

الوســواس الفـكــري

المؤلف : اخي رضـــا

سلام رفاق، كيف حالكم؟
أريد أن أتحدث عن الوسواس.
إذا كنت مهووسًا ، اقرأ كلامي كاملا.
ربما يمكنني مساعدتك.
بصراحة ، لقد كتبت بالفعل كتابًا عن الوسواس ...
باسم الدقة ، تمنحك الدقة.
لكن هذا الكتاب كان لعلاج الهواجس البسيطة.
إذا كان هاجسك وخيما وخبيثًا و مريضًا جدًا ، يجب أن أتحدث إليك بطريقة مختلفة.
انظر...



وســواس الفـكــري

اذا لا تصلح الوسواس ... يجعلك سلبيًا.
إذا كنت مهووسًا ، فلا يجب أن تدع شخصًا آخر يفعل اعمالك نيابةً عنك.
وإلا ستصاب بالشلل التام.
الوسواس يأتي و يجعلك تفكر بالأشياء غير المهمة ، فهو يقول دائمًا أن تفكر فيها ...
و هذا يقودك للجنون.
بطريقة ما تعتاد على فكرة سيئة.
يسلب سعادتك صدقني ....
إذا كنت مهووسًا ، عليك أن تتخلى عن عادة التفكير لتتعافى.
لكنه صعب.
لكن اعلم أن الهوس قد ازداد تدريجياً ...
إذا كنت تتذكر ، فكل شيء بدأ بفكرة ...
انظر...
الآن عملك ترسخ ...
هذا المرض رهيب جدا .
حتى لو قمت بإصلاحه ، فقد يعود الهوس ...
لكن عليك أن تغطي ثقوبك حتى لا تزعجك عندما تعود.
عليك أن تقاتل عندما يهاجمك الوسواس ... يجب ألا تدعه يستمر في اللكم والركل بك.
إن الوسواس نفس الشيء الذي دائما يلتصق بك ...
لا يتركك ...يعذبك ... يجعلوك بائس...



هذا عمل الشيطان ، صدقني ...
في اليوم الأول لو لم تستمر بأفكارك لما وصل العمل هنا ...
لأنك لم تكن غير مهتم به ، فقد أصبح كثيرًا الآن ...
انت اخترت أن تفكر فيه...
لقد فكرت في الأمر كثيرًا وأطعمت أفكارك حتى أن هذا الفكر الآن قد تجاوز قوتك والآن قوتك لا تكفي ...
إذا كنت تريد أن تتعافى ، فهذا ليس فجأة ...
الحل هو التفكير في الأمر بشكل أقل قليلاً يومًا بعد يوم ...
وبهذه الطريقة يصبح الوسواس يومًا بعد يوم أصغر ، وبعد ذلك عندما يصبح أقل يمكنك التعامل معه بسهولة.
وبهذه الطريقة تتحسن في غضون ستة أشهر إن شاء الله.
ربما بعد ستة أشهر ، ستتعرض للهجوم مرة أخرى ... لكن يومًا بعد يوم ، ستقل قوتها.
الوسواس بالحبوب لن يعالج.
عليك أن تحل الوسواس بشكل جذري ... هذه الحبوب ستجعلك أسوأ.
لها مضاعفات.
عليك أن تفهم أن هذه الأفكار المهووسة هي هراء.
ولكن نظرًا لأنك فكرت في الأمر كثيرًا ، فقد صدقته بطريقة ما ... ولهذا السبب لا يمكنك معرفة ما إذا كانت هذه الفكرة صحيحة أم خاطئة.

لهذا السبب عليك أن تقوم بقفزات ذهنية لمدة ستة أشهر وتقول لنفسك ، أنا لدي مرض الوسواس ...
الآن عقلي محطم...
اسمح لي أن أتحسن وبعد ذلك سوف أفكر في الأمر.
استمر بالقول أن عقلي معيب ، لا أستطيع التفكير بشكل صحيح الآن .. هذا الفكر يدمرني! كيف أفكر في ذلك...
يجب لي أن أتحسن وأفكر في الأمر لاحقًا ...
هذا التمرين صعب ... لكن يمكنك القيام به إذا أردت.
انظر؟
قاع الوسواس هو الاكتئاب. أعني بجدية ...
إذا كان لديك وسواس ، فلا يجب أن تأخذ مشاعرك على محمل الجد ... يجب ألا تعتقد أن هذا الشعور السيئ هو لك ... لا يجب أن تأخذ كل شعور لنفسك ...
كثير منهم مؤقت ...
الوسواي يعني المدمنين على التفكير ...
كل شيء يبدأ بفكرة تصبح مهمة بالنسبة لك تدريجيًا ...
عندما تصاب بنزلة برد ، فإن أنفك لا تعمل بشكل جيد ...
الهوس هو نفسه ..
عندما تكون مهووسًا ، فإن عقلك لا يعمل بشكل جيد لتحليل الأشياء ... لهذا السبب أقول حاول ألا تفكر وأنت مهووس ... فكر كلما شعرت بتحسن!

لأنك لا تملك الفهم الصحيح لما يحدث على الإطلاق!
أنت تفهم وتحلل بطريقة مختلفة عندما تكون مهووسًا ...
كل فكرة مزعجة تتبادر إلى الذهن ولا تزول يسمونها وسواس...
شخص الذي يقاتل هو الذي يفوز في الوسواس.
و إذا كنت تريد التفكير في شيء ما ... قل أريد أن أفكر فيه لمدة خمس دقائق. ليس أكثر من هذا!
حاول الانتباه إلى الصوت الإيجابي بداخلك ... وليس الصوت السلبي.
لأن الشخص المهووس لديه صوت سلبي قوي بداخله ...
لا تتفاجأ بالأفكار السلبية التي تراودك ، لا تتبعها ولا تريد استخلاص النتائج ...
لن تشفى هكذا.
فقط شاهد الأفكار التي تأتي في طريقك ودعها تأتي وتذهب.
لا تأخذها على محمل الجد.
المهوسين يتابعون كثيرًا...
إذا كان لديك شعور سيء ، فلا تقاتل مشاعرك السيئة.
اتركها.
لا تحكم على مشاعرك السلبية و شاهدها فقط.
زيد من ثواني عدم التفكير في الأمر.
لا تتوقع نتائج فورية.
تحسن قليلا كل يوم.

حاول أن تصبح غير مهتم أكثر كل يوم.
امنح نفسك ستة أشهر.
عليك أن تبذل قصارى جهدك لتعيش في الوقت الحاضر ...
عليك أن تخرج من أوهامك ... مثيرة للاهتمام ... كلما عشت أكثر في اللحظة الحالية ، كلما أدركت كم كانت أفكارك هراء.
سمعت هذا مرات عديدة من الاشخاص الذين لديهم هواجس ...
عندما يعيشون في الوقت الحاضر لفترة من الوقت يقولون واو رضا كم كنت أفكر هراء ...
كم كانت أفكاري غير واقعية.
إنه طبيعي
لأن الهوسيين يصابون بالهلوسة عندما يكونون بمفردهم ...
ابتعد عن الشهوة في التحليل ...
هذا هو ايضا نوع من الشهوة!
هذا هو العمل المهووس إنه يدور حول أشياء مهمة ويبقيك مشغولاً حتى لا تصل إلى النقطة ...
هذه هي الطريقة التي يتم بها إصلاح الوسواس.
يمكن إصلاح الوسواس العملي بقليل من العناد.
بشرط ان تريد وتواجه نفسك بقلقك .
فلوفوكسامين لا يصلح وسواسك ...
إصلاح أفكارك يصلح وسواسك ...



وســواس
الفـكــري

متى يبدأ الوسواس؟
من فكر سلبي ...
حسنًا ، متى يأتي الفكر السلبي؟
عندما نكون عاطلين ...
حسنًا ، ما الذي يجب علينا فعله لتجنب الأفكار السلبية؟
لا تكن خاملا.
لذلك السبب في أن تكون مهووسًا الكثير من وقت الفراغ .
الأشخاص الذين يفكرون كثيرًا هم أكثر عرضة للوسواس ...
طبعا أعني التفكير السلبي.
أولئك الذين يخافون هم أكثر عرضة للهواجس.
خاصة إذا كنت جبانًا وعاطلًا عن العمل وتفكر في الأمر دائما...
اوه...
الاشخاص المهوسين يتحققون من أفكارهم ... لكن الناس العاديين لا يجيبون على الأفكار التي تخطر ببالهم ...
هذه مجرد فكرة ... لا يجب أن تتحقق منها ... هذا ليس حقيقة. إذا كنت تهتم ، فسوف تهلوس شيئًا فشيئًا وتقول إنه حقيقي ، وبعد ذلك ستجعلك مكتئبًا .
الوسواس هو حق الناس .. الآخرون يتأذون منك ..