

حياتك رهن تفكيرك!! أنور بن أحمد البدي



قيود نكبل بها حياتنا ناتجة عن خطأ في التفكير...

وهذه بمثابة ملوثات تعكر صفو الحياة إلزامات لا تعتنى بالتفكير الواقعي، مثل لازم ولدي يكون الأول لازم الناس تحبني لازم اخسر وزني في شهرين لازم يكون عندي منزل كبير وغيرها الكثير من الأمور التي تندرج تحت مظلة خطأ في التفكير التعميم والإسقاط والإلزام كل هذه قيود تسلب منا السلام الداخلي ، نقسو على أنفسنا ونتلف أعصابنا عندما نلزم أنفسنا بأمر خارج عن إرادتنا وتعارض رغباتنا مثل الشخص الذي ينفجر غضباً من زحمة السير لا يتمكن من شيء غير إفساد مزاجه وأعصابه. يجب والمفروض فخاخ تقع فيها وتصيبنا بالتوتر والقلق كما كتب الفيلسوف اليوناني إبيكتيتوس (الناس لاتزعجهم الأشياء ولكن من الآراء التي يأخذونها عنها) أي أن أفكارنا تصنع مشاعرنا وصنف ألبرت إليس مؤسس العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني .

ثلاث معتقدات غير عقلانية تؤدي لكثير من البؤس يجب علي - يجب عليك- يجب على العالم .هذه المفردات الغير منطقية نتيجتها الاحباط والغضب ونفاد الصبر والقلق عندما تضع افكار غير منطقية تخلق مطالب غير واقعية لأنفسنا وللآخرين والمحصلة سلوكيات عكسية لها أثر بعيد المدى تقلل من ثقتك بنفسك وتعكر علاقاتك بالآخرين منما يسلب منك السعادة ولكي نتفادى هذه الافخاخ عليك أستبدال يجب أن الى أفضل أن ومن يجب الى سيكون من الافضل لو ...مقولة جميلة كتبها نيهولدينبور (هل لديك الصفاء لقبول الأشياء التي لايمكنك تغييرها والشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكنك تغييرها والحكمة لمعرفة الفرق ؟)

حياتك رهن تفكيرك غير تفكيرك تتغير حياتك حياتك لن تتغير بتغيير ملابسك وممتلكاتك او مكان سكنك مادمت لم تغير تفكيرك عندما تغير تفكيرك لن تلعب الظروف بل ستتعلم طرق التأقلم معها.

أنور بن أحمد البدي