

العودة الى الواقع

تأليف

سيف العزاوي

اسم .دار الطبع والنشر
والحقوق

5/10/2020 بدأت كتابة اول
السطور

الفهرست ...

- الحياة
-
- الرحله الى عالم النور
-
- النفاق الاجتماعي
-
- لنغير تفكيرنا
-
- العودة الى الواقع

ليتنا نستطيع تغيير افكار مجتمع
كامل دون الحاجه لتدوين
افكارنا كسلبيات حياتنا .

المقدمة

اكتب لنفسى قسوى كلام الأخرين فى حياتنا اشعر وكأنه افعا تحاول ان تلدغنى فى سم حروفها هل تكون هنالك عودة لحقبة من الزمن كانت افكارهم وتصرفاتهم سعيدة هل سيكون هنالك طفرة وعى لناس قد جهلت واقعها

اكتب لنفسى .كل ما ريد ان يحدثنى به الصديق

كثبته وقت السعادة لان التجرد من الحزن يمنحك الحكمة التى تدلك الى الطريق الصحيح

كثبته بذات الحماس الذى يشغلنى دائما فى واقع نحاول ان نعيده الى مساره الصحيح نحاول جاهدين جميعنا ان نكون قدوة يحتدى بنا فى مواقفنا

سيكون في الكتاب رحلات جميلة نتطلع
عليها جميعا لنوقف الجهل ومحاربة
التطرف الأخلاق سنغوص في كلمات
تملئها الطمأنينة

سنتكلم على بعض سلبيات المجتمع
ونحاول تصحيح تفكير الآخرين من الجهة
الأخرى يجب ان نفكر بطريقة سليمة
تكون نتائجها ايجابية ان نبعد الاشياء
السلبية عن طريقنا ونكمل في ازقت
الحياة في البحث عن امل يرشدنا
ويخلصنا من الظلام الى النور

الباب الأول

الحياة

تستحق المثابرة

الحياة :- مثل القمر تارة تجدها ممتلئة
ومنيرة وتارة فارغة ومظلمة.

نعم انها هكذا لنجعل الخزين في ايام
المنيرة ونجعل صداى خزينا يصل على
نستطيع وصوله

يقول .دوستويفسكي

"أحلف لكم بمغلف الأيمان أيها السادة أن
الإسراف في إدراك الأشياء والشعور
بها مرض مرض حقيقي مرض

كامل"....!❤

تذكر ان لا تمرض بكلام الناس لا تأخذه
كله بمحمل الجد اجعل شعورك للكلمات
والعبارات التي تسمعها اجعل عقلك
الذي يتحكم لا مشاعرك واجعل
مواضيعك التي تتكلم بها ذات فائدة
للاسف التخلف يزيد يوما بعد يوم في
مجتمعنا ولابد من وجود وقفة تفكيرية
في اذهاننا لكي نجعل لهذا التخلف العقلي
الى ادنى المستويات نحن اليوم امام
هجومات الكترونية كثيرة تزرع الكلام
الذي يضرنا الم يوجد لدينا عقل لتفكير
نحو الافضل وقد مرة علينا اكثر
العبارات عن اليابان من بلاد الخراب
والوحشية وتحولت اليوم الى كوكب من
التقنية والتكنولوجية المتطورة نعم انهم

بشر مثلنا ولاكن جعلو عقولهم ذات
اهميه في حياتهم لا يسمعون ثم يطبقون
هذا النهج الذي مشو عليه الم تكن هنالك
درس يمكننا التعلم منه هنالك كثير من
الأمر السلبية التي تتداور في السنة
الكثير الى متى نبقى هكذا نتجة الى
مستقبل عديم بالحياة اليوم هو أساسنا
لنجعل رصين بالحيوية والكلام ذات
الأهمية لنجعل مستقبلنا زاهرا ليس فقط
بالمال انما بالأفكار كم من المرات حين
نسمع كلام كبار السن وكأنة رصاصة
في صميم القلب نعم لقد مرت عليهم
سنين عجاف يعاصرون الأجيال ويرون
كم هوه متخلف هذا الجيل الجديد
يحاولون جاهدين لتغير مسار التفكير

للمجتمع نقدر على ذلك لو واصلنا النهج
الجديد الذي ينتظره منا ابنائنا في
المستقبل وكما يقولون عن الحياة

وفي الأونة الأخيرة ظهرت طبيعة عن
العائل في الامبالاة عن الاغلب عن عدم
متابعة اولادهم ما ينشرون وما يعملون
في برامج التواصل الاجتماعي هذا
اساس المجتمع كيف نربي مجتمع بدون
رقابه كيف نبني بلدا يزدهر فيه الأخلاق
الحسنة من منا لا يرى الجهل في
مواضيع النقاش في التواصل الاجتماعي
من السب والشتم وعدم احترام المقابل
كان كبيرا او صغير هذا يدل على عدم

متابعة الأهل ويتحلون مسؤولية اولادهم
حين يكبرون .

نقول كما قال تشارلي تشابلن
من المُمْكن أن تكون الحياة رائعة ،
فقط لو تَرَكنا الناس في عَزَلتنا نعم انها
هكذا هيه الحياة ان نعيشها كعشيقة لا
نهوى الفراق ان معظم الناس لا يرون
لانهم يستمرون في تكرار السيناريوهات
في اذهانهم يجب علينا كمجتمع نجاوز
هذا التفكير بصور واعيه جدا. اجل

نتحمل مسؤولية كبيرة امام الأجيال
القادمة لنرجع خطوات الى الوراء
ونطرح مثالا بسيطاً كان العراق ولازال
يسمى بلد الحضارات والشعراء يدل
اسمة على ثقافة شعبة من الشعراء
والكتاب ونقيس جيداً بما وصلنا اليه الآن
كم خطوة رجعنا إلى الخلف بالتباعد عن
اساس مجتمعنا هذا يصب جيداً في
مصلحة مايتمنون سقوطنا بكل شيء

نجد في بعض الأحيان شباب في عمر
الزهور لا يمكنهم التكلم بصورة حسنة
تلاحظ كلماتهم كسم قاتل يخرج من
أفواههم يعيشون حياة بائسة لا يتحركون
خطوة الى الأمام ولاكن هنا لا نلقي

الوم على الابل الال عاأ مأساة نعم
كما هو الال فى الابل السابق والقبله
ولكن أروا فى تلك الأابل اناس
كانت افكارهم بعیده المدى حتى وصلو
الى ما هم علیه الآن لنقول على شاعرنا
الكلبر المبع .

عريان السىء خلف . عاش فى زلزانه
وأرو منها شاعرا متأل فى ابیاته
الشعریه الم یکن فى عالم المنسى وأرو
وتسلق الى القمه واصبح مدرسه یقتدى
بها الآن الم یکن ربالا بین الدول
للهرب من النضام الالکم الین ذاک
ولاکن کل ترک کل صعوبات الاله
وفکره ان یکتب کل ما یراه .

الباب الثاني

بوابة النور

رحلة البحث عن النور

الحلقة القادمة نقرأ معن رحلة جميلة
وردية اللون وعطرها فواح حول
موضوع شيق لنتحمل المسؤولية .

انت القارئ وانا وكلنا الذين نقرأ لنتحمل
مسؤولية تصرفاتنا لنحاسب انفسنا حول
مانلبس وتصرفاتنا اللغوية هنا قد نكون
امام بوابة من النور والضلام اما نبقى
في الضلام او نرى النور في ام اعيننا .

الرحلة حول بوابة النور سوف تكون
بسيطة جدا اسهل مما نتصورها لنتطرق
ياعزيزي القارئ الى موضوع يخص
التجارب في الحياة لدينا الكثير من
التجارب في حياتنا اليومية ولاكن كل
هذا لم نأخذ عبرة ولو واحدة منها لماذا
الم تكن نصيحة النور بين يديك لا
تفكرط بها اجعلها السفينة التي تأخذك
الى عالم النور كوكب اليابان اول ما
تخلصوا من التفكير السلبي في حياتهم
انها الفكرى التي حاربونه بها جعلو
افكارنا سلبية ولا يمكن ان نفكر في
الأشياء الأيجابية .

نحن في الغالب اناس ضياع في حياة
يغمرها الحزن الدائم ولاكن هل سألنا

انفسنا الى مدى نبقي هكذا عندما نصل
إلى عمق معنى كلمة النجاح نجد أنها
ببساطة تعني الإصرار والعزيمة على
محاولتنا لأجل الوصول الى اعلى قمة
النور البعض منا لديه مدرج يقلع منها
إلى النجاح، لكن إن كنت ممن لا يملكون
هذه المدرج عليك أن، تشيده بنفسك
لنبنى مدرجا خاص بنا لنقلع الى ما وراء
النور صدقوني انها الافكار السلبية التي
تحطم كل ما نملك لتصرف كما لو أنه
من المستحيل أن نفشل لناخذ مستحيل ان
نفسل هي القدوة

لو نضربنا من جانب اخر لنرى ان
الحياه جميله ببساطتها لا بمانملك نعم
انها متطلبات الحياه ولاكن يوجد

متطلبات كثير نملكها لنقوم بما هو
مطلوب منا لعيش حياة لا عدوانية على
الغير ولا بكلام غير منطقي اسهل ما قد
نغير به وعي الناس الآن بين ايدينا هو
مواقع التواصل الاجتماعي لو اخذنا
بعين الاعتبار غايتنا لنشر طريق النور
للآخرين .

ولاكن لا نحقق الأعمال بالأمنيات وإنما
بالإرادة نصنع المعجزات نستطيع فعلها
ابسط الاشياء هيه ارادة البشر للوصول
الى مبتغاه لو عرف طريقة الصحيح
المؤدي الى ما يريد الوصول إليه اما
التردد هو أكبر عقبة في طريق النجاح
كلنا نتردد لنجعل ترددنا استراحة
لاعمالنا لتفكيرنا لنفكر بأستراحتنا تغير

شخصيتنا لنجعل من يرانا يترحم لمن
ربانا وتعب علينا وها نحن نعيش
بأفضل حال ونشكر الله دائما على
مانحن عليه لنتجاهل الناس الذين
يرددون مستحيل تغير مجتمع كامل
اصبح من المجهول لماذا نجعل هذا
الكلام بعين الاعتبار نحن الآن امام
رحلة تغير انفسنا نعلم جيدا العدد القليل
من مثقفي قراءة الكتب سهل جدا تغير
أساليب تصرفاتهم ولاكن انت الذي تقرأ
امام مرحلة جديدة لتغير تصرفاتك اجعل
نفسك قدوة يحتدى بها اجعل نفسك منبر
يخرج من لسانك كلام يسر الناضرين
ويعجب السامعين سوى كلمات بسيطة
ممزوجة بعطر جمال الحروف.

لنبدأ من فكرة صغيرة لا تقلق على
أشياء كثيرة في نفس الوقت أبد بالأشياء
البسيطة أولاً ثم تقدم إلى الأشياء الأكثر
تعقيداً لتصبح سهله امامنا لنجعل حياتنا
وردية يملئها العصافير الجميلة التي
تعيش في حياتنا

لكي ننجح علينا أولاً أن نوّمن أنه
بمقدرونا تحقيق النجاح
لماذا نراه صعب المنال وبنفس الوقت
تذكر يا ايها القارئ
السير نحو النجاح رحلة لا نهاية لها نعلم
هذا جيداً اننا لا نرى خلفنا ابداً لنتعلم
على السير نحو النجاح ولا نريد العودة

للضلام والمعاناة على انفسنا وبتخيل اننا
أجساد بلا شعور بالمسؤولية

كيف هو حال قصة حياتكم الآن؟ هل
وضعت أفكارًا وكلمات تضعكم في حيز
"التفكير الإيجابي"؟ وإذا أنصت إلى

حديث النفس الدائر بداخلكم، أو
مُحادثاتكم "الخاصة" مع الآخرين، هل
سأستمع لتلك العبارات التي توجد

السعادة، أم أنها تصریحات تدحضها
وتكسر ها في داخلك قدرتك على كتابة
قصة حياتك بطريقة إيجابية تتوقف على
لغتك. ولا أتحدث هنا عن لغة لسانك

كالعربية أو غيرها، وإنما عن لغة
تعبيرك الداخلية والخارجية اللفظية التي
تجعل سعادتك مُمكنة، وتبُتُّ في حياتك

الأهداف النبيلة والمعنى الحقيقي لها،
والنشاط والحيوية لبلوغ مُرادك
ومأمولك واليوم أطالبكم باستبدال
الأفكار والكلمات السلبية مع بدائل
إيجابية

من اسرار التفكير الايجابي أحيانًا، عليك
أن تلقِ نظرة على ماضيك، وتبتسم
برضا على ما وصلت إليه نعم نعم علم
اليقين انه الماضي وكم تغيرنا لو تركنا
التفكير السلبي انه يجعل منا أناس
مجهولين لا تصدق سوف تتوقف الحياة
عليك انها كالقطار ان تأخرت لم
تستطيع الوصول

على الرغم من عدم قدرتك على التحكم
في كل ما يجري، إلا أن باستطاعتك

التحكُّم في موافقك تجاه ما يجري.
وبذلك، ستروّض التغيير بدلاً من أن
يُروّضك هو.

وهنا توقّف عن لوم نفسك على الكبيرة
والصغيرة. فطالما أنك ما زلت على قيد
الحياة؛ فهذا يعني أنك تخطئ من فترة
إلى أخرى، وليس في كلّ مرة لنجعل
خطوة الخطأ هيه خطوتين الى الأمام
نحو النجاح خطوات الخطأ هيه لوحة
مفاتيح النجاح في بعض الأحيان، يجب
أن تتبدّل بعض الأمور لتحصل على
التغيير المطلوب. أحياناً، يجب عليك أن
تُكسّر حتى تلمح وتتعرف على تلك
القوة الرهيبة القابعة داخلك. أحياناً،
يجب أن تُخطئ لتكتسب الحكمة. أحياناً،

يجب أن يتملكك الحزن لتتمكن من
السعادة في المستقبل المقياس الحقيقي
لنجاحك هو عدد المرّات التي استعدت
توازنك فيها بعد الفشل المقياس الحقيقي
لنجاحك هو عدد المرّات التي استعدت
توازنك فيها بعد الفشل وإذا شعرت بأن
سفينتك تغرق، قد يكون هذا هو الوقت
المناسب للتخلُّص من الأشياء غير
الضرورية التي تُثقلها لتصل إلى اقرب
شاطئ بسلامة نفس الشيء ينطبق عليك
اتى اليوم الحقيقي ان نغير انفسنا اولاً ثم
المجتمع أن حياتك عبارة عن قصة من
عدّة فصول. فإذا كان فيها فصلاً سيئاً
فلا يعني ذلك نهايتها. لذلك، توقّف عن

إعادة قراءة هذا الفصل، وافتح صفحة جديدة

هناك حقيقة لا بُدَّ أن تعيها جيدًا: أنك ما
لم ترضَ؛ لن تتمكن من المضي قدمًا
ارضى بما انت عليه الآن وسوف تجعل
من نفسك ملك يتربع على عرش احلامه
ابتعد عن نفاق الآخرين لك، فأنت لست
رائعًا بهذه الصورة التي يمدحونك إياها
وقتما ترباح، ولست سيئًا فظيعة كما

يخبرونك وقتما تخسر. المهم، هو ما
تعلمته أنت في كلا الوقتين، وكيف
ستتعامل مع الأمرين في المستقبل هذا
هو طريق النور هو خزين لافكارنا
الجيدة التي كسبناها بمرور الوقت
ولاكن

هنا سؤال في محلة حين نجحنا كم من
الأشخاص الذين تعلمو من تجربتك
وحاولو يغيرو انفسهم ولا تسمح
للآخرين أن يضعوا قيودهم المأساوية
التي فرضوها على أنفسهم على آمالك
وأحلامك. فإن مصيرك الحقيقي لا يكمن
في نظرتهن الضيقة. ركز فقط على
الحقائق التي بين يديك، وليس على

الأحكام التي أصدرها الآخرين عليك قد
لا تجد من بقي بجانبك ليدعمك إلا الله،
وكفى به وكيلاً. خذ منه المدد والنور
الكاف لتبيد الظلام من حولك. ولا تتخلَّ
عنه أبداً ليصلك الى النور بغضّ النظر
عمّا جرى لك، فلست ضحية أحد طالما
أنك لا تزال تفكر. ربما طعنك في
ظهرك من طعنك، وضرك من ضرك،
وخانك من خانك، هناك من أحزنك،
وأحبطك، وجرحك، لكنك لم تُهزم بعد،
وإنما تأخرت قليلاً ليس إلا وها انت
تحاول تغيير سلوك مجتمع كامل بسلوكك

يعد عالم النفس الأمريكي واطسون

هو المؤسس للمذهب السلوكي، وقد
تطرق العالم واطسون في نظريته إلى
أصل السلوك الإنساني، وطرح تسوؤلاً
حول ما إذا كان أصل السلوك الإنساني
وراثياً أم بيئياً، وقد رأى في نظريته أن
كل شيء محكوم بالبيئة، فلهذه فكرة
تقول أنه لو أخذ مجموعة من الأطفال
الأصحاء وأخذهم بطريقة عشوائية
ودربهم ليصبحوا متخصصين في ما
اختاره لهم مثل الطب أو الهندسة أو
التجارة فإنهم سيصبحون كذلك فمن
المستحيل أن يكون العامل هنا وراثياً،
وبالرغم من الجدل والنقاشات التي
أثارتها أفكاره إلا أن المدرسة السلوكية
أثبتت أقوالها وازدهرت، ومن أهم

المفاهيم التي تقوم عليها النظرية هو مفهوم تعديل السلوك هنالك دراسات عديدة عن سلوك الشخص واعتمدوا جميع الدول المتطورة على الأطفال لبناء جيل جديد ونا تطرات على هذا سابقا عن متابعة الاطفال جيدا ومايفعلونه

وفي نهاية رحلة النور
ابحث عن النور في داخلك وستلقى
الطريق الصحيح .

الباب الثالث

النفاق الاجتماعي

وما يعاني منه المجتمع

النفاق الاجتماعي :- هو أن تقول ما لا
تفعل و تظهر عكس ما تخفي في قلبك،
أن تظهر الخير وتكتم الشر، أن تذيع
الحب والاحترام وتخفي الكره والحسد،
والمنافق هو الشخص الذي يتسم بهذه
الصفة لأنه يمتلك وجهان يظهر أحدهما
حسب الموقف الذي يمر به؛ فالنفاق من
أسوأ الصفات التي يتصف بها الشخص
فهي تنشئ البعد والكره بين الناس وتفرّق
بينهم، لهذا نورد لكم هنا أقوال مأثورة
تعبر عن النفاق والمنافين

يجب ان نتخلص من هذا الحقيقة التي
اهلكت الاجيال علينا الشعور في الكلام
قبل التكلم به هنالك ضواهر سلبية تضر
بين الحين والآخر لنسأل انفسنا يوما الى
متى يبقى حالنا بهذا الصور البشعة التي
نعيشها

النفاق الاجتماعي في زماننا هو التلون
في العلاقات، وعدم الوضوح في
المواقف والمبادئ والأحاديث لغرض
الإفساد أو الانتفاع الشخصي هل ترون
هذا هو الطريق الصحيح او هذا مايجب
اندثاره

لنكن منصفين ولو قليلا ان المنافق هو صاحب فكرة لاجل تسقيط شخصا ما او غير شيء ولاكن من اسباب انتشار النفاق هو نحن الذين نرد على كلامه واما اذا نمر عليه مرور الكرام سوف يكون هنالك ردة فعل ايجابية عليه يقف بدون احترام امام الجميع

وتعتبر صفة النفاق من أسوء الصفات وأكثرها سلبية، وتعني أن يقوم الشخص بإظهار شيء وفي داخله شيء آخر. وهذه الصفة من أكثر الصفات التي يكرها الله تعالى ونهى عنها ديننا الإسلامي، والكثير منا يعتبر النفاق خلل

نفسى لاجل محاربة هذه علينا الرجوع
للشمل العائلى الرائع كما فى السابق وتعد

العائلة أساس النجاح للكثيرين، وهى
الانتماء الأول للإنسان ويستطيع من
خلاله تعلم الافكار الصحيحة وطريقة
التفكير بلاشياء من جانب اخر بعيد عن
تفكيره يجب ان نحارب التطفل عند
الكثيرين وزرع الوعي عند الناس لتربية
جيل جديد واعى ومثقف كما عرف
عراقنا بثقافته العميقة منذ الاف السنين

أن أهمية العائلة أنها تحمي أفرادها من
أعاصير الحياة والأنزلاقات الاخلاقية

متابعة الال للابناء هيه بناء بمثابة
تربية جيل لا يمكن هزيمة بشعار لو
منشور يهز مشاعره وافكاره ان مشكلة
جيلنا هو عدم التفكير العميق بلاشياء
تتحكم بنا غرائزنا ومشاعرنا وعند انتهاء
الامل نرجع ونفكر بلاشياء الخطأ التي
فعلناها .

الباب الرابع

لتغير تفكيرنا

لتغير تفكيرنا الى ايجابي

في وقتنا الحالي ليس هنالك تفكير ايجابي
تصاحبنا المخاوف من فعل اي شيء باي
مشروع ولا التفكير السلبي يلاحقنا
متخوفين كثيرا من الأمور المهمة في
حياتنا ننظر اليها من الجانب السلبي فقط
ولاكن

من الطبيعي أن يمرّ الإنسان ببعض
المواقف أو الظروف التي تجعله يشعر
بالإرهاق الذي ينعكس سلباً على حياته
ليشعر باليأس والاستسلام، ولكن يجب
ألا يستسلم لتلك الظروف أو أن يسمح لها
بأن تضعفه وتوقفه عن المضي قدماً نحو
طريق النجاح ولذلك يجب تعزيز النفس
بالتفكير الإيجابي الراحة ليست دائماً في
تحقيق ما تُريد، بل في مدى إدراكك
بالبركة فيما لديك اقتنع بما تملكه ولا
تفكير في خسرانة أبداً فكر دائماً بما هو
جميل

في دراسات اجريت سابقا في امستردام
تقول ان الشخص لو فكر دائماً بالشيء

السلبى سوف يلاحقة واما العكس فهي
كذلك

و تجاهل الناس الذين يُرددون مستحيل.
الرغبة هي سر النجاح في الحياة المهنية
لكل إنسان انها من اصعب الاشياء هيه
ترك الناس السلبين فس كل شيء
تلاقيهم امامك يتحدثون بلاشياء السلبية
وييدا عقلك باستيعاب كلامهم

كيف هو حال قصة حياتكم الآن؟ هل
وضعتم أفكارًا وكلمات تضعكم في حيز
“التفكير الإيجابي”؟ وإذا أنصت إلى
حديث النفس الدائر بداخلكم، أو
مُحادثاتكم “الخاصة” مع الآخرين، هل
سأستمع لتلك العبارات التي توجد

السعادة، أم أنها تصرّيات تدحضها
وتكسرّها في داخلك

وستلقى الطريق الى النجاح صعب جدا
ويجب محاربة من يقف امامك انه ليس
سهله عليك ولاكن عليك محاربة الفكر
ويجب عليك الانتصار لا تستلم امام
كلامهم السلبي دائما

وتذكر ان يرى المتشائم الصعوبة في كل فرصة، أما المتفائل فيرى الفرصة في كل صعوبة.

إذا علمت أن ما أنت فيه لن يدوم طويلاً، فلا يعني ذلك أن الأمر لا يستحقّ الجهد والعناء والعمل للوصول إلى ما تريد فتأبر من اجل ما فكرت واجعل من افكارك حقيقة ليست وهم تدق باب افكارك

الشيء الوحيد الذي يضيع 99% من وقتك، ويحول بينك وبين هدفك هو قصة مشنومة، تبدأ أحداثها بحديثك مع نفسك في سرد أسباب وهمية تبرر عدم تمكنك من تحقيق ذلك الهدف هنا عليك ان تصارح نفسك من اجل الحياة السعيدة

التي تنتضرك ان متعة التفكير الأيجابي
هو سعادة المستقبل

قال إبراهيم الفقي

كخطوة أولى للسعادة و التفكير الجاد ،
عليك أن تتخلص من احساسك بأنك
الضحية

ان مشكلة إحساس الفشل متواصلة مع
الجميع ولاكن ليس هنالك دوافع للفشل
ولا هم ان يكون الأنسان متوقع للنجاح في

كل الأمور الذي يديرها أن تخلف
المجتمع هو التفكير السلبي اغلب
الأمراض النفسية هيه نتيجة التفكير
السلبي

المتكررة و هيه مشكله نعاني منها دوما
وانها مسؤولية الجميع اني نقضي على
هذا الفكر يجب علينا تغيير الصورة
الحقيقيه لكوننا بشر يستحق ان نتمتع في
حياتنا اليومية وبلاخص في مجتمعنا هذا
التفكير ليس مفهوما يعتقده الجميع

ويتبعه، البعض يعتبرونه هراء ويسخر
من الناس الذين يتبعونه، ومع ذلك، هناك
عدد متزايد من الناس، الذين يقبلون
التفكير الايجابي كحقيقة، ويؤمنون
بفعاليتها.

يبدو أن هذا الموضوع يكتسب شعبية،
كما يتضح من العديد من الكتب
والمحاضرات والدورات حول هذا
الموضوع.

لاستخدامها في حياتك، تحتاج إلى أكثر
من مجرد أن تكون على بينة من
وجودها، تحتاج إلى تبني موقف التفكير
الإيجابي في كل شيء تقوم به. المفكرين
الإيجابيين لديهم قابلية مواجهة الإجهاد
بشكل أسرع وأكثر فعالية، إذا حدث
موقف غير سار، يركزون على حله بدلاً
من الاعتقاد بأن الأشياء خارجة عن
سيطرتهم والتبكي والتشكي، في الواقع،
هم أقل عرضة للإجهاد لأنهم ليس لديهم
عادة للتركيز على فكرهم السلبي

يعطي الأشخاص الإيجابيون والمنفتحون
انطباعًا أوليًا أفضل، وعادة ما يكون
لديهم الكثير من الأصدقاء، عادة ما

ينجذب الناس إلى الأشخاص الإيجابيين
ويريدون الحفاظ على صداقتهم، لهذا
السبب لدى المفكرين الإيجابيين حياة
اجتماعية نشطة، وينطبق نفس الشيء
على العلاقات الرومانسية، حيث يجذب
هؤلاء الناس المزيد من الاهتمام بالجنس
الأخر و عندما تدرك أن المشكلة ليست
نهاية العالم، فإنك تتعلم البقاء أكثر
تركيزًا عند مواجهة المشاكل، نتيجة
لذلك، يمكنك اتخاذ القرارات الصحيحة
حتى في الوضع الصعب

من أجل تحويل العقل إلى إيجابية، هناك
حاجة إلى بعض العمل الداخلي، لأن
الموقف والأفكار لا تتغير بين عشية
وضحاها.

اقراء عن هذا الموضوع، فكر في فوائده،
واقنع نفسك بتجربته، إن قوة أفكارك هي
قوة عظيمة تشكل دائماً حياتك وتكوينها،
عادة ما يتم هذا التشكيل بشكل لا
شعوري، ولكن من الممكن جعل العملية
عملية واعية، حتى إذا بدت الفكرة
غريبة، فجرّبها ليس لديك ما تخسره
يمكن أن يؤدي ضغط التفكير الإيجابي
إلى قمع أي أفكار تشاؤمية أو مشاعر
غير سارة، لأنها قد تجذب الأشياء
السيئة، بهذه الطريقة تحرم نفسك من
الوصول إلى الصورة الكاملة والنطاق
الكامل من العواطف، أنت تحد نفسك من
تجربة الحياة بكل تعقيداتها الرائع.

يجد بعض الناس الضغط القوي بحيث
يصبح التفكير الإيجابي مطلبًا، ونتيجة
لذلك، فإن طريقة التفكير العادية (أي
السماح لنفسك ببعض الأفكار أو الشكوك
السلبية أو غير السارة) تعتبر غير
طبيعية هذا يمكن أن يخلق حلقة مفرغة
من المشاعر المكبوتة، خداع الذات
والأوهام.

قد يسبب مشاكل خطيرة في حالة مرضى
السرطان، الذين هم عرضة بشكل خاص
لضغط التفكير بشكل إيجابي وبتطور
مكافحة مرضهم، كما تبين، يمكن أن
يجعل المرضى يشعرون أسوأ، الكثير

منهم يقولون إنهم تعبوا من الضغط
ليكونوا إيجابيين ويريدون فعلا أن
يشتكوا من آلامهم وعن فقدان الأمل،
يقولون أنه يمكنهم استخدام استراحة من
لعب دور الأبطال، ولكن، بالطبع، لا
يمكنهم – يجب أن يظلوا إيجابيين

وهنا نصيحتي الى حضراتكم أن تكونوا
بسعادة غامرة

الباب الخامس

العودة الى الواقع

يجب العودة البساطة

الدنيا، إنها الإطار الذي نعيش فيه جميعاً
تفاصيله الحلوة والمرّة، وبالرغم كل
شيء يمر بنا إلا أننا لا نلبث إلا ونبحث
دائماً عن عبارات جميلة عن الحياة، إنها
تقريباً مثل الترياق الذي يعطينا القدرة
على المسير، فإن أي حكمة أو كلمة أو

نصيحة تخبرنا كيف نتعامل مع الحياة
إنما هي كنز لا يدركه الكثيرون من
يستطيع أن يتصور الحياة خالية من
الكلام نعم السكوت جميل ولكنه كلام في
ذاته كلام تهمس به النفس بلا صوت ولا
حركة

ولا تقاس حلاوة الإنسان بحلاوة اللسان،
فكم من كلمات لطاف حسان، يكمن بين
حروفها سمّ الثّعبان، فنحن في زمن
اختلف فيه الحابل بالنابل سوف نعود الى
حياتنا كما كانوا يعيشون الذين في قبلنا
وقصو علينا القصص الجميلة التي
عاشوها بسلاما ولا وجود للتطفل في
حياتهم والاحترام المتبادل سوف نعد

جيل جديد يحترم الكبير ويعطيني
نصيحة للكبير

وتذكر عزيزي القارئ ان من اقوال
جلال الدين الرومي.

إن الطريق إلى الحقيقة يمر من القلب لا
من الرأس فاجعل قلبك لا عقلك دليلك
الرئيسي، واجه ، تحد ، وتغلب في نهاية
المطاف على ” النفس ” بقلبك، إن
معرفةك بنفسك ستقودك إلى معرفة الله
فلا تعتمد على قلب هو معرفة طريق
الخير استخدم عقلك بما خلق له

تخيل معي أقصى درجات السعادة هو أن
نجد من يُحبنا فعلاً ، يُحبنا على ما نحن
عليه .. أو بمعنى أدق يُحبنا برغم ما نحن

عليه تخيل هذا الحب المتبادل بين الجميع
كيف سنصبح في بضع سنين قليله سوف
نتحول من جيل متطفل كما يسمونه الى
جيل واعي ومثقف وتسحمل مسؤول
كلامه

ولاكن هل لاحظت أن أكثر الناس فراغاً
هم أكثرهم ضيقاً بالحياة وافتقاراً للسعادة
هل تعرف السبب أنا أعرفه لأن من
أكثر أسباب شقاء الإنسان ضيق أفقه
وكثرة انشغاله بنفسه وتفكيره فيها
باستمرار كما لو كانت محور الكون ومن
يشكون الفراغ لا يجدون مايشغلون به
سوى أنفسهم , وكلما ازداد انشغال
أحدهم بنفسه رآها جديرة بحياة غير
حياته وهنا قدر نصح مثل اطار يدور

حول نفسه وبلاخر ليس هنالك مخرج قد
مرى على الجميع ايام حزينه بائسة اين
هي الان سوى ذكريات نتمنى ازارلتها
من خزين الذاكرة وتبديلها بذكريات
يملئها الفرح والسعادة ليس هنالك شيء
دائم في الحياة سوى افعال الخير افعل
لنفسك طريق يوصلك الى سعادته دائمه
وراقب جيدا اساليب كلامك اجعل من
كلماتك كأنها معسولة تسر الناظر ليشعر
بسعادة تامة

