

# مدمرات السعادة

## ﴿آمنه آل يعلى﴾

التدفق الفكري هو تزامم الصور الذهنية ، و عند الحديث عن مولدات السعادة وأسباب الشقاء تتزامن الصور الذهنية المولدة للسعادة وكذلك الصور المسببة للشقاء. وقد وضع الدكتور بشير "حفظه الله" بصمة لا تمحى عندما جعل التحكم الخارجي أول مدمرات السعادة وكأنه يخبرنا بأن السعادة في تحمل المسؤولية والشقاء في قبول دور الضحية، التحكم الخارجي بشقيه "المستبد والضحية" يغذيه الناقد السلبي وله صورتين : ناقد سلبي داخلي مصدره الذات وناقد سلبي خارجي مصدره الآخر .

**١ / الناقد السلبي الداخلي:** نتاج انفعالات سلبية متحكمة " هم ، غم ، توتر ، ضيق ، حزن " تغذيها أنماط من التفكير السلبي " حدية ، مثالية ، كمالية ، تعميم ، مقارنات محاسبية " وغيرها الاستجابة لتلك الأصوات المثبطة يعني قبولك بدور (الضحية)

**٢ / الناقد السلبي الخارجي:** نتاج ممارسة عادات مدمرة، الواعي قادر على اشباع حاجاته واستثمار علاقاته فيسعد في حياته والمستبد يفشل في اشباع حاجاته ويدمر علاقاته فيشقى ، الفشل في اشباع الحاجات والقبول بالتحكم الخارجي بشقيه ( المستبد والضحية ) من علامات الشقاء

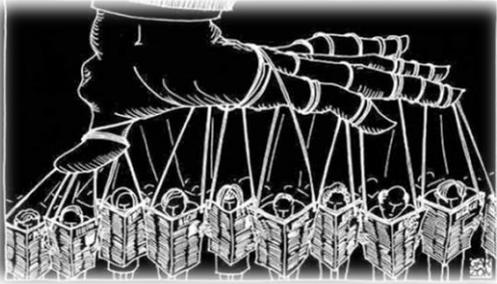




الاستجابة لتلك الأصوات المثبطة يعني قبولك بدور  
(الضحية)

## ٢ / الناقد السلبي الخارجي : نتاج ممارسة عادات مدمرة

والمستبد يفشل في اشباع حاجاته  
ويدمر علاقاته فيشقى



، الواعي قادر على اشباع حاجاته  
واستثمار علاقاته فيسعد في حياته



الفشل في اشباع الحاجات والقبول بالتحكم الخارجي بشقيه ( **المستبد والضحية** )  
من علامات الشقاء

## ومن أجل حماية الذات اتبع هذه الخطوات

**أولاً: الوعي :**

٧٠٪ من علاج الناقد السلبي الوعي بوجوده و الوعي بأن ذلك الصوت عبارة عن برمجة سلبية مخزنة من خلال الخبرات السلبية التي مررت بها طيلة حياتك وهذا الصوت خارج عنك وليس أنت هدفه التخويف والتحقير



، هذا الوعي يتطلب التعامل مع الأحداث كأمر واقعية والتعامل مع المخاوف كصور ذهنية

## ثانياً :حوار الذات:

وهذا الحوار لابد أن يكون حوار معمر الغرض منه علاج التشوهات المعرفية من خلال تغيير نمط التفكير السلبي إلى نمط ايجابي يعززه سلوك إيجابي، يقوم على استبدال أدوات الشقاء بأدوات السعادة فنستبدل الحدية المتمثلة في اللزوميات والينبغيات بالمرونة العقلية والنظر الى الأمور من عدة زوايا ونستبدل كذلك أسلوب التعميم بالاستثناء

والمقارنة بشعور التفرد

والتحسر على المفقود بالتمتع بالموجود

والمثالية بالواقعية

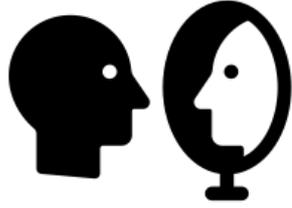
والكمالية بالإدراك

والانشغال بالآخر بالانشغال بالذات

واجترار الماضي باستشراف المستقبل ووضع أهداف.



## ثالثاً : حديث المرأة:



الغرض منه تفنيد " الأفكار اللاعقلانية" ودحضها شريطة تجنب النقد واللوم واستبداله بالقبول والتصالح مع الذات وذلك من خلال :-



### ٣/ ضبط الانفعالات :

بهدف رفع تقدير الذات من خلال تثبيت كل فكرة تعينك على تقدير ذاتك ورفض كل فكره تساهم في تحقيرك لذاتك.



### ٢/ تحديد المسارات :

الواعي يحدد مساراته ويستثمر امكانياته لتحقيق غاياته " استعن بالله ولا تعجز "



### ١/ إعادة تشكيل الماضي

بتغيير النظرة إلى الأخطاء من كونها أدوات للتألم والتأخير إلى كونها فرص للنمو والتطوير

التحكم الخارجي نذير الفشل في التمتع بالحياة والتحكم الداخلي قارب النجاة .

