

إزاي أتخلص من الطاقة السلبية؟

"إزاي أغير مودي"

كلنا بيعدي علينا وقت بتبقى طاقتنا فيه سلبية.. بنبقى مش أحنأ .. مش قادرين نتكلم.. ولا نسمع.. ولا نمارس حياتنا بشكل طبيعي.. وغالبًا في الوقت ده مش بنبقى عايزين نعمل حاجة غير إننا نبقى لوحدنا وماحدش يقربلنا .. وكثير مننا بهرب من ده بالنوم أو إنه يتقوقع مع نفسه.. وعلشان نقدر نفهم أيه اللي بيحصلنا ده وإزاي نتغلب عليه .. لازم نفهم الأول يعني أيه طاقة سلبية؟

الطاقة السلبية باختصار .. هي فكرة سلبية .. نشأت عنها مشاعر سلبية .. واتحولت لطاقة سلبية .. يعني لإحساس غير مريح ومزاج سيء.

هديلكم مثال علشان نفهم أكثر .. ممكن تبقى قاعد في أمان الله .. وتفكر موقف مش لطيف حصلك " زي أن زميلك بصلك بصة وحشة مثلاً " فتفكر إن زميلك ده أهانك وإنك مارديتش عليه .. فتلاقي أتكونت عندك مشاعر حزن نتج عنها طاقة سلبية خلتك بقيت مش في المود ومش عايز تكلم حد ولا تشوف حد ولا تعمل حاجة غير إنك تقعد ساكت أو تدخل تنام .. فلو ركزت في الموقف ده .. هتلاقي إن الموضوع بدأ بفكرة .. لو سيطرت عليها من البداية ماكنتش كبرت .. وده مثال صغير

للطاقة السلبية والأمثلة الكبيرة كلنا عارفينها لأننا ببساطة
عشناها كثير.

وعلشان تقدر تتغلب على الطاقة السلبية لازم تكون مركز
مع نفسك " الكلمة دي هقولها كثير" لإن تركيزك مع نفسك
ووعيك الذاتي هو مفتاح حل أي مشكلة بتعرضلها .. لازم
تكون عارف إنت بتحب أيه .. بتكره أيه .. مميز في أيه .. ضعيف
في أيه .. بتضايق من أيه .. بتتبسط من أيه .. لإن ده هيسهلك
مهمة إنك تقفش نفسك .. أيه ده ؟ أنا بدأت أسرح وأفكر
تفكير سلبي.. فتفرمل وتبدل الفكرة السلبية دي بفكرة إيجابية
فورًا.. أيه ده ؟ أنا بضايق أول ما بشوف فلان .. لا استوب
فلان ده بدأ يتحكم فيا وكدة ماينفعش .. يا نهار أبيض أنا بقي
قلبي بيدق أول ما بشوف علان .. لالالالالال .. اهدى كده وفكر
فلان ده ينفع أصلاً قلبي يدقله ولا ماينفعش ؟

ونرجع لموضوع الطاقة السلبية والتخلص منها.. اعمل أيه
لو حسيت إن طاقتي سلبية ؟

بمجرد ما تحس فكرة سلبية .. حاول تبديلها فورًا بفكرة
إيجابية .. ولو ما أخذتش بالك لحد ما اتحولت الفكرة دي
لمشاعر سلبية ومنها لطاقة سلبية فهنا لازم تقف مع نفسك
وتفهم السبب .. اعمل استوب .. واتكلم مع نفسك .. فيه أيه ..
أنا مضايق ليه .. ما تنكرش مشاعرك واحترمها .. وحاول تخرج
المشاعر دي علشان ما تتخزنش .. لأنك لو أنكرتها أو ما
خرجتهاش وأوهمت نفسك إنك بقيت كويس هتفضل موجودة
جواك وهتطلع فجأة لو حد داس على صباع رجلك الصغير أو

لو حد قالك صباح الخير مش صباح الخير يا أحمد .. علشان كده حاول على أد ما تقدر تنفس عن المشاعر دي أول بأول .. وأهم طرفتين في وجهة نظري للتنفيس عن المشاعر السلبية .. هما العياط والكلام .. عيط لحد ما تحس إنك استريحت .. واتكلم مع نفسك أو مع حد بثق فيه .. قول أيه اللي مضايقتك ومضايقتك ليه .. كلم نفسك كلام إيجابي .. وبعد ما تحس إنك خرجت المشاعر دي .. قرر تخرج من المود ده .. واعمل حاجات تخليك تهدأ .. خلي عندك حاجة شبه لسته بالحاجات اللي ممكن تعملها وتخرجك من المود ده .. وكل واحد فينا لازم يجرب حاجات كتير علشان يكتشف أيه الحاجات اللي بتبسطة وبتساعده يبقى موده أحسن .. وهقول هنا شوية أفكار وكل واحد يختار منها المناسب ليه ويزود عليها:

. صلي أو اسجد .. لأن الأرض بتمتص الطاقة السلبية ..
والصلاة بتهدينا لو صلينا بخشوع وركزنا واحنا بنصلي.

. اتفرج على فيلم كوميدي أو شوف حد بيضحكك أقعد معاه .. الضحك من الحاجات المهمة اللي بتخرج الطاقة السلبية.

. تأمل .. وأبسط طرق التأمل إنك تقعد في مكان هادئ .. وتغمض عينك وتتنفس ببطء .. وترتكز على نفسك " الشهيقي والزفير " .. وده ببساطة لإن العقل مش بيعرف يركز في حاجتين .. فلوركزت على نفسك .. هتطرد أي فكرة في دماغك.

. اللعب مع طفل .. لإن طاقة الأطفال أقوى من طاقتنا " انسى نفسك معاهم، وارجع طفل زهيم. "

. تخيل حاجات إيجابية نفسك تحققها أو بتسعدك " الخيال حياة ثانية." "

. افكر النعم الي عندك وأشكر ربنا عليها .. لأن الشكر من أهم الحاجات الي بتخلينا ما نركزش على اللي ناقصنا.

. ساعد غيرك .. شوف حد مضايق وطيطب عليه .. حد محتاج حاجة وأعملهاله .. فالله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه.. اعمل أعمال تطوعيه .. العمل التطوعي من الحاجات الي بتفرق جدًا في النفسية " جرب مش هتندم."

. سامح اللي ضايقك أو زعلك لوجه الله .. وده هيرجع بالفايدة عليك قبل ماهيرجع بالفايدة عليه .. وسامح نفسك مهما غلطت .. وافكر إن كلنا بنغلط.

. استغفر .. ربنا بيقول " فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارًا، يرسل السماء عليكم مدرارًا ، ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارًا." "

. قوم اتحرك من مكانك وقول لنفسك كلام إيجابي بصوت عالي " أنا كويس ، أنا بخير."

. اكتب اللي مضايقك .. وفضفض لنفسك وبعدين قطع الورقة.

. قابل أصحابك المتفائلين " خليم يدولك طاقة إيجابية." "

. اقرا في حاجة بتحبها .. أو اسمع فيديو تحفيزي .

. اعمل الهواية الي بتحبها " ارسم .. غني .. اكتب."

. خد حمام دافئ واسترخي .

. ماتفكرش في الماضي.

. توقع الخير وتفاءل وخلي عندك حسن ظن بالله .. افتكر
إنها ما ضاقت ، إلا أما فرجت.

. بص للخضرة والسماء والبحر.

وأهم حاجة إنك ما تنكرش الشعور وما تهريش منه " أيوة
أنا مضايق .. مضايق من كذا وكذا .. وهعمل كذا وكذا علشان
مبقاش مضايق " .. كلم نفسك وافهم منها علشان نفسك هي
أكثر حد فاهمك ، وخلي بالك إن ممكن أول خطوة تبقى
صعبة، بس بمجرد ما هتاخدها اللي بعدها هيبقى سهل .. فيلا.