد حقاً بالنسبة لي ... والفشل شيء مهم لماذا نخشى حدوثه؟؟ فأنت خائف من نظرات البعض لك؟؟ وانت تريد تحقيق هذا الحلم من أجل نفسك ام من أجلهم؟؟ لماذا تقني سينينك تعب من أجل ارضاء الناس؟؟ مهما تفعل لا يرضي احد بهذه مهمه الناس دائماً اسعى لارضاء نفسك يمكنك جبر خواطرهم فقط !

الفشل ليس بضرر ولكن الضرر الوحيد هو الاسلام

الفصل الثاني

الخوف من
نفحة مجتمع

الخوف شعور طبيعي لدى كل انسان ولكن الأصعب هو الخوف المفرط فيه ...
ان تختلف من التجربة 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 تجربة بسيطة

هناك صديقان دائمًا ما يكونان مع بعض في كل مكان وقد ادرك الناس مدى حبهم لبعض ولكن كان إدراهما فاشل في كل شيء والأخر قد حقق الكثير من النجاحات في حياته وهذا الأمر قد جعل الناس في حيرة 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 استنتجه من حديثك معي انا صديقي هو ان تزيد معرفه الفرق بيننا ولكن سأحدثك الان

الفرق بيني وبينه هو انني اسعى لإرضاء الناس وهو يسعى لإرضاء نفسه ورغم كل هذا لم اتأثر يوماً بما يقوله لي فهو كان دائمًا يقول لي " اذا سعيت لإرضاء الناس لا صارت فاشل وستكون افنيت عمرك في شيء مستحيل ان يتتحقق يا صديقي فالناس تختلف عن بعضها البعض والاراء تختلف من شخص الى اخر ويمكن ان اقسم لك الناس الى قسمين اول قسم لم يعجبهم شيء من افعالك والقسم الثاني ينتقدك وانت تعلم ان هذا الشيء قد يعجبهمفلذلك اترك ما يتعلق بالناس ولكن لنفسك لأنك لم تقدر على ارضاء الكل فإذا احبك ادراهما لا تحبك الباقيه"

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

يمكن تكذيبها ... فكيف لك ان تجعل كل من الطرفين راضين مما فعلته؟؟؟

حسناً سررت لكم قصه قصيرة 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 رضاة البشر من اجل ماذا؟؟ من اجل ان يقولو ماشاء الله انظروا الى فلان ماذا فعل؟ لهذا السبب؟؟ انت يمكنك ان تبهرهم بالفعل ولكن لا تبهرهم بشئ يريدونه ابهرهم بما انت تريد لا احد من هذه الاشخاص الذين يهمك رأيهم سيف معك في كل تحدي ستواجهه حتى الوصول الى النهاية يا صديقي ...

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

فالناس ليس بطبع واحد

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

ولك ان تعمل بهذه النصيحة يا صديقي دائماً

"لا شخص من هؤلاء الاشخاص الذين تريد ارضائهم سيف 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 في يوجد اشخاص سينظرون لك بنظره لم تكن تتوقعها

النظره الوحيدة التي يمكنك الخوف منها نظرتك الى نفسك

وكما قلت لك الناس تختلف ارائها دائماً فهناك من سينظر لك بتعجب وهنالك من ينظر لك بتساؤم

فلا تفكري كيف سينظر الناس لك فكر في كيف ستتظر 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 تخاف من نظرات الناس لك خاف من نظراتك لنفسك

الفرو بين التفكير

المحدود

وغماء العقل

أنت من تجعل عقلك يفكر بأشياء محدده بدل من أن تعطيه كامل الحرية في التفكيرأن تلزمه بأشياء مهمة وخطط ت يريد تنفيذها فهكذا يصبح عقلك يفكر بأشياء محدودة ولا مجال له في التفكير بأمور أخرى لا فائد منها غير جلب الأزعاج إلينا ...
الغذاء العقلي هو غذاء العقل بالتعليم العالمي وقصد بالتعليم العالمي اي شئ يخص العلم والمعرفه سنببدأ بالتفكير المحدود

هو الثبات العقلي لامور معينه يضعها الشخص من فتره الى فتره ...وقصد 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 داعي لتغيير الهدف بل لتغير الخطهوهكذا ستفكر في الأهداف الأخرى

والتفكير في الأمور الصعبه التي ستواجهك عند البدأ 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 وكيفيه التعامل معها والمعلومات الازمه لجعلك شخص متقد متتطور

فالعلم يسهل لك تحقيق اهدافك دائمآ يا صديقي
وان جلست يوم في اجتماع ودار نقاش حول موضوع تكون من المشاركيين في الآراء يا عزيزي
من الأفضل ان تجعل عقلك يفكر بالعلم والتطور والثقافه
بدل من الامور التالفة التي نفكر بها أحياناً

وراء كل ناجح ... حكاية يرسمها التاريخ وتلونها القدر

الشخص من

الأُفَّةِ الْكَبِيرَةِ

كنت من الأشخاص الذين يفكرون كثير طوال الوقت افكر في كل شئ حدث وكل شئ لم يحدث ورغم تفكيري الكثير بالأمور 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 دائرة فاشله"

كان من الممكن ان اقول" دائرة العلاقات الفاشله "ولكن الفاشله لست دائرة 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 مفиде 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 دائمًا وحتى إذا اجتمعت معهم ستراهم يتذمرون عن أمر حدث في الماضي ويعيدون كل الأحداث وستجد نفسك مندمج معهم وهكذا ستكون استخدمت أول وسيلة فعاله للضياع الوقت والهاء النفس عن الأمور المهمة

وتجدهم دائمًا ما يفكرون بسلبيه فالسلبية تجعلك في دائرة التفكير المستمر إما الإيجابية تجعلك مطمئن ولديك أملوهذا الفرق اخرج نفسك من هذه الدائرة وهذه العلاقات الفاشلة وفكري 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؟ ومازالت تفكر في أشياء غير منطقية؟ ولم تجلس مع نفسك بعد؟

السلام النفسي هو التصالح مع النفس ... حيث تفهم كيف تفكـر نفسك وما تـريد وما تحـب نفسك ... كل شـئ يتعلـق بنفسك من اللازم معرفته ...

السلام النفسي شـعور وإحساس رائع جداً

سأضع لك بعض الأشياء التي إذا فعلـتها وصلـت لهذه المرحلة

-الجلوس مع النفس دائـماً والتحدث معها

-عدم مقارنه نفسك مع شخص أبداً

-لا تكن سلبي أو تجلس مع أشخاص سلبيين

-فهم النفس وطريقه تفكيرـها

-التعلم والتـطور الدائم والمستمر للنفس

-لا تجعل الأفكار السلبية تسيطر على عقلك

-لا تعطي العـقل كامل الحرية في التـفكـير

عندما تـفعل كل هذه الأشيـاء ستـجد نفسك وصلـت إلى

تلك المرحلة العـظيمة من مراحل فـهم الذـات

وفـهم الذـات أمر يستغرق وقت ومجـهد فـعليك بالصـبر والإـتقـان

ومـا قدمـته لنفسك سـتسـأله منه يوم الحـساب فأـفعـل الأشيـاء الجـميلـة لها واسـعـ

لـإرضـاء الله ثـم لـإرضـائـها يا صـديـقي

حبـنفسـك أعلى درـجـاتـالـسلامـالـنـفـسي

المرآية

"الثقة بالنفس أعلى درجات السلام النفسي"
 "اخراج نفسك من دائرة التفكير المستمر و دائرة 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 مقارنه نفسك في الماضي مع نفسك في الحاضر فقط"

ما حوظه

الموافق التي ذكرت في هذا الكتاب من
الخيال

تم بفضل الله



- الاسم: ليمار وليد صديق
- تاريخ الميلاد: 7/2/2010
- الجنسية : سودانية
- الديانة : مسلمة
- بلد الاقامة : القاهرة
- المؤهل الدراسي: المرحلة المتوسطة
- اللغات: اللغة العربية والإنجليزية والتركية
- المهارات: القراءة والكتابة وبعض أبيات الشعر
- كتب قيد المراجعة : الثقة، الدقائق الملعونة

إِذْدَحَامُ الْأَفْكَارِ لِلْكَاتِبَةِ لِيمَارِ وَلِيدٍ