

كلمة شعور أفضل لحالها كذا يعني تسوي شيء كذا جميل في الصدر شعور أفضل تعطيك كذا شعور تحس أنك تبغي تتسم لازم تقولها وأنت مبتسם ميم ما يبغى أن يكون فيه شعور أفضل أعتقد أنه هذا الشيء أنا قد قلته لكم قبل لكن اليوم حنتمق فكرة تؤدي إلى شعور الشعور يؤدي إلى سلوك لدينا هو نابع من شعور يعني خلينا نقول مثلاً واحد رمي مثلاً الطاولة هذا يعني مثال رمي الطاولة لأنه عصب من أمر ما عصب من شيء معين فهذا سلوك رمي الطاولة هذا السلوك ولا أحد قاله كلمة مكتوبة لا هذا موقف سبب الشعور لا إحنا نبغى نوصل للفكرة فالظروف كلها تحصل لنا يعني مثلاً خلينا نجيب مثال إنه عشان نؤمن إنه أسلوب التفكير أو طريقة التفكير تغير في المشاعر اثنين هم نفس المستوى اثنين هم نفس الاختبار اثنين هم نجحوا لكن مشاعرهم مختلفة تجاه الأمر وصار شكلهم مختلف هذا يدل على إيش؟ ظرف واحد هما هذا يدل على إيش؟ يدل على أن الشعور يختلف عندما تتغير طريقة تفكيرنا فقط الخاصة ونطلعها على شكل شعور هذه هي الحياة هذه فعلياً طريقة الإنسان في تقبيله لكل شيء يدرك كل الأمور يترجمها يحللها ثم يشعر بما في شعور يطلع من العدم ولذلك في حلقة قلتها في قفزة روحية قلت لكم أنه الاكتئاب أصله الاكتئاب أصله عوامل عدة مثلاً مرض الاكتئاب أصله عوامل عدة جينية اجتماعية وكل هذه الأمور لكن من الأشياء المهمة والكبيرة اللي فعلًا قد تؤدي طريقة التفكير الكلام اللي أنا أبغى أقوله كله إيش أطمح له إيش أبغى أوصل فيه أبغى أوصل فيه أنه يعني محامي دفاع لكلمة الإيجابي الشخص الإيجابي أنا اليوم أبغى أكون فعلًا محامي دفاع لكلمة الإيجابية من قل لك أن الإيجابي يضحك مو شرط فهي مفهوم غلط صعب على الناس أنهم يكونوا الإيجابيين شعور أفضل هذا الشعور الجميل يجب عليك أن تكون إيجابي إذا ما كنت إيجابي ما ح تكون في شعور أفضل فالإيجابي هو شخص ترواعي ما له دخل الإيجابي ترى يحزن ويصعب وكله يعيش مشاعر طبيعية لكن هي الفكرة رؤية للأمور يعني تعريف يمكن عرفته دائمًا يتكلمون عن الشخص الإيجابي أنه يرى النصف الممتليء من الكأس يعني طبعًا فيه كثير من الناس يقولون يعني أنه أشوف الإيجابية في الأمور يعني مثلاً ما يصير لي شيء صعب مرة أشوف أنه فيه شيء إيجابي في الأمر ترى مو شرط لأنه أحيانًا بتصرير هذه الطريقة فيها مقاومة عالية مثلاً لا سمح الله الواحد فقد له أعز أحبابه يقول الحمد لله يعني هذا الإنسان سوى خير وكذا والمفضل أنك ما تزعل ترى هو في الجنة لا لا يعني موني أنا أكون إيجابي ما أحزن أني فقدت أحد إلا أطلع خيرة في الأمر أني فقدت هذا الحبيب لا هذا أمر مؤسف ومحزن وانتهى خلاص مو شرط أننا إحنا نطلع الأشياء الإيجابية في الأمور عشان أصير إيجابي لا لكن عيش الشعور فهم المسألة بطريقة أنه خلاص هي مسألة وبتعدي هذه هي الطريقة الإيجابية هنا في هذه الجملة أنا أفهمكم العكس عشان نقدر نستوعب سوى لأنه أنا عارف الحين قاعدة أعطيكم أفكار كثيرة مو قادرین نجمع مع بعض وبجيبي اللي إحنا نسميه يعني تشوهات الإدراكية أو طريقة التفكير المشوهة علماء النفس جابوا عبر دراسات وشافوا أن أغلب المكتتبين أغلب الناس اللي عايشين في قلق أو في خوف أو في هذا أنه عندهم طرق التفكير هذه طبعاً هي كثيرة أعتقد أنها إلى 12 أو 10 إلى 12 أنا جبت أكثر سبعة يعني أبيغى نتكلم فيها وعشان ما نطيل الحديث وعشان نركز على الأقل على السبعة هذه إذا كانت فيه يعني إذا كانت فيك كلها يعني الله يعينك لكن وراك شغل كثير إذا كان فيه اثنين أو ثلاثة منها لابد أنك تبدأ على الأقل فقط في التركيز فيها لا تبدأ بالشغل على طول أني أمسك نفسي وأقاوم ومن الكلام لا، ركز فيها أولاً بقول لك إيش هي بالضبط أولاً أولاً من أكثر الأشياء أو من أكثر التشوهات الإدراكية اللي ممكن الإنسان يسويها ويخليه بين قوسين شخص سلبي أو يخلي حياته فيها مشاعر سلبية أكثر من المشاعر الإيجابية والحلوة اللي هو فكرة يصير الإنسان يقول أنا يا أصير التوب يا أنا ما أبغى ذا الشيء هذه المشكلة في طريقة التفكير هذه إيش يصير فيها؟ للأسف يصير فيها خسارات أغلب المسوفين هم فيها الشيء أو لا شيء لأنهم يبقون يقدموها شي مثالي فيخافون من الإقدام فيه يقومون يأجلونه فتخيلوا كل هذه المشاعر في طريقة التفكير وحدة أنا إيش ممكن أسوى؟ لما أجي أقدم على أمر ما أو أفكر في هذا الموضوع أنه لا لا حتى ترى أنت بتلاحظون نفسكم اللي عنده هذه الخصلة بتلاحظ نفسك أنك تقولها لا لا خلّه بعدين عشان يصير وقت أفضل عشان يصير مكان أفضل عشان يصير كذا عشان يصير الأمور أفضل أنت بتلاحظ أنك أنت تقول هذه الجمل إذا رأيت نفسك من الأفضل توقف نفسك هنا تقول تدري شلون؟ لا الآن أسويه يحتاج إلى صبر على النفس لكن هذا هو تهذيب النفس هذا هو تهذيب النفس يحتاج كل هذه الأمور بهذه أول طرق التفكير المشوهة اللي يجب عليكم أن ترکزن فيها الأمر الآخر التعميم أعتقد أغلب الناس يعني أنا شخصياً كان عندي في فترة كثيرة من حياتي التعميم أغلبها تحصل دائمًا ممكن في العلاقات أكثر شيء أو حتى والله في أشياء كثيرة لكن خلينا نقوم بها في العلاقات واحد أو وحدة طلعت من علاقة فاشلة طلع من علاقة فاشلة يقول أصلاً كل النساء استغلاليات كل النساء كذا كل الرجال خونا كل الرجال مسيطر مسلطين وإلى آخره فيأخذ الأشياء السلبية اللي هو عاشهها ويعممها على كل الأشياء الأخرى في بعضهم يقول أصلاً كل الوظائف وكل

الشركات ما توظف إلا بالواسطة كل المدراء أصلاً كذا شخصياتهم يحبون يحسون أنهم كبار ويحسون أنهم مسيطرين ويحسون أنهم هذا التعميم يخليك عايش في خيبة لأنك تحسن خلاص ما في شيء قادم كويس إذا أنا عشت هذه التجربة معنى أنني بعيش عشرين ألف مرة معنى أنني مستحيل أعيش تجربة كويسة فالتعلم يعني مشكلته إنه بيعيش يعني مو من الأفضل أنك أنت تحدد تجربة أو تأخذ تجربة شيء معين سواء زي ما قلت تجاه أشخاص أو تجاه أشياء وتضعها في كل الأشياء الأخرى أنت كذا حرمت نفسك وخسرت أشياء كثيرة ممكن أنك أنت تحصلها في المستقبل نفس الشيء هي كل النصائح اللي إحنا لنوجهها لكم لأطباء نفسكي مو بس كأفنان أنه ركز على طرق تفكيرك هذه هذه الفكرة إذا عندك الآن وانت تسمعها تقول والله أنا عندي هذا الشيء وقف عندها وانت تسولف مع أصحابك وانت تسولفين مع البنات وقف عندها هذه الفكرة أنا ليش عممت؟ عادي كذا رد على نفسك رد على نفسك تكلموا مع أنفسكم لأنكم تربونها فعلاً أنا ليش عممت لا والله حرام حرام والله مو كل الناس كده لا والله حرام هذبوا نفسكم بهذه الطريقة كده بتكون طريقة التفكير تمثلي معاك وتصير الحياة أسهل بكثير وأقل خسارات وأقل خيبات هذه الطريقة يعني قد يشوف البعض أنها لها علاقة في الثقة بالنفس بس مو شرط حتى في الأشياء اللي فيك أنت يعني مثلاً يقولوا والله انبسط في الإجازة والله الحمد لله حلوة بس يعني كنا نقدر نستأنس أكثر كنا نقدر نسوي أشياء أكثر الحمد لله الحمد لله حلوة زينا بس لا فيه فيه يعني يحس الواحد مشكلة بسيطة يحسها كارثة راسه في اختبار عادي يقول أنا خلاص أصلاً مدري إيش أنا أصلاً ما أدرى إذا أنا بصلح للجامعة ولا لا يكبر الموضوع ممكن أحيانا ممكن هذول بعد اللي حقين الفيديو جيمز يعني أنا شفتهم بأمي يعني يعني خسر بالجيم كان خسر الدنيا والآخرة إحنا نتفهم الغضب ونتفهم الضرر ممكن أحد يقدر يأخذ ويعطي في الخسارة وعنه روح يعني رياضية فلما تصير تأخذ الأمور الصغيرة وتتكبرها أنا الحين ما همني ترى علاقة الناس معك يعني أنا ما يفرق معايا شي أنا الآن أتكلم عن شعورك أنت بأخ زوجة ابن ابنة إنه كيف كنت أنا عشان تشوف هل أنت مهون هذه الصفات الإيجابية فيك مار صديقه من قدامه يعني ما شاء قال ما سلم علي هو زعلان مني من ذاك اليوم لما نتكلمنا مدروش شو والله زعلان مني من هذاك اليوم لما غلط أنا مزحت معه وشكله هو يحسبني زعلان سوى سيناريyo من A to Z ففز الاستنتاجات إنه عشان هذا كذا فسر الطريقة ما سلم علي معناها كذا وكذا وكذا فرز الاستنتاجات بدون أي داتا بدون أي معلومات هذه مشكلتها وش تسوى لفزر الاستنتاجات هذه هذا الصديق اللي ما عاد يحبه ولا عاد مدروش شو زعلان منه فهذول الأسف صامتين ما يروح يواجهها ما يروح يقول أنت اليوم شفتني وما سلمت علي أنت كذا ليش ما سلمت علي هل في شيء؟ لا يحطها في قلبها ويسكت وخلاص فايش يعيش في قلم يخسر أحيانا فعلاً ما عاد يكلم ذاك ما عاد يكلم صديقة يخسر أصدقاءها مثلاً في العمل مثلًا لو واحد سوى بريزنېشن لقى مثلاً شخصين مثلًا ثابوب وواحد قاعد على جواله يقول أوه هذا على جواله هذا يثاوب شكلي مرة مومي شكلي البريزنېشن كله خايس أنا ما عاد بسوى أنا ما عاد بمدري على طول استنتاج أنه هذول الأشخاص مية بالمية هم كده يعني هذه الطريقة تخليك تخسر نفس الشيء تخر علاقاتك زي ما قلت تعلم المواجهة بالنسبة للعلاقات تعلم من الشخص من قدامك أنت صار عندك استنتاج أي شيء أنت تحس أنه لا والله عشان كذا وعشان كذا وبدأت تنطل استنتاجات وتفكير في سيناريyo ووقف نفسك عند حدتها وأسئلة صاحب الشأن أنت عمس والله مررت من جنبي وما مثلاً شفتني أنت بيقولك لا والله منتها ومنتها وشو وإذا قال بيقول إيه والله كتمستعجل وماشي يعدرني فهي لما أنت توقف عند فكرة أنه هو كذا وتسوى كل هذه السيناريوات أنت اللي بتتقن نفسك أنت اللي بتتعجب طبعاً اللي بعدها وبرضو من الأشياء المهمة اللي هي الشخصية لما يجي واحد يشخصن الأمور دائمًا نقولها شخصانية كذا الشخصية إيش مشكلتها صار شيء سلبي يقول أكيد عشان أنا أكيد عشان أنا مثلاً واحد قاعد في بيته قاله أهلاً خاص احنا ما بنجي ما عندك مثلًا نزورك ما بنجي العشاء عندك يقول أكيد أنه أنا ذاك اليوم لما قلت لأمي كذا يحط أنه هو أكيد أدى أنه هو أكيد سوى كذا هو أكيد هذا عشان كذا هي سوت كذا وتصير طبعاً الشخصنا دائمًا تصير الشخصنا اللي أنك تأخذ الأمور بشكل شخصي بينما هي ما لها علاقة بينما هي عندها شعورها خاص عندها سببها الخاص أنت لو تسألها بتعرف سببها ما له أي علاقة فيك هذه الطريقة فعلينا قد تجعلك محمل بالشعور بالذنب اللي هو أثقل شعور ممكن الإنسان يحمله أنت يمكن وقتها ترى ما تدرك أنك محمل بالذنب متشارئ ترى كل الطرق التفكير اللي أنا قاعدة أتكلم فيها الإنسان يعيشها ويحسها جزء من شخصيته بينما هي لا ترى هي طريقة تفكير تقدر أنك تغيرها تقدر أنك توقفها كذا عند حدها وتقول يلا الآن أنا بشتغل عليه الآن أنا بوقف نفسي عند هذه الجملة ففعالين هي ما هي جزء من شخصيتك ترى قد تكون اعتدت عليها لكنها هي شيء يتغير فيك مدروشو الموية كانت باردة الوضع كان مرة الأكل مرة ما لقينا أكل فإيش يدور الأشياء السلبية للأسف هذول اللي عندهم هذه الطريقة يقتصر الأشياء السلبية وبس يتحدث عن أشياء السلبية يعني يدوشك يقول شيئاً

إيجابية بعد أن يقول بس والله ليعطيك كل الأشياء السلبية هذا إذا جاب الإيجابية فيدور هذا الشيء السلبي للأسف حديثه بهذه الطريقة يعني يذكروا بالأشياء هي فعلا تكون سلبية أشياء موجودة لكن الجميع ما لاحظها لأنه يعني تغمرهم اللحظة وتغمرهم السعادة فما حسب ولا حساب يعني لكن هو يقتصرها يقتصر هذه الأشياء السلبية وبالتالي إيش يشعر بعد هذه الرحلة؟ بشعور مو كويس فالجميع حاس بشعور جميل بشعور أفضل وكل هذه الأمور إلا هو لا يعني تذكر واسترجع وجاب كل المشاعر السلبية وكل الأفكار السلبية اللي حصلت في هذه الرحلة أنت أعدد مع نفسك بورقة وقلم وأكتب الأشياء اللي أنا قلتها أشوف أنت أي منهم أنت تمارسها أو على الأقل أكتبها ولاحظ نفسك الأيام القادمة إيش اللي أنت تمارسها إذا أنت ما تلاحظ نفسك دائما وكلامك ما تلاحظه كثير أجلس الآن مع نفسك وأكتبها كلها وراقب نفسك أسبوعين قادم إيش الأشياء اللي تتكرر من هذه الأشياء يقيس نفسه أو يصف نفسه بالأخطاء اللي يصنعاها إحنا كلنا خطأين كلنا نسوى الأخطاء هذا الشخص اللي يستخدم طريقة التفكير هذه وإيش تلاقيه يسو؟ تلاقيه ياخذ الخطأ هذا خلاص ويضع له بصمة صفاء يضع لنفسه وصف يجعله دائما بشعور سلبي جدا لأنه لما الواحد يشعر تجاه نفسه بهذه المشاعر السلبية كيف تتوقعون مزاجه يكون أغلب الوقت؟ كيف يكون؟ أكيد أنها بيكون سلبي يحس أنه مو سلبي هو يقول كذا لكن هو فعليا هذا الكلام اللي قاعد قوله قاعد يوصله إلى مشاعر سلبية ويبعد أكثر البعد عن المشاعر الإيجابية والجميلة الأكثرها شيوعا بيننا وأقول لكم إنها ممكن تغير وتغييرها هي نصيحة من أطباء نفسيين باحثين وهذا حتى تحميك كوقاية من أمراض الاكتئاب والقلق وهذه الأمور وحتى تحسنوك تكون أفضل لو كنت واقع أردي في هذا المرض أو حتى في مشاعر سلبية بشكل عام في الحياة بشكل عام طرق التفكير هذه إذا أنت طبعا في ترى غير همك ثلاثة أو أربعة ارجع وابحث فيها التشوّهات الإدراكية لو حاولتم أنكم توقفون عندها وتتجنبونها أنا أضمن لكم أن حياتكم جودتها ترتفع بشكل كبير بغض النظر عن الظروف عن المشاكل وعن كل الأمور الحياة ما هي مثاليا الجميع عنده ظروفه الجميع عنده مشاكله لكن طريقتنا وبرمجتنا لهذه الظروف بطرق تفكير جيدة كل ما نريده في هذه الحياة أن نشعر بشعور جميل أن تكون سعيدين والسعادة زي ما دائما أقول ما هي ذيك البهجة والمتعة اللي نحسها لما نروح ألعاب ولا لما نقابل الأصحاب هذا شعور متعددة دائما لحظي لا السعادة اللي هو البيسفل السلام الشعور أنك أنا مرتاح مع نفسي مستانس مع نفسي مستانس مع الأشياء اللي قاعدة تحصلين كيفية تصرفكم تجاهها كيفية نظرتكم لها اسمعوا نقد أصدقائكم المقربين تجاه أفكاركم يا سلبي يا مدر إيه هذه الكلمة اللي يقولونها لك هل أنا فعلا سلبي؟ مو عشانهم لأن أنا أقول لكم ترى أنا أقول لكم اللي يتتجنب كل طرق التفكير هذه أكثر الناس جاذبية ترى أكثر الناس جاذبية يمكن الناس يقولون لا الإيجابي يعني مبتذلوا زي ما قلت في بداية الكلام في بداية الحلقة لكن في الحقيقة الشخص الإيجابي جذاب جدا للآخرين ما قلت يكون عكس طرق التفكير اللي حكتها يكون بدل ما يعمم؟ لا عادل عنده تجربة فشل فيها يقول عادي ما يرمي هذا الفشل في هذه التجربة أو في هذا الشخص اللي يعيش معاه في كل الأشياء الأخرى عادل جدا يقول عادي أخطئ الله أكبر يعني لأن الحياة ترى ما تحتمل الأبيض والأسود الشيء واللامشي لا لازم الحياة مليئة بالمنطقة الرمادية إذا أنت ما كنت في نصها وترحم نفسك بالأخطاء وتسامح نفسك فالإيجابي هو اللي ياخذ الأمور بهذه طبعا صعبة الأخطاء بس بهذه السهولة يقبل لنفسه أن يخطأ هو الآن ما سوه هذا الشيء صحيح لكن المرة القادمة حيكون أفضل فيه هذا هو الإيجابي يعني بكل سهولة ما يشخصن الأمور يؤمن أنه حصل هذا الشيء بسبب ما يعني مثلا زي ما قلنا على الشركة حق البونس وما البونس يفكر أنه ممكن المدير عنده أدبياته ميزانية فيه مليون ألف سبب ما يضعها فيه ما يضعها في شخصه أبدا فكل الأمور الأشياء الأفكار السلبية هذه أو التوجهات الفكرية السلبية تغير التشوّه السلبي أو التشوّه في الفكر السلبي حيروح المشاعر السلبية والمشاعر المتحدة أتمنى يعني أنه حلقة شعور أفضل طبعا أنا كلمة شعور أفضل يعني هذه أتوقع نهيتي من كل البوتاست يعني مو بس في هذه الحلقة لكن في هذه الحلقة حاولت أنه فعلا نتكلم عن طرق التفكير حتى يكون شيء تطبيقي تبدأون فيه من اليوم إليه نقدم إن شاء الله وبإذن الله يكون بعدها فيه تغيير كبير في شخصياتكم في حياتكم وفي كل في كل الأمور اللي أنت تتمونها لاحقا بإذن الله لأنه طرق التفكير فعليا يعني life changing زي ما يقولون تغيير زي ما قلت لكم شيء مفصلي ترى مو شيء سهل لكنه بإذن الله مو مستحيل عليكم طالما فتحتم بودكاست عشان تغيرون في أنفسكم إذن أنت مستعدين فكل التوفيق يا رب وأحب ذكر مجددا عن حلقات التأمل أنا نأتحنا الاشتراك فيها لفترة مجانية شاركوا