

كلمة شعور أفضل لحالها كذا يعني تسوي شيء كذا جميل في الصدر شعور أفضل تعطيك كذا شعور تحس أنك تبغى تبتمس لازم تقولها وأنت مبتسم 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 فمعنى أي سلوك لدينا هو تابع من شعور يعني خيلنا نقول مثلا واحد رمى مثلا الطاولة هذا يعني مثال رمى الطاولة لأنه عصب من أمر ما عصب من شيء معين فهذا سلوك رمى الطاولة هذا السلوك ولا أحد قاله كلمة مكويصة لا هذا موقف سبب الشعور لا إحنا نبغى نوصل للفكرة فالظروف كلها تحصل لنا يعني مثلا خيلنا 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 فعليا طريقة الإنسان في تقبله لكل شيء يدرك كل الأمور يترجمها يحللها ثم يشعر فما في شعور يطلع من العدم ولذلك في حلقة قلتها في قفزة روحية قلت لكم أنه الاكتئاب أصله الاكتئاب أصله عوامل عدة مثلا مرض الاكتئاب أصله عوامل عدة جينية اجتماعية وكل هذه الأمور لكن من الأشياء المهمة والكبيرة اللي فعلا 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 فعلا 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 حتكون في شعور أفضل فالإيجابي هو شخص ترواقي ما له دخل الإيجابي ترى يحزن ويعصب وكله يعيش مشاعر طبيعية لكن هي الفكرة رؤية للأمور يعني تعريف يمكن عرفته دائما يتكلمون عن الشخص الإيجابي أنه يرى النصف الممتلئ من الكأس يعني طبعاً 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 لا لأنه أحياناً بتصير 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 أنا 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 أعطيك أفكار كثيرة مو قادرين نجمع مع بعض وبجيب اللي إحنا نسميها يعني تشوهات الإدراكية أو طريقة التفكير المشوهة علماء النفس جابوا عبر دراسات وشافوا ناس وشافوا أن أغلب المكتئبين 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 أبغى 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 هالكلام لا، ركز فيها أولاً بقول لكم إيش هي بالضبط أولاً وأولاً 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 بيقون يقدموا شي مثالي فيخافون من الإقدام فيه يقومون بأجلونه بأجلونه فتخلوا كل هذه المشاعر في طريقة التفكير وحدة أنا إيش ممكن أسوي؟ لما أجي أقدم على أمر ما أو أفكر في هذا الموضوع أنه لا لا لا حتى ترى أنتم بتلاحظون نفسكم اللي عنده هذه الخصلة بتلاحظ نفسك أنك تقولها لا لا لا خله 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 أنك 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 فهذه أول طرق التفكير المشوهة اللي يجب عليكم أن تركزون فيها الأمر الآخر التعميم أعتقد أغلب الناس يعني أنا شخصياً كان عندي في فترة كثيرة من حياتي التعميم أغلبها تحصل دائماً ممكن في العلاقات أكثر شيء أو حتى والله في أشياء كثيرة لكن خيلنا نقوم بها في العلاقات واحد أو وحدة طلعت من علاقة فاشلة طلع من علاقة فاشلة يقول أصلا كل النساء استغلاليات كل النساء كذا كل الرجال خونا كل الرجال مسيطري متسلطين وإلى آخره فيأخذ الأشياء السلبية اللي هو عاشها ويعممها على كل الأشياء الأخرى في بعضهم يقول أصلا كل الوظائف وكل

الشركات ما توظف إلا بالواسطة كل المدراء أصلا كذا شخصياتهم يحبون يحسون أنهم كبار ويحسون أنهم مسيطرين ويحسون أنهم هذا التعميم يخليك عايش في خيبة لأنه تحسنه خلاص ما في شي قادم كويس إذا أنا عشت هذه التجربة معنى أني بعيش عشرين ألف مرة معنى أني مستحيل أعيش تجربة كويسة فالتعميم يعني مشكلته إنه بيعيش يعني مو من الأفضل أنك أنت تحدد تجربة أو تاخذ تجربة شي 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 كأطباء نفسي 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 كأنتم تربونها فعلا أنا ليش عممت لا لا والله حرام حرام والله حرام كده لا والله حرام هذبوا نفسكم بهذه الطريقة كده بتكون طريقة التفكير تمشي معاكم 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 مثلا يقولوا والله انبسط في الإجازة والله الحمد لله حلوة بس يعني لا يعني كذا نقدر نستانس أكثر كذا 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 أصلا مدري إيش أنا أصلا ما أدري إذا أنا بصلح للجامعة ولا لا يكبر الموضوع ممكن أحيانا ممكن هذول بعد اللي حقين الفيديو جيمز يعني أنا شفتهم بأمي عيني يعني خسر بالجيم كأن خسر الدنيا والآخرة إحنا نتفهم الغضب ونتفهم الزعل ممكن أحد يقدر يأخذ ويعطي في الخسارة وعنده روح يعني رياضية فلما تصير تأخذ الأمور الصغيرة وتكبرها أنا الحين ما همني ترى علاقة الناس معك يعني أنا ما يفرق معايا شي أنا الآن أتكلم عن شعورك أنت بأخ زوج 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 ذلك اليوم لما تكلمنا مدروش شو والله زعلان قفز الاستنتاجات إنه عشان A to Z مني من هناك اليوم لما غلط أنا مزحت معه وشكله هو يحس بني زعلان سوى سيناريو من هذا كذا فسر الطريقة ما سلم علي معناها كذا وكذا وكذا قفز الاستنتاجات بدون أي داتا بدون أي معلومات هذه مشكلتها وش تسوي لقفز الاستنتاجات هذه هذا الصديق اللي ما عاد يحبه ولا عاد مدروش شو زعلان منه فهذول الأسف صامتين ما يروح يواجهها ما يروح يقول انت اليوم شفتني وما سلمت علي انت كذا ليش ما سلمت علي هل في شيء؟ لا يحطها في قلبها ويسكت وخالص فايش يعيش في قلم يخسر أحيانا فعلا ما عاد يكلم ذاك ما عاد يكلم صديقة يخسر أصدقاءها مثلا في العمل مثلا لو واحد سوى بريزنتيشن لقي مثلا شخصين مثلا تتأوب وواحد قاعد على جواله يقول أوه هذا على جواله هذا يتأوب شكلي مرة مومي شكلي البرزنتيشن كله خايبص أنا ما عاد بسوي أنا ما عاد بمدري على طول استنتج أنه هذول الأشخاص مية بالمية هم كده يعني هذه الطريقة تخليك تخسر نفس الشيء تخسر علاقاتك زي ما قلت تعلم المواجهة بالنسبة للعلاقات تعلم مر الشخص من قدامك أنت صار عندك استنتاج أي شيء أنت تحس أنه لا والله عشان كذا وعشان كذا وبدأت تنطل استنتاجات وتفكر في سيناريو ووقف نفسك عند حدها واسأل صاحب الشأن أنت عمس والله مريت من جنبي وما مثلا شفتني أنت بيقولك بيقولك لا والله منتها ومنتها وشو وإذا قال بيقول إيه والله كتمستعجل وماشي يعدرني فهي لما أنت توقف عند فكرة أنه هو كذا وتسوي كل هذه السيناريوات أنت اللي بتتقن نفسك أنت اللي بتتعب طبعاً اللي بعدها وبرضو من الأشياء المهمة اللي هي الشخصانة لما يجي واحد يشخصن الأمور دائما نقولها شخصانة كذا الشخصانة إيش مشكلتها صار شيء سلبي يقوم يقول أكيد عشان أنا أكيد عشان أنا مثلا واحد قاعد في بيته قاله أهلا خاص احنا ما بنجي ما بنجي يعني عندك مثلا نزورك ما بنجي العشاء عندك يقول أكيد أنه أنا ذاك اليوم لما قلت لأمي كذا يحط أنه هو أكيد أذى أمه هو أكيد سوى كذا هو أكيد هذا عشان كذا هي سوت كذا وتصير طبعاً الشخصنة دائما تصوير الشخصنة 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 فعليا فعليا قد تجعلك محمل بالشعور بالذنب اللي هو أثقل شعور ممكن الإنسان يحمله أنت يمكن وقتها ترى ما تدرك أنك محمل بالذنب متشائم ترى كل الطرق التفكير اللي أنا قاعدة أتكلم فيها الإنسان يعيشها ويعيش معاها 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 شي يتغير فيك مدروشو الموية كانت باردة الوضع كان مرة الأكل مرة ما لقينا أكل فايش يدور الأشياء السلبية للأسف هذول اللي عندهم هذه الطريقة يقتنص الأشياء السلبية وبس يتحدث عن أشياء السلبية يعني يدوبك يقول شيتين

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 يقتنصها يقتنص هذه الأشياء السلبية فبالتالي 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 أقعد 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 واكتبها كلها وراقب نفسك أسبوعين قدام إيش الأشياء اللي تتكرر من هذه الأشياء يقيس نفسه أو يصف نفسه بالأخطاء اللي يصناها إحنا كلنا خطأين كلنا نخطأ كلنا نسوي الأخطاء هذا الشخص اللي يستخدم طريقة التفكير هذه وإش تلاقيه يسوي؟ 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 يقوله قاعد يوصله إلى مشاعر سلبية ويبعد أكثر البعد عن المشاعر الإيجابية والجميلة الأكثرها شيوعا بيننا وأقول لكم إنها ممكن تتغير وتغيرها هي نصيحة من أطباء نفسيين باحثين وهذا حتى تحميك كوقاية من أمراض الاكتئاب والقلق وهذه الأمور وحتى تحسنك وتكون أفضل لو كنت واقع أردى في هذا المرض أو حتى في مشاعر سلبية بشكل عام في الحياة بشكل عام طرق التفكير هذه إذا أنت طبعاً في غير همك ثلاثة أو أربعة ارجع وابحث فيها التشوهات 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 مثالية الجميع عنده ظروفه الجميع عنده مشاكله لكن طريقنا وبرمجتنا لهذه الظروف بطرق تفكير جيدة كل ما نريده في هذه الحياة أن نشعر بشعور جميل أن نكون سعديين والسعادة زي ما دائما أقول ما هي ذيك البهجة والمتعة اللي نحسها لما نروح ألعاب ولا لما نقابل الأصدقاء هذا شعور متعة دائما لحظي لا السعادة اللي هو البيسفل السلام الشعور أنك تحس أنك أنا مرتاح مع نفسي مستانس مع نفسي مستانس مع الأشياء اللي قاعدت تحصلين كيفية تصرفكم تجاهها كيفية نظرتكم لها اسمعوا نقد أصدقاؤكم 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 يتجنب كل طرق التفكير هذه أكثر الناس جاذبية ترى أكثر الناس جاذبية يمكن الناس يقولون لا الإيجابي يعني مبتدلوا زي ما قلت في بداية الكلام في بداية الحلقة لكن في الحقيقة الشخص الإيجابي جذاب جدا للآخرين ما قلت يكون عكس طرق التفكير اللي حكيتها يكون بدل ما يعمم؟ لا عادل عنده تجربة فشل فيها يقول عادي ما يرمي هذا الفشل في هذه التجربة أو في هذا الشخص اللي يعاش معاه في كل الأشياء الأخرى عادل جدا يقول عادي أخطئ الله أكبر يعني لأن الحياة ترى ما تحتمل الأبيض والأسود الشي واللاشي لا لازم الحياة مليئة بالمنطقة الرمادية إذا أنت ما كنت في نصها وترحم نفسك بالأخطاء وتسامح نفسك فالإيجابي هو اللي ياخذ الأمور بهذه طبعاً صعوبة الأخطاء بس بهذه السهولة يقبل لنفسه أن يخطأ هو الآن ما سوه هذا الشي صحيح لكن المرة القادمة سيكون أفضل فيه هذا هو الإيجابي يعني بكل سهولة ما يشخصن الأمور يؤمن أنه حصل هذا الشي بسبب ما يعني مثلا زي ما قلنا على الشركة حق البونس وما البونس يفكر أنه ممكن المدير عنده أسبابه ميزانية فيه مليون ألف سبب ما يضعها فيه ما يضعها في شخصه أبدا فكل الأمور الأشياء الأفكار السلبية هذه أو التوجهات الفكرية السلبية تغير التشوه السلبي أو التشوه في الفكر السلبي حيرج المشاعر السلبية والمشاعر المتحدة أتمنى يعني أنه حلقة شعور أفضل طبعاً أنا كلمة شعور أفضل يعني هذه أتوقع نهيتي من كل البودكاست 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 أنتم تتمنونها لاحقا بإذن الله لأنه طرق زي ما يقولون تغيير زي ما قلت لكم شيء مفصلي ترى مو شيء سهل لكنه بإذن الله مو life changing التفكير فعليا يعني مستحيل عليكم طالما فتحتم بودكاست عشان تغيرون في أنفسكم إذن أنتم مستعدين فكل التوفيق يا رب وأحب أنذكر مجددا عن حلقات التأمل أنا نأتحنا الاشتراك فيها لفترة مجانية شاركوا