

الجزء الخامس - محاضرة الشخصية القوية | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

الثقة بالذات. الثقة بالذات. مع ياسر بن بدر الحزيمي واعلم ايها المبارك ان لكل عمل هناك مرة اولى في الخطابة هناك مرة اولى خرجت فيها وخرج غيرك للمرة الاولى فيها في السفر هناك - [00:00:00](#)

كمرة اولى في الزواج هناك مرة اولى في اللقاء في التعارف في الوظيفة هناك مرة اولى وفي المرة الاولى يحظر الخوف وعادة ما تكون المرة الاولى ضعيفة او مليئة بالخطاء ومتداخلة المشاعر. ولكن تأكد انها الالصعب في الابتداء والاهم في - [00:00:20](#)

ومع الممارسة والمحاولة يقوى الاداء وتقل الخطاء وتضعف المخاوف بعون الله جل جلاله وكلما ازدادت الممارسة في عمل ما فستكون اعادته اسهل. ومشاعرك تجاهه اجمل. وان حققت فيه بعض النجاحات فان - [00:00:40](#)

مرة اخرى سيكون ايسر. واياك وتجنب ما يخيفك فانه سيهزمك. انه سيهزمك انه سيهزمك ثقتك وتقديرك لذاتك. تأكد ان في المواجهة موتا واحدا. وفي الهروب موتات متعددة. العرب تقول يقتلون - [00:00:59](#)

وفي الحرب مدبرا اكثر ممن يقتل فيها مقبلا. فاقبل ولا تدبر وواجه ولا تهرب واطلب الموت توهب لك الحياة واطلب الخوف توهب لك الشجاعة. والنقطة المهمة التي اريد ان اختتم بها هذا المحور. ان المواجهة هي الحل الاعمق اثرا - [00:01:19](#)

ولكن قبل ان تواجه عليك ان تستعد جيدا ثم تواجه بطريقة صحيحة ارجوك ان تواجه ولكن بطريقة صحيحة والا ربما فشلت في المواجهة وتحول الخوف الى شعور مبرر والشعور المبرر هو اقوى درجات - [00:01:39](#)

معتقدات اذا فشلت في المواجهة ولم تواجه لانك لم تستعد بشكل جيد ستتحوّل تلك المشاعر الى مشاعر مبررة اي الى مشاعر تحمل دليلا والشعور المبرر واقوى درجات المعتقدات. ثم يصبح لديك معتقد ان هذا الشيء صعب وان هذا الشيء مخيف. وخوف - [00:01:59](#)

قبل ان تجرب شك فاذا انسحبت تحول الى يقين وان واجهته بطريقة صحيحة تحول الى وهم وان واجهته بطريقة خاطئة وفشل تحول الى معتقد يحتاج الى جهد لتحطيمه. ولن تحطمه سوى مطرقة المواجهات الصحيحة المتكررة. حتى تفتته - [00:02:19](#)

اعترف بالخوف اعترف به ولا تنكر وجوده. وهذه من القواعد الاساسية للتعامل مع الخوف. ان محاولة اخفاء الخوف والتظاهر بالشجاعة اشبه بمحاولة اخفاء كرة هوائية داخل بركة مائية ان اخفيته من هنا خرجت من هناك وان اخفيته من هنا خرجت من - [00:02:39](#)

مكان اخر وكلما اخفيته خرجت فتنشغل طوال الوقت بمحاولة تعقبها لاختفائها. اذا شعرت به فقل انا خائف لنفسك او لمن حولك انني خائف ان الاعتراف بالخوف يسمح للعقل بالتنفيس وينقله الى حالة عقلية - [00:03:01](#)

وشعورية اخرى من حالة الخوف من اكتشافهم لخوفك الى حالة البحث في الحلول عن بدائل لمعالجة الخوف والتعامل معه واليك اربع خطوات لمواجهة الخوف ربما تلخص الكثير مما مضى. وهي - [00:03:21](#)

اقرار وتخفيف اجبار وتكثيف اعيدها اقرار وتخفيف واجبار وتكثيف. حاولت سجعها ليسهل حفظها. اقرار بالخوف واعتراف به. هذا اولا ثم تخفيف له من خلال التهينة والتهدة ومناقشة الفكرة بالفكرة. ثم اجبار وتكثيف. اجبار للنفس على المواجهة - [00:03:41](#)

سواء بالتدريج او الغمر. ثم تكثيف وتكرير للمحاولة والممارسة. ليثبت السلوك الجديد ويخرج الخوف من باذن الله تعالى وما يتكرر يتكرر احرق نماذج الخوف السابقة ماذا عن تجاربنا السابقة؟ والتي سببت لنا نوعا من الخوف كمخاوف الطفولة مثلا او المخاوف القديمة هل لها تأثير؟ قطعاً الجواب - [00:04:06](#)

نعم في التجارب السابقة تتحول الى مقياس نقيس به كل ما يشابهها. والانسان تحت ضغط الخوف يلجأ قبل التفكير والتحليل الى استجابة الية مسجلة تبرمج عليها عبر تجاربه السابقة. فعندما تكون مثلاً في الصحراء - [00:04:33](#) ويلمس طرف ثوبك قدمك. وتشعر ان فيه شيء تحت في رجلك. العقل هنا لا يتدخل ابداً. لا يبدأ ابداً بالتحليل. لن تقول في نفسك ربما عقرب والعقارب ظارة. تبدأ بالتحليل ربما ثعبان وبعض الثعابين مسالمة. ربما هنا يدخل العقل بالتحليل وربما احدهم يمزحاً ربما ورب - [00:04:53](#)

وما ربما كلا بل ستقفز وفق استجابة اولية ثم بعد عشرة امتار تلتفت لتحلل الموقف وتفكر فيه. وهذه من نعم الله عز وجل علينا لو دخل العقل في بعض استجاباتنا السريعة لافسد الموقف تخيل انك ستقطع الطريق - [00:05:13](#) ثم رأيت سيارة مقبلة باتجاهك لو تدخل العقل هنا وقال والله يمكن اتوقع ما شافني لا اتوقع شافني الكامري والكامري هذي اكيد فراملها قوية شكل السواق كويس لانه حاط حزام الامان وتبدأ تحلل ستكمل تحليلك في المستشفى - [00:05:33](#) ان التجارب الماضية قامت بانشاء خطط للطوارئ لاي عملية نشعر فيها بالخطر من خلال استجابات اوتوماتيكية تتحكم فيها ذكرياتنا وتجاربنا السابقة بخيرها وشرها. فان كان الموقف الجديد يطابق او يشابه الموقف القديم او التجربة السابقة - [00:05:51](#) كانت الاستجابة متوافقة او مقارنة فالعقل لا يتعامل مع كل موقف بتفرد. بل يعمم التجربة ويقارب بين التجارب المتشابهة يلمس الطفل الابريق فيجده حاراً. يؤلمه. فينشأ لديه نموذج اسمه الابريق الحارة - [00:06:11](#)

فيبدأ يخاف من كل ابريق يشبه ذلك الابريق. حتى ولو كان فارغاً. تجد الرجل ذا منصب وشهادة رفيعة. وتعلم في احسن ولكنه يخشى اللقاء والسبب موقف قديم مر به في اذاعة المدرسة ربما او في درس التعبير. حين ظحك على القائه بعض - [00:06:30](#) زملائه واذكر مرة انني دربت بعض رجال الطوارئ في احدى الدول. دربتم على التحدث واللقاء ان يخرج الانسان ويقف امام الجميع نتكلم لمدة خمس دقائق عن اي موضوع يختاره ولك ان تتخيل وجودي بينهم. اجسامهم مفتولة واحجامهم مهولة. فخرج الجميع لللقاء - [00:06:50](#)

هذا الواحد خرج وتعذر مرة بالهاتف. ومرة مشغول وفي كل مرة اطلب منهم ان يخرجوا يخرجوا جميعاً الا ذلك الرجل فبدأت لاحظ انه يتهرب من الموقف طلبت منه للمرة الثالثة ان يقف ويخرج فقال لي على انفراد ارجوك - [00:07:11](#) فكنتي انا مستعد امسك قبلة يدوية ولا امسك مايك تخيل رجل لا يهاب ان يدخل على مجموعة من المجرمين لا يخاف ان يواجه الرصاص لا يهاب ان يواجه حقل الغام ولكنه يخاف ان يقابل الناس ويتحدث اليهم. فلما سألته عن السبب رجع بالذات - [00:07:30](#) الى مراحل الدراسة حيث تعرض لموقف سخر منه بعض زملائه عندما اخطأ في اللقاء فتشكل لديه مخطط الخوف الذي تحدثنا هذا المخطط يستجيب بشكل اوتوماتيكي ويدعوه للانسحاب. اذا واجه الجمهور خشيته ان يشعر بتلك المشاعر - [00:07:50](#) التي تكونت عبر عشرات السنين يوم ان كان طالبا واخبرني بقصته ومارس امامي دور الضحية ليتخلص من الموقف. اوقفت الدورة. قلت لهم يا انا يا انت. اما ان تخرج لتلقي او اخرج - [00:08:10](#)

من القاعة ووالله اني اريد ان انفعه لاني اعرف انه بانسحابه يطعم وحش خوفه ويقوي مخطط استجابته ويبرر شعور معتقده. فوافق على مضض فتقدم ببطء تتسارع انفاسه وتتقطع كلماته فتكلم كلام - [00:08:25](#) قليلاً ثم سكت. صفق الجميع له ثم انصرف الى مكانه. نظرت اليه وقلت هل فقدت شيئاً من اصابعك؟ اكلك الجمهور؟ احد ضحك؟ صار لك شيء ما الذي تخافه؟ لم نضحك منك؟ لم نحضر هنا حتى نرى سقطاتك. لن نحضر هنا حتى نحصى اخطاءك. لماذا تفكر بهذه الطريقة؟ هل ضحك شيء؟ قمت وانت - [00:08:45](#)

ورجعت وانت عمر. فهل ما تشعر به الان يستحق كل هذا الخوف والانسحاب والاعتذار والمبررات؟ فقال لا والله. فقلت له اذا غدا انت من سيبدأ فان تغيبت فاعلم انك اضعفت فرصة الاجهاز على خصمك. وفي الغد كان اول الحاضرين واول المحاضرين القى بطريق - [00:09:05](#)

ثقة افضل وتوتر اقل. ثم خرج بعدها اربع مرات. يجرب مرة ومرة ومرة ومرة. حتى اعتاد على طعم الليمونة وفي نهاية الدورة نافس

على درع افضل ملق في المجموعة التقيته بعد سنة. فقال اقسم بالله - 00:09:28

اني ادمنت الالقاء فقلت له ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء ان التجارب السابقة قامت برسم مخططات لعملية سير استجاباتنا للتجارب المشابهة. فان كان المخطط يدعوك للهروب والانسحاب والتراجع والتقاوس فان افضل طريقة هي كسره واحرقه بنار العزيمة واقتحامه وفعل ما تخاف منه ليكتشف - 00:09:48

العقل ان الامر ليس كما كان يتصور لتنشأ لديه رغبة في عمل مخطط جديد بدل المخطط تتضح معالمه اكثر. كلما كررنا التجربة واعدنا المحاولة ايها المبارك ان مخاوفنا المتجددة ما هي الا استجابات لمخاوف قديمة تم تعميمها على كل ما يشابهها كان يخاف - 00:10:14

بشدة من والده فلما كبر اصبح يخاف من مديره فلا يجرؤ ان يطالب او يبدي او يعترض. لحق به كلب مرة في صغره. فلما كبر اصبح يخشى الحيوانات بشكل عام تركته والدته في البيت لوحده فخاف وذهل فلما كبر اصبح يخاف العزلة ويخاف الموت. انها نتوءات - 00:10:41

الماضي والحل ان يواجه مخاوفه بالغمر او التدريب ويكسر مخطط استجابته وخوفه. هذا بالنسبة مخطط قديم طيب فماذا عن مخطط قيد التنفيذ واقصد بذلك ماذا لو مررت بتجربة حالية فشلت فيها؟ ماذا تفعل؟ حتى لا ينشأ مخطط استجابة الخوف فيضاف - 00:11:01

الموقف الى قائمة مخاوفك واجابتي على هذا السؤال تعلمتها من مدرب على ركوب الخيل. سألته مرة كيف تعلم الناس الركوب؟ فقال لي اجعله يقترب ثم اجعله يلمس الخيل ثم اجعله يركب واكون معه ثم اكون بجانبه الى ان يتعلم فقلت له - 00:11:25 طريقة الغمر فقال لي جيدة ولكن لا اضمن هدوء الخيل. فاخشى ان يخوفها بخوفه. فقلت له فماذا تفعل بمن يسقط؟ فقال اول شيء افعله لمن يسقط ان احمله بسرعة. ليس الى المستشفى بل الى ظهر الخيل مرة اخرى. عجيب عجيب - 00:11:48 عجيب طيب ليش ولماذا؟ قال لي لو ظل ذلك الساقط جالسا ينفذ غبار ثوبه ويتحسس الام جسده لتحول الخيل بالنسبة له الى وحش ومصدر الم يتجنبه عند كل مواجهة. فحملي له بسرعة هدفي - 00:12:08 الا يتعاضم الخوف في قلبه ايها الكريم ايتها الكريمة اذا سقطت فاكمل المسير. اذا فشلت فحاول وكرر اذا خفت فقاوم وواجه احذر احذر ان تنسحب حتى لا يتشكل المخطط فيصبح قيذا في يد نجاحك. اذا خفت من الالقاء لا تنسحب ولكن اخرج وتكلم ولو بكلمة - 00:12:28

اذا خفت من رئيسك ان تطلب منه فادخل ولو ان تسلم عليه فقط. اذا خشيت ان تصلي بالناس فابدأ ب صلاة سرية ثم وتدرج الى الجهر بقصر السور ولكن ارجوك لا تنسحب. لا تنسحب خشية ان يكون ادائك سيء. والله ايها الكرام لا اذكر - 00:12:51 وعدد المرات التي خرجت انا فيها للالقاء. وكان ادائي سيئة لا اذكرها. لا اذكرها لكثرتها. لا اذكر تفاصيلها ولا مشاعري حينها خرجت كثيرا وكان ادائي سيئا. ولكني لا اذكر انها علقت في ذهني. ولكنني والله اذكر كل مواقف الالقاء التي - 00:13:11 سحبت فيها وخشيت منها ما زالت في ذهني ومشاعرها في قلبي ولولا تحطيمي لمخططاتها من خلال تجارب ناجحة في مواقف مشابهة لها لنخرت في جدار ثقتي ولله الفضل والمنة من قبل ومن بعد - 00:13:31 اذكر مرة ان ابني جاء من المدرسة باكيا متألما. ووالله ما رأيته يتألم كذاك اليوم. سألته والحت عليه السؤال ايش فيك؟ يا وليدي ايش فيك؟ يا وليدي تكلم. لماذا تبكي؟ ارجوك اخبرني. فاخبرني ان استاذة اخرجته امام الجميع بعد الصلاة - 00:13:50 وطلب منه ان يلقي كلمة بان المكلف بها قد غاب وانه وجد في ابني بديلا مناسباً ولكن الابن ذي العشر سنوات اسقط في يده وكيف لا وهو لم يستعد وكيف لا والارتجال يهابه الرجال - 00:14:10

فوقف المسكين ثم ارتج عليه وتلعثم ولم يستطع ان يتكلم. ضحك الطلاب انهارت دموعه. قرر الا يخرج للالقاء ابدا طلب مني كذلك. بل طلب مني المسكين ان يغير المدرسة. فالجميع كان يضحك منه. فاحس بالضعف والرفض - 00:14:30 والالم والان انا امام نموذج لمخطط قوي يحمل تجربة ومشاعر مبررة. هذا المخطط قد يعيق مهارات الالقاء لديه طيلة حياته. هدأت

من روعه ثم كتبت له كلمة ليلقيها. ثم جنته بعد ان هدا. اعطيته الكلمة. قلت له لن اجبرك. ولكن ساشرح لك - [00:14:50](#)

هذا يعني ان تخرج غدا وتتحدث امامهم وماذا سيحدث ان لم تخرج وشرحت له انه ربما يتعاضم الخوف ربما لن يستطيع ان يخرج

مرة اخرى وربما وربما ولكن حرارة المشاعر احقرت - [00:15:17](#)

كلماتي فرفض ان يخرج فعرضت عليه مكافأة كانت بالنسبة له حلما. وافق على مظهر وقال ولكن يا بابا ليس غدا لا اريد ان اخرج غدا.

ما زال جرحي ينزف. فقلت له لا بل غدا وليس في الصلاة بل في الصف الصباحي - [00:15:33](#)

هذا شرطي ان قبلت اعطيتك وان رفضت فانت وشأنك. ثم نسقت مع المدرسة فخرج امام الطلاب وقال ها انا اقف مرة ثانية امامكم.

لاني لم افشل بالامس. بل كنت غير مستعد. لم تكن دموعي - [00:15:53](#)

سدودا تحول بيني وبين ما اريد. بل كانت جسورا مررت من خلالها الى تحد جديد. لست فاشلا انا لم انسحب لست ضعيفا فانا لم

استعد. انا رجل تعثر فنهض. وبطل عاد وانتفض. دعونا نحول ما حدث - [00:16:13](#)

الى درس لنا جميعا فكلنا نمر بمواقف محرجة او صعبة فاما ان نقهرها او نتقهقر امامها بالامس لم اتراجع بل رجعت للوراء كالسهم.

لانطلق امامكم اليوم وبقدر الرجوع تكون قوة الرمية - [00:16:33](#)

صفق الجميع وتم تكريمه واصبح خطيب المدرسة بعد توفيق الله جل جلاله. ثم جهود مديره ومعلميه. انتهى الموقف ولم ينتهي

حزني على امثال ابني ممن جهلت اسرته الحلول ولم تسعفه او استسهلت الامر ولم تتفاعل معه - [00:16:53](#)

الخوف بذر والمواقف تربة فاقطع مياه الخوف بالاقدام حطم مخاوفك القديمة انها كالقيد يثقل خطوة الاقدام قانون الازاحة قانون

الازاحة هو خاصية عقلية. تقول ان الفكرة التي تحتل عقلك ستؤثر فيه - [00:17:14](#)

فاذا كانت هذه الفكرة مما يخيف فاصرف انتباهك عنها الى غيرها. ازحها بفكرة اخرى فان فكر في الفشل فتذكر نجاحك السابقة وان

فكر في الخطر فاصرف انتباهك الى التفكير مثلا فيما حولك وتفاصيل المكان الذي تجلس فيه - [00:17:35](#)

وهذا القانون جيد. خاصة في التعامل مع القلق تحديدا. فعندما يقلق الانسان من شيء فان التفكير في شيء اخر يغير مشاعره. اذا

شعرت بالخوف ابدأ بقراءة القرآن. حاول ان تفسر بعض آياته. يمكن ان تجري اتصالا مع صديق. يمكن ان تعيد - [00:17:55](#)

ترتيب مكتبتك او تقوم بتجهيز العشاء لنفسك بنفسك. المهم زاحم الفكرة لتزيحها فيقل تأثيرها. اكتب مخاوف مشاعر الخوف تجعل

التفكير غير منطقي. لان الذي يتولى ادارة تلك المشاعر هي عواطفك. فتبدي المشكلة بشكل - [00:18:15](#)

اكبر من حقيقتها ولو حاولت مجاراة العاطفة فانها ستكبر وتتضخم وتتشعب معها الافكار وتتقافز الصور لتعبر عن الموقف فيصبح

الخوف مبالغا فيه والاستجابة له مندفعة. يقول ايرنيك عندما نخاف يصبح التفكير - [00:18:36](#)

اقل عقلانية واكثر عاطفية بحيث يتفاعل بدون وجود حقائق على ما تفكر فيه والحل العاطفة وقود فلا تجعلها تقود. اجعل القيادة

بيد عقلك. ومن طرق تحصيل ذلك ان مخاوفك اكتبها بشكل واضح ومختصر بعيدا عن تدخل العاطفة من خلال تعبيرات مسرحية

مهولة - [00:18:56](#)

سفينة طموحي انهارت جبال احلامي توقف الدم في عروقي طعني في ظهري. هذه التعبيرات ايها الكرام تنشئ صورا تضخم بها

حجم المخاوف. ارجوك لا تفعل ذلك بل اكتب مخاوفك بالظبط ما الذي يخيفك؟ بالظبط ما الذي تشعر به - [00:19:23](#)

مثال لدي مقابلة عمل غدا وهي مفترق طرق في حياتي ومستقبلي متعلق بها ولحظة ارتقبها فاما ان اكون او لا اكون خلاص هذا

التعبير عاطفي جدا ويعمل ضدك ولكن قل لدي مقابلة غدا واشعر بالتوتر لانها اول مرة اجري - [00:19:44](#)

فيها المقابلة فقط هذا كل شيء اتصلت بي مرة احدى الفاضلات فقالت حياتي على الحافة وزوجي يريد ان يقذف بي حارمني قاهرني

متعمد يفور دمياط تسبد فيه لاحظ حتى الكلمات تنتزع من جوفها انتزاعا فكيف بالصور في عقلها؟ انظر الى كمية الصور التي -

[00:20:06](#)

خلقتها بتعبيرها. هنا لا يستطيع ابدأ ان اقدم لها حلا. لان العاطفة غيبت الحقيقة. وغيبت طرق الوصول اليها فقلت لها اختي الكريمة

ارجوك ان ترسلي لي رسالة مختصرة سطر واحد فقط عن سبب مشكلة اليوم التي حدثت اكثر من سطر - [00:20:29](#)

لم أستطيع ان اجيب عليك. وكنت اريد ان اجعلها تكتب بوضوح واختصار. فكتبت لي لدي زواج بعد اسبوع. ورفض زوجي ان يذهب بي الى السوق سبحان الله هذا كل شيء. هنا نستطيع ان نتحاور ونتشاور لنقدم الحلول بعيدا عن عواصف العواطف - [00:20:49](#)
كان بين التعبيرين ان قوة العواطف ايها الكرام كالاسد لا تستطيع ان تواجهه بقوتك ولكن بالعقل يمكن لك ان تحبسه في قفص تلعب به الصبية اكتب مخاوفك وستبدو لك اصغر. واقل مما تتصور. اكتبها ثم قدمها لنفسك. على انها استشارة من صديق عزيز -

[00:21:11](#)

عونك. حاول ان تكتبها وقدمها لنفسك وكأنك تستشيرها وكأنك انت المستشار والمستشار. ثم قم بالرد عليها ناصحا وموجها. لماذا ان الكتابة هنا الوعي واعطت الامور حقيقتها. والاستشارة هنا فصلت بين الفاعل ومن وقع عليه الفعل - [00:21:35](#)
اصبح المتألم يعلم والمستشير يشير وبالتالي فان العقل يجتهد في تقديم الحلول ودعمها بالادلة. هكذا هي هي طبيعة المشاعر تضخم وتعمم. لذا ناقشها بعقلك ولا تتبعها بقلبك. قال لي مرة احد الطلاب انا ما في احد - [00:21:59](#)

تحبني في المدرسة ودهم يطردوني اليوم قبل بكرة كأني على قلوبهم لا احد يتقبل ان اتكلم معه ينظرون الي بطريقتة غريبة انظر المشاعر كيف تضخم وتعمم ودوري الان ان احاول تفسير ذلك التضخم؟ فقلت له وكيف عرفت انك جالس - [00:22:19](#)
على قلوبهم وودهم يطردونك فقال احس كذا انهم ما يحبوني. فقلت له وما دليلك؟ اريد ان اعمل عقله. فقال المدير ينظر الي بحزم. فقلت له وهل كل نظرة بهذه الطريقة تعني انه يكرهك؟ ويريد طردك؟ فقال لا وهنا صغر التضخم. فقال بس الجميع - [00:22:39](#)
يكرهني لاحظ هنا تعميم فقلت له انا لا اكرهك فقال لي انت غير يا استاذ؟ وقلت لها طيب استاذ ابراهيم قال لا انت والاستاذ ابراهيم غير لاحظ التعميم بدأ يصغر شيئا فشيئا. قلت له اذا ليس الجميع. قال نعم. اذا من بالظبط لا يريدك ولا يحبك. هنا - [00:23:02](#)
محاولة لكسر التعميم قال اقصد الطلاب فقلت له هناك طلاب لا يعرفونك فكيف يكرهونك؟ فقال لا لا اقصد طلاب فصلي. انظر من

المدرسة الي فيها المدرسين وفيها العمال وفيها الطلاب الى طلاب فصله. انظر الى كيف يتحول - [00:23:22](#)
ويتحطم ذلك التعميم. فقلت له هل تقصد فلان؟ وكان طيبا. فقال لا فلان حبيب. فقلت طيب وفلان؟ قال لا لا لا. فلان ما له عليه فقلت من بالضبط هما تحديدا احمد سليمان. يكثران من السخرية بي. ويحاولان دائما اغاظتي واغظابي - [00:23:42](#)
فقلت هل يفعلان ذلك كل يوم؟ اريد ان احطم التعميم ايضا. فقال لا ولكن لهم يومين. والعلاقة بيني وبينهم تحديدا احمد لان سليمان تبع لاحمد. اذا لاحظ ايها الكريم من المدرسة كلها تكرهني الى احمد الذي سخر مني منذ يومين. فرق كبير ان نحل - [00:24:01](#)
بحجم الجميع يكرهني. وبين ان نحل مشكلة بحجم احمد الذي تغير علي في يومين. هذا الطالب تحول قراره من تغيير المدرسة الى تغيير سلوكه تجاه احمد وهذا كل ما في الامر - [00:24:27](#)

قاوم التضخم والتعميم واكتب مخاوفك باختصار ووضح ناقشها كن مستشار نفسك فالخوف اسوأ مستشار خفف عنها ساعدها ساندتها واصدقها هو صادقها ان العواطف كالعواصف ليس يحويها المكان فادفع فديتك بالحجاب وامنع خيالات البيان واكتب مخاوفك التي عصفت - [00:24:44](#)

بروحك والجنان فالخوف يصغر حجمه والقلب يهنا بالامان. اعرف عدوك هناك من يخاف من حشرة وهناك من يخاف من مسدس فوق رأسه. كلاهما يسمى خائفا فهل للخوف درجات؟ نعم للخوف درجات ودرجات كثيرة ولكل مستوى من الخوف اسم يعبر عنه. واليك ثلاث فقرات مهمة جدا - [00:25:04](#)

فاعرني انتباهك وارعني سمعك. اولا درجات الخوف اولها الاهتمام والهـم. ثم التوجس ثم توتر قلق رهبة هيبة وجل. هلع هول زعر رعب فزع ثم الذهول وهو اشد الخوف. وقد ذكر في القرآن كثير من هذه الاسماء وقد ورد الخوف مئة واربعاً وعشرين مرة في -

[00:25:31](#)

كان اخفها في ظن التوجس فاجس منهم خيفة. والتوجس محاولة معرفة الخطر. واشدها في ظن الذهول في قول الله عز وجل يوم تذهل كل مرضعة عما ارضعت. والذهول خوف يسكن الاعضاء ويجمدها - [00:25:57](#)
ويصيب العقل بالخمول والجسد بالتبـلد ولا حول ولا قوة الا بالله. اللهم امن روعاتنا يا رب العالمين اذا الخوف درجات. فلا تظن انك

فريد زمانك في الشعور. وان مصيبتك ظخمة ومستعصية. ان معظم الناس تشعر بمشاعر الخوف - 00:26:17

بسيطة في حياتها اليومية وهذا امر طبيعي. لذا اعرف ان للخوف درجات. ولا تظن انك بلغت غايته. فعندما تشعر بالخوف فتذكر ان

الخوف مستويات. ولعل ما تشعر به هو ادناها. ثانيا مظاهر الخوف - 00:26:37

للخوف ردات فعل ومظاهر معرفية وجسدية وسلوكية ونفسية. وقد حصرت منها تقريبا خمسة واربعين مظهرا تبدأ بالتعرق والخفقان وتنتهي بالتعبس والتبول والاغماء اجلكم الله واعاذكم من افزاع والاخرة وبالتالي لا تظن ان خفقان قلبك او جفاف فمك او ارتجاف

يدك او تلعثم لسانك دليل على الرعب - 00:26:56

انه غاية الخوف والجبن فتحقر نفسك بل تأكد ان ما تشعر به امر طبيعي وشعور يحدث للجميع ومظاهر تعبر عن خوف غير كارثي.

ثالثا تقييم الخوف كيف اعرف ان خوفي تحول الى مشكلة؟ او انه خوف معتدل طبعي؟ الجواب كل خوف زاد في مدته - 00:27:26

او شدته هو خوف مشكل يجب الحد منه وعلاجه. ان تخاف قبل الاختبار بيوم فهذا معقول لكن تخاف منه قبل اسبوعين فهذا غير

مقبول فهنا زاد في مدته ذلك الخوف ان تخاف من المقابلة لدرجة انك - 00:27:51

تتصبب عرقا فهذا منطقي ومقبول ولكن ان تخاف الى درجة البكاء او الاغماء فهذا غير معقول ولا مقبول وهذا زاد في شدته وخرج

عن المعقول المتعارف. فكل خوف زاد في مدته او شدته هو خوف مرضي. مرضي لانه - 00:28:11

تحول الى معيق للانسان. واي خوف دون ذلك فيمكن للانسان الحد منه بالاستعداد الجيد والمواجهة والتهيب والخوف يمكن ان نحله

بما سبق من حلول ذكرناها ويمكن حله ايضا بزيارة طبيب نفسي مميز فثمته وسائل - 00:28:31

وادوية نافعة باذن الله تعالى. وخلاصة هذا المحور ان الانسياق خلف كلمة الخوف او انا خائف قد في على مشاعرك مزيدا من التوهج

والارتباك. لذا تذكر ان الخوف درجات. وان مظاهره متعددة ولها درجات - 00:28:51

متفاوتة وان له مدة وشدة. اذا عندنا انواع للخوف وعندنا مظاهر للخوف وعندنا درجات للخوف. فلا انك بخوفك وصلت غاية الخوف

فلا تخف من يسير الخوف فكلنا نشعر به. ولا تخف من مظاهره على جسدك - 00:29:11

فانها استجابة فطرية يشعر بها الشجاع والجبان والقوي والضعيف. واعلم ان المخاوف تصغر وتكبر ليس بالنسبة حجمها بل بالنسبة

لحجمك انت. فمنهم من يخيفه صوت المطرقة. ومنهم من لا يخيفه حبل المشنقة - 00:29:31

منهم من تهزه هزيمة مباراة. ومنهم من لا تهزه مصيبة وفاة. نفحات ايمانية لا ينبغي ان نتجاوز محور الخوف دون ان نرخي مطايانا

في دوحة الايمان تأمل كلام ربك وابحث عن علاج خوفك. فالخوف اضطراب القلب فتذكر قول الله الا بذكر الله تطمئن القلوب -

00:29:51

وان يردك بخير فلا راد لفضله. اية تدفعك حين تشعر ان هناك من يمنعك. يدبر الامر ان سكنت قلبك اسكنته. وهو معكم اينما كنتم. اية

من استشعرها. كيف له ان يخشى احد - 00:30:19

الا يثق بعون الواحد الاحد جل جلاله. ويسألونك عن الجبال فقل ينسفها ربي نسفا. اية تخبرك وكأن مخاوفك لن تبلغ الجبال فاستعن

عليها بالكبير المتعال هو علي هين اية تؤكد لك ان الصعوبات تهون بعون الله لك. ولنبلونكم بشيء من الخوف - 00:30:39

اية تقول ان الخوف ابتلاء. فادفعه بالدعاء. الخوف مخلوق فلا ترجو انكشافه من مخلوق. ففروا الى الله وليس منه. يقول جعفر

الصادق رضي الله عنه عجت لمن خاف ولم يفزع الى قول الله تعالى الذين قال لهم الناس ان - 00:31:06

الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم ايمانا وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل يقول فاني سمعت الله بعقبها يقول فانقلبوا بنعمة من

الله وفضل لم يمسسهم سوء من حولك وقوتك. فالانسان صغير كبره الله وضعيف قواه الله وجاهل علمه الله وظال هداه الله. فاكتر

من - 00:31:26

قولك يا حي يا قيوم برحمتك استغيث اصلح لي شأني ولا تكن لي الى نفسي طرفة عين اياك نعبد واياك نستعين الايمان امان في

الدنيا والاخرة. الذين امنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم اولئك لهم الامن وهم مهتدون. الصلاة امان - 00:31:53

فهي اتصال المخلوق بالخالق. يقول الله عز وجل خلق الانسان هلوعا. يقول ابن كثير رحمه الله الهلوع هو من انخلع قلبه من شدة

الرعب اذا مسه الشر جزوعا واذا مسه الخير منوعا الا المصلين. وما صفتهم يا ربي - [00:32:14](#)

الذين هم على صلاتهم دائمون ليست اي صلاة ليست ركوعا وقياما وسجودا بل جوارح تعمل وقلب يخشع ونفس في رضا ربها تطمع دائمون اي مواظبون عليها. كان عليه الصلاة والسلام اذا حزبه امر فزع الى الصلاة ليست صلاة - [00:32:34](#)

من تَوْضاً على عجل وسجد بلا وجل بل صلاته مراقبة ومناشدة وخشوع بالقلب والجسد والروح. التوحيد امان لا اله الا الله. في حقيقتها تصرف عقل وقلب الانسان الى التحرر من الخوف. فلو كان في الكون الهة متعددة - [00:32:54](#)

تضر وتنفع وترغب وترهب لتعب القلب في تعقبها والخشية منها والطمع فيها. لا اله الا الله فلا تعبدوا واحدة لا تدعو ولا ترجو لا ترغب ولا ترغب لا تسأل ولا تطلب لا تخشى الا منه ولا ترضى الا به سبحانه جل جلاله الغني عنك - [00:33:14](#)

عبادة ان يمسسك بضر فلا كاشف له الا هو. وان يردك بخير فلا راد لفضله. فالظن يكشفه والخير ينزله الرزق يقسمه والموت يقدره والعمر يحدده. ماذا بقي للناس؟ الله مع الله؟ التوحيد ثقة بكفاية - [00:33:34](#)

الله وقوته وقدرته على تدبير شؤون المخلوقات دون الحاجة الى معين او شريك. التوحيد يشعر بالانسجام لان انك تعمل به وفق ما فطرت عليه وخلقت لاجله. التوحيد حسن ظن بكمال الله الذي لا يحتاج الى شريك - [00:33:54](#)

وعظمته التي لا تحتاج الى معين فلا اله الا الله ولا معبود بحق سواه تباركت اسماؤه وجلت صفاته. يقول الفضيل من خاف الله خوف الله منه كل شيء ولم يخف. ومن لم يخف من الله خوفه الله من كل شيء. يقول ابن القيم الذي - [00:34:14](#)

يحسم مادة الخوف والتسليم لله. فمن سلم لله واستسلم له وعلم ان ما اصابه لم يكن ليخطئه. وان ما اخطاه لم يكن ليصيبه وعلم انه لن يصيبه الا ما كتب الله له لم يبق لخوف المخلوقين في قلبه موضع انتهى - [00:34:34](#)

كلامه رحمه الله والله لا يخاف من كان له اب. فكيف بمن كان له رب؟ الهي لن اخاف وانت حسبي. ولن اضعف وانت ربي. ولن اقلق انت في قلبي ومن يؤمن بالله يهدأ قلبه كما في قراءة ابي بكر وعكرمة غير متواترة - [00:34:54](#)

وخلاصة محور التعامل مع الخوف ان الثقة تنقص كلما استجبنا لخوفنا وهربنا منه وترتفع كل ما جهنا ما نخاف منه وتغلبنا عليه وان الخوف شعور فطري يمكن التخفيف منه وتجاوزه. وان معظم مخاوف الناس هي اوهام - [00:35:14](#)

لا تقع وان وقعت فهي ليست كما توقعها الانسان. وقد قالوا ان الخوف خاء وواو وفاء. فالخاء خيال والواو وهم والفاء فشل وفرار. فقلت على وزنها ان الخوف ثلاثة انواع. خاء وواو وفاء - [00:35:34](#)

خاطى وواجب وفطري. فالخاء هو الخوف الخاطى المتوهم. والواو هو الخوف الواجب وهو الخوف من الله سبحانه وتعالى والفاء هو الخوف الفطري وهو الخوف مما يخاف منه عادة. وهذا لا يعيب الانسان ان كان في حدود المعقول. واليه - [00:35:54](#)

اشار الحديث لقول النبي صلى الله عليه وسلم والله ليتمن الله هذا الامر حتى يسير الراكب من صنعاء الى حضرموت لا يخاف الا الله والذئب على غنمه ولكنكم تستعجلون. رواه البخاري - [00:36:14](#)

فالخوف من الله واجب ومحمود. والخوف من الذئب على الغنم. خوف فطري طبعي. اما بقية المخاوف تبقى مخاوف مكتسبة او مخاوف مرضية غير مبررة. وختاماً عدد وحدد ثم شخص ولخص ثم - [00:36:30](#)

جرب وجرب عدد مخاوفك حدد اهمها ودرجتها ثم شخص مواقفها ثم لخص اسبابها ثم درب نفسك على مواجهتها ثم جرب ان واجهها ايها المبارك ابنتها المباركة تلك كانت عشرة كاملة. تحدثنا فيها عن الحلول العميقة والمؤثرة بشكل - [00:36:50](#)

دائم في ثقة الانسان بذاته. وهي حسن الظن بالله عز وجل وتقبل الذات وتوكيدها والتعامل مع المعايير واداء الواجبات والتعامل مع الناس والفشل والنقد والخوف ثم ختمناها بالدوحة الايمانية. هذه الحلول العشرة اجعلها منهج حياة. خذ ما يناسبك منها. واحرص على ما ينفعك - [00:37:10](#)

واستعن بالله ولا تعجز الانسان يحتاج احيانا الى حلول سريعة التأثير وان كانت قصيرة المفعول. يواجه من خلالها حدثا عارضا او موقفا قارئاً يمر به اتفق معك ربما تقول ما ذكرته جميل لكنني احيانا احسن الظن بالله وانا لا اطلب الكمال وانا - [00:37:30](#)

نفسيا ولكنني احيانا اخشى واتوتر. نعم هذا يحدث. ولذلك سنطرح بعض الحلول السريعة التي في تأثيرها سريعة وان كانت في

مفعولها قصيرة حتى نستطيع ان نواجه ذلك الموقف اذا حدث لنا باذن الله تعالى وقد تحدثنا سابقا - [00:37:52](#)

ان الانسان الواثق قد تهتز ثقته في مواقف معينة فلا احد واثق دائما في كل وقت وفي كل عمل وقلنا ان الثقة نوعان ثقة ذاتية

ملتصقة بالانسان يعيش بها حياته الاعتيادية. فاذا ما تعرض الى موقف ما فان هذه - [00:38:12](#)

ثقة قد ترتفع او تنخفض بحسب الموقف والظروف واسمينا هذه الثقة الموقفية اي الثقة المتعلقة بالموقف. انا ثقتي بشكل عام مثلا سبعين في المئة لكنها احيانا تنزل الى اربعين واحيانا في مواقف اخرى ترتفع لتصل في بعض المرات الى تسعين وهكذا في بقية

المواقف - [00:38:32](#)

فالموقف الذي اخاف منه او اشك فيه او اجهله تهتز ثقتي فيه والموقف الذي اعرفه ولدي فيه خبرة ونجاحات سابقة فان ثقتي ترتفع

وتزداد وبالتالي دعونا نحدد بعض المواقف التي تهتز فيها الثقة اهتزازا موقفيا - [00:38:52](#)

لنحاول واياكم ايجاد حلول سريعة لها باذن الله تعالى ومن هذه المواقف اللقاء ومواجهة الجمهور. الامامة في الصلاة المقابلات الشخصية. الاختبارات والتقييم المناسبات وعند لقاء بعض الشخصيات وعند طلب الحق او ابداء الرأي. هذه بعض المواقف وغيرها

كثير جدا. وعددها بعدد - [00:39:12](#)

في الحياة ولكني اخترت ما يكثر السؤال حوله. واليكم حلولا سطحية مؤقتة لرفع مستوى الثقة في بعض المواقف الموقف الاول

اللقاء والتحد امام الجمهور. هل تشعر برهبة من اللقاء؟ مغص صداع نسيان - [00:39:39](#)

خفقان توتر عصبية رهبة توجس قلق هم لست وحدك. فاللقاء يتصدر قائمة المخاوف على مستوى العالم. وتبلغ نسبة الخوف من

التحدث من اللقاء اكثر من سبعين في المئة من الناس. ويحتل ما مساحته عشرون في المئة من نسبة المخاوف - [00:39:59](#)

في المرضية في دراسة على مخاوف الشعب الامريكي حدد عشر مخاوف يخاف منها الشعب. اتضح ان اللقاء امام الجمهور يحتل الرقم واحد بينما احتل الموت المركز السابع. وان كان لا يصح تعميمها على كل المجتمعات. ولكنها تعطي مؤشرا لمعضلة اللقاء -

[00:40:19](#)

في مجتمع منفتح على الحوار والخطابة والاعلام؟ ليس الحديث هنا عن لماذا؟ ولكنه عن كيف؟ كيف اتجاوز رهبة اللقاء وقبل ان

نبدأ اود ان اذكر بعدة نقاط. اولها ان الخطيب يصنع ولا يولد. اي ان الانسان - [00:40:42](#)

لا يمكن ان يولد هكذا متميزا في اللقاء وبارعا لا يمكن ذلك وانما الخطابة واللقاء تصنع صناعة بمعنى انه يتعلم بالممارسة مهارات

اللقاء ولا يولد بها وان كان بعضهم يولد بميل واستعداد للحديث بطلاقة الا - [00:41:02](#)

الممارسة الصحيحة هي الفيصل في الاتقان والاجادة. والعرب تقول رأس الخطابة الطبع. ولكن عمودها الدربة اي التدريب والممارسة

والاعتياد. ثانيا ان الخوف من اللقاء يحدث للجميع. يحدث للمبتدئ وللخبير ايضا. والاختلاف بينهم - [00:41:22](#)

يكون في درجته فقط خوف الخبير يدفعه للحماس والاطلاع فيزداد به تأثيرا بينما المبتدأ خوفه قد يمنع او يبعثر اوراقه. المهم ان

المبتدئ والخبير كلاهما سيشعر بالخوف. يقول الشيخ احمد القطان حفظه الله يقول عن - [00:41:42](#)

لي اكثر من خمس وعشرين سنة في الخطابة وما زالت رجلي ترتجف. نعم هو خوف يدفعه ولا يمنعه وخوف لا يغيب وايضا لا يعيب.

ولا يمكن ان يختفي الخوف الا اذا كان الجمهور ليس له قيمة بالنسبة لك. او انك اعتدت على - [00:42:02](#)

موضوعي والاشخاص. ثالثا روي ان عثمان رضي الله عنه لما تولى الخلافة بعد الملهم عمر رضي الله عنه ارتقى المنبر فارتج عليه اي

احتبس لسانه فلم يستطع ان يتحدث بشكل طلق وبسلاسة فسكت رضي الله عنه ثم قال - [00:42:22](#)

انكم الى امام فعال احوج منكم الى امام قوا وان اول مركب صعب. انا اول مرة القي انا لم الق قبل ذلك ولم اعتد على الصعود على

المنبر. وان اول مركب صعب. وان اعش لتأتينكم الخطب على وجهها - [00:42:42](#)

هي فقط مجرد ممارسات حتى اتقنها باذن الله تعالى. ولسان حاله هي ممارسات افعلها حتى اتقنها باذن الله تعالى. ومن هذا الموقف

نحرر القاعدة الثالثة ان خوفك من اللقاء يعود الى عدم دربتك. لا عدم قدرتك - [00:43:02](#)

كثير من الناس يأتييني يريد ان يتحدث بشكل جيد. فاذا سألته كم مرة خرجت وتحدثت؟ يقول والله هي المرة الاولى او ثانية ثم اذا

شعر بالخوف يتهم قدرته لا ايها الكريم اتهم دربتك ولا تتهم قدرتك فالمسألة مسألة - 00:43:22

ممارسات وتجارب وهي كفيلة بتقليل الخوف لديك لست فاشلا ولكنك لم تتدرب لست ضعيفا ولكنك لم تجرب لست سيئا ولكنك ما زلت تحاول. والناس يرهبون التحدث امام الجمهور لثلاثة اسباب في الغالب - 00:43:42

اما لعدم قدرتهم واما لعدم دربتهم واما كلاهما. يعني لا عنده تجارب وممارسات وايضا هو غير قادر هو غير جيد في اللقاء. عدم القدرة يقصد به تقريبا عدم تمكنه من مادته. او ربما من عرضه او محتواه مما يجعله يتوتر - 00:44:00

حتى وان كان صاحب دربة وممارسة. احيانا كل واحد متعود انه يخرج ويلقي وليست اول مرة. ثم يستغرب انا ليش خايف؟ انا المرة انا دايم اطلع بس المرة هذي خايف - 00:44:20

انت خايف لانك لم تتمكن من تلك المادة التي تريد ان تطرحها. اذا هنا عدم القدرة موجود رغم دربته وممارسته ومن الناس على الطرف الاخر من هو صاحب قدرة ومتمكن في مادته ومعلوماته ربما اخذ فيها ماجستير او ربما هو دكتور فيها - 00:44:30

عدم ضربته وممارسته للقاء صعب الامر عليه فتهيب الموقف. بعض الناس يعيب على بعض الاكاديميين يقول يا اخي دكتور ما يعرف يتكلم ايها الكريم المعرفة شيء والقدرة على نقلها شيء اخر ولكل صنعة صانع - 00:44:49

ما دام لم يمارس ولم يتدرب يصعب عليه وان كان بحرا في علمه اما الذي فقد الاثنين القدرة والدربة فقد اساء لنفسه حين قفز الى بحر اللقاء وهو لا يعرف السباحة ولا - 00:45:09

تحمل ادوات السلامة رابعا اللقاء فن تتقنه بالممارسة ارجوك ضعها في عقلك فلا تكثر من قراءة كتبه وتتبع دوراته. لا تحضر دورات كثيرة فيه ولا تبدأ بقراءة الكتب وتحاول ان تقرأ كثيرا لن تتعلم السباحة مهما قرأت مجلدات عنها. لن تتعلم السباحة الا في حوض المسبح. الا في حوض مليء بالماء - 00:45:26

تبتلع بعض مائه حتى تتعلم تلك المهارة. احفظ وقتك ومالك. وتعلم اصوله ثم مارس وجرب وطبق اداءك واصلح اخطاءك حتى تتقنه باذن الله تعالى. خامسا رهبة اللقاء ستغيب وتحظر بناء على نوعية جمهورك وحادثة موضوعك. وهذا امر طبيعي يحدث للجميع.

فبعظ الجماهير تخيفك - 00:45:53

اكثر وبعض المواضيع الجديدة تربكك اكثر. وكل ذلك يذهب باذن الله مع الدربة والممارسة والتطبيق بشكل مستمر. هذه خمسة قواعد تمهد لنا التحدث عن حلول اللقاء باذن الله. ايها الكرام اللقاء اربع مراحل - 00:46:20

مرحلة قبل وقبيل واثناء وبعد اللقاء. قبل اللقاء فماذا تفعل؟ قبيل اللقاء ماذا ستفعل؟ اثناء اللقاء. ما الذي يجب ان تفعل بعد اللقاء ما الذي يتوقع منك ان تفعل؟ وفي كل مرحلة بعض الارشادات. المرحلة الاولى قبل اللقاء هي مرحلة - 00:46:40

التحضير والاستعداد وهنا اختصر عليك الحديث واقول اتعب في الاعداد تسترح في اللقاء. كلما كان الحفر اعماق كان البناء اثبت باذن الله تعالى. ارجوك اقرأ كثيرا اطلع كثيرا راجع كثيرا احفظ جيدا. دون ولخص لا بد ان تبذل جهدا في - 00:47:00

العلم يجعلك تقف على ارضية صلبة عند القائك. فوالله ان الم الاستعداد والتحضير خير من جرح الفشل اذا ظهرت امامهم بشكل ضعيف. يقول الدكتور عصام البشير حفظه الله عن استعدادة لخطبة الجمعة. وهو خطيب ممارس ممارسة طويلة - 00:47:20

ممتدة يقول منذ اربعين سنة لم اهنأ بطعام الافطار مع ابنائي يوم الجمعة صدقني ايها الكريم من اتعب المحابر اراحته المنابر ايها الكريم دعني اخبرك بسر من اسرار هذه المرحلة. لعلي اظرب مثلا يقرب الفكرة. هناك ما يسمى الترمس - 00:47:40

ترمس الشاهي ترمس اه تحط فيه نعناع ترمس. القهوة. الترمس اذا كان مليان ظفطت شاهي يطلع لك شاهي اذا كان في نعناع وظفطت يطلع لك نعناع لكن المشكلة اذا ما كان في شي فاذا ظفطت فانه سيبيخ سيبيخ - 00:48:03

هواء ما في شيء يقول لك بخ ويطلع هواء مع هذا الترمس. ما الذي اريد ان اقله؟ كثير من الناس يأتي الى دورات القاء. ويقول اريد ان احرك يدي. كيف اغير نبرات صوتي؟ كيف اوزع نظرات عيني؟ انا اريد ان اتحرك. اريد ان اكون مؤثرا. فاذا وقف امام - 00:48:20

الناس وقف مثل الترمس. كويس فاذا ظفطنا عليه اردنا منه ان يتكلم. يبيخ يبيخ لان ما عنده شي. نقول له تكلم يقول ما عندي ان معظم مشاكل الناس في اللقاء ليس في كيف يقولون ولكن ماذا يقولون؟ لذلك اجعل لك - 00:48:40

كبيراً تعلم من خلاله حتى اذا وقفت امام الناس تجد كلاماً يمكن لك ان تتحدث به ايها الكريم اللقاء هو فن الانتقاء ومن ليس لديه شيء ينتقي منه يجب عليه الا يتكلم - [00:49:00](#)

المرحلة الثانية مرحلة قبيل اللقاء. وهي مرحلة التهذئة والتهينة. هي الساعة الاخيرة قبل ان تلقي. انت الان متجه الى المسرح او الى المسجد او الى المنبر هي الساعات هي اللحظات الاخيرة قبل ان تلقيه. واليك فيها بعض النصائح والحلول باذن الله تعالى - [00:49:17](#)

اولاً تذكر ان الخوف سيؤثر في افكارك ومشاعرك وجسدك. ثم يتم ترجمته عبر سلوك يعبر عنه وبالتالي دعنا نعالج الافكار حتى تستطيع ان تعبر عن سلوك اللقاء بكل عفوية وابداع وتأثير باذن الله. الافكار انصحك قبيل - [00:49:37](#)

ان تستخدم استراتيجية بعدين التي تحدثنا عنها سابقاً تجلس مع نفسك وكل فكرة تأتيك سلبية قلها وبعدين كل فكرة مظلمة ان بكلمة بعدين حتى يتبدد او يضعف او يخف ذلك الخوف. وان تعترف بخوفك وان تكتب مخاوفك وتناقشها - [00:50:00](#)

هذه المخاوف بطريقة واضحة مختصرة وليست بطريقة مليئة بالدراما والعواطف. ثانياً ابدأ بالتخيل تخيل انك انتهيت وانك نجحت في الموقف وانتهى كل شيء. يقول الشيخ عبد الحميد كشك ما من خطبة القيّتها الا وقد - [00:50:20](#)

تخيلتها بيني وبين نفسي. لماذا يتخيل الانسان؟ الخيال يساعدك بشكل كبير. عندما تتخيل الموقف فان عقلك كأنه يمارس التجربة للمرة الثانية وليست للمرة الاولى. لان المرة الاولى جربها في الخيال. والان هو يجربها في الواقع - [00:50:40](#)

فالخيال تجربة ذهنية امنة. ثالثاً تذكر نجاحات الماضي. ابدأ بتذكر تلك النجاحات. وهذا تساعدك على ازالة التوتر والخوف ويرفع من مستوى تقديرك لذاتك وثقتك باذن الله تعالى. رابعاً توقف ارجوك توقف ارجوك - [00:51:00](#)

توقف عن المراجعة ومحاولة الحفظ وتقليب المادة. فذلك يزيدك توتراً وارتباكاً. خامساً استخدم قانون الازاحة من خلال التركيز على اللحظة الحالية ارجوك استخدم هذه الاستراتيجية فالتفكير الان والقلق لا يجتمعان - [00:51:20](#)

تفكير اللحظي الذي تفكر فيه الان والقلق الذي تفكر به مستقبلاً لا يجتمعان ابدأ. فالحاضر والمستقبل في الوقت نفسه لا يجتمعان لان القلق لا يعرف لحظة الان. القلق تخيل المستقبل او استرجاع الماضي وتوقع حدوثه. وبالتالي فان التركيز - [00:51:40](#)

في كل ما حولك يصرفك ويصرفه عنك باذن الله تعالى. ركز وانتبه بوعي لحركتك وتحركك. وانت تستحم وانت تلبس انتبه لادق التفاصيل لتشتت تركيزك عما يقلقك. ركز على طريقة اكلك مثلاً تناول الطعام وانت منتبه للونه وطعمه - [00:52:00](#)

وحجمه وشكله ورائحته هذا كفيلاً بتهذئة نفسك باذن الله. سادساً اعترف بمخاوفك واسخر منها. قل لنفسك يا خواف خواف خايف من ايش بياكلونك بيعضونك لا سم الله عليك ليش خايف قلها بصوت عال واسخر من نفسك ذلك من شأنه ان يخفف من مخاوفك - [00:52:20](#)

باذن الله تعالى كل ذلك كان على مستوى الافكار اما على مستوى المشاعر فانصحك بالتسبيح وان تردد لا حول ولا قوة انا بالله فيها استطاع الملائكة الحملة ان يطبقوا حمل عرش الرحمن جل جلاله. قل يا حي يا قيوم برحمتك - [00:52:40](#)

استغث اصلي لي شأني ولا تكني الى نفسي طرفة عين. هذا الدعاء يا كرام كثيراً ما تطمئن له النفس فاستخدمه في تلك قل حسبي الله ونعم الوكيل. قل الله الله ربي لا اشرك به شيئاً. احسن الظن بربك وان استطعت فتصدق - [00:53:00](#)

ادعوا الله ان يرزقك الهداية والسداد. اللهم اهدني وسدني اما على مستوى الجسد فاليك الحلول التالية. اولاً تنفس تنفس تنفس ولكن بطريقة صحيحة. واليك هذا التمرين ضع يدك اليمين على صدرك اذا تكرمت. واليسار على بطنك اسفل السرة - [00:53:20](#)

ثم تنفس بعمق الان. فان تحركت يدك اليمين فتنفسك تنفس يثير الجهاز العصبي. ويدعو الى الشد التوتر وهذا ما يحدث لمعظم الناس. والتطبيق الانسب ان تتحرك يدك اليسار. ان يرتفع بطنك ولا - [00:53:41](#)

يتحرك صدرك ابدأ ولا اكتافك. هذه طريقة التنفس العميق الذي يورث الاسترخاء والهدوء. ودعني اعطيك مثلاً سريعاً وواقعياً لما يأتي احدهم ويخيفك يجي يقول لك والله ترى يا ابو فلان انسرقت سيارتك فاول شيء ما الذي يحدث؟ يحتبس الهواء - [00:54:01](#)

الى الاعلى ايش تقول؟ صدق والله لا من جدك والله يبدأ التنفس من الاعلى من الاعلى لانه هذا هو تنفس التوتر والارتباك والضيق ولما

يقول لك لا لا امزح عليك. الله يقلع ابليسك. فيبدأ الانسان يتنفس من البطن. ويبدأ يتنفس بشكل عميق ومن - 00:54:21

اسفل الرئة لماذا؟ لان هذا النوع من التنفس هو تنفس يدعو الى الاسترخاء والهدوء. تأمل في النائم ستجد ان بطنه هو الذي يتحرك. لن تجد صدره يتحرك الا اذا كان يحلم بشيء مخيف. تأمل ايضا في تنفس الطفل. الذي لم يعرف التوتر - 00:54:41

والشد تجده يتنفس ولا يتحرك منه سوى بطنه. لذلك تنفس من اسفل البطن بزفير اطول من الشهيق حتى يشعر بالارتياح واعلم ان التنفس العميق والتوتر لا يجتمعان ابدا ثانيا التمطيط وهي عملية شد وارتخاء العضلات. ان تشد يدك ثم ترخيها. ان تشد بطنك ثم

ترخيها. ان تشد - 00:55:01

فخذيك وساقيك وكتفيك ورقبتك ان تشد وجهك اصابعك ان تشدها وترخيها لتزيل عنها شوائب التوتر عالقة بها. وهذه الاستراتيجية

تم استخدامها منذ عام الف وتسعمائة وثمانية وثلاثين. اي منذ قرابة ثمانين سنة عن طريق - 00:55:28

ادم جاكسون العجيب يا كرام ان التوتر له مكان يتجه اليه في جسدك. كل واحد اذا خاف له مكان يظهر عليه خوف ويشعر به خزات فيه. حاول ان تتعرف على ذلك المكان. بعضهم في اكتافه. بعضهم في يديه. بعضهم في بطنه وبعضهم في رأسه. وبعض - 00:55:48

بعضهم في فخذيه بالنسبة لي انا اشعر به في ظهري وبطني. وعادة اقوم بذلكه وشده وارخائه مع تنفس عميق. وبفضل الله عز

يتلأشى بسرعة حتى الفتة وصادقته. فاذا شعرت به قبيل محاضرة او لقاء امسكته وطببته عليه - 00:56:08

وقلت مرحبا بمؤشر الفاعلية والتأثير. والله لو كنت منسحق في احدى الاستراحات امام التلفاز والله لن اشعر بك. هكذا اعامله ثالثا

التدليك ذلك جميع جسدك. مما يساعدك على الاسترخاء والهدوء اكثر. ذلك ما استطعت من عضلاتك. وركز على مثلث التوتر -

00:56:28

يقولون ان هذا المثلث تجتمع فيه المخاوف اكثر من اي مكان اخر. هذا المثلث هو من عند الجبهة الى الكتف الايمن الكتف الايسر الى

الجبهة مرة اخرى. اذا حاول ان تدلك جبهتك وتلك صدغيك وتلك رقبتك واكتافك وما - 00:56:52

بينهما حاول ان تفعل ذلك وستشعر باذن الله تعالى بمزيد من الهدوء والاسترخاء. رابعا تحرك في المكان وفرغ طاقة التوتر ايها الكرام

طاقة ففرغها من خلال التحرك في المكان ذهابا وعودة حتى تستطيع ان تتخلص منها - 00:57:12

اجلس ثم اضطجع فقد عالج النبي صلى الله عليه وسلم مشاعر الغضب بمثل ذلك والخوف شعور فعالجه بمثل ذلك. خامسا توطأ

وتنفل كان اذا حزبه امر عليه الصلاة والسلام هرع الى الصلاة ليناجي ربه ويستقوي به ولا حول - 00:57:32

ولا قوة لنا الا به سابعا قال الله تعالى لموسى عليه السلام واظمم اليك جناحك من الرهب. قال ابن عباس المعنى اظمم يدك الى

صدرك ليذهب عنك الخوف. ستلاحظ احيانا نفعلها نحن وترأها ايضا عند الاطفال. اذا خاف تجد انه يقول يمه ثم يممسك - 00:57:52

بيده ثم يضع يده على صدره بحركة عفوية. هذه الحركة يمكن ان تبعث الى نفسك نوعا من الهدوء والاسترخاء. قال ابن المعنى اظمم

يدك الى صدرك ليذهب عنك الخوف. وقال مجاهد رحمه الله كل من فزع فظم يده اليه ذهب عنه - 00:58:14

وقال ابن كثير رحمه الله وربما استعمل احد ذلك اقتداء فوضع يده على فؤاده فانه يزول عنه ما يجد او ان شاء الله هذه بعض

الاستراتيجيات اسميتها التاءات العشرة. تدليك وتمطيط وتسبيح وتركيز وتنفل وتذكر - 00:58:34

وتوقف وتخيّل وتنفس وتحرك. تدليك للجسد. تمطيط للعضلات. تسبيح للروح. تركيز على الحاضر. تنفل بالصلاة للنجاحات توقف عن

المراجعة تخيل للنجاح تنفس بعمق تحرك في المكان. هذه عشرة كاملة يقول ابو تمام واجه الجمهور وانت قليل الهموم صفرا من

الغموم وعلى قدر مشاعرك يكون اداؤك - 00:58:56

حالة الثالثة اثناء اللقاء. بعد ان تحدثنا عن مرحلة قبل اللقاء وماذا ستفعل فيها؟ وعن مرحلتي قبيل اللقاء وكيف ينبغي ان تتعامل

معهما؟ بقي ان نتحدث عن حصاد هاتين المرحلتين السابقتين وميدان العطاء والتأثير - 00:59:26

وهي ابسط مرحلة ان نجحت فيما قبلها باذن الله. واليك بعض النصائح. الثقة بالذات. الثقة بالذات لمزيد من الفائدة نسعد باستماعكم -

00:59:46