

الجزء الخامس - محاورة الشخصية القوية | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

الثقة بالذات. الثقة بالذات. مع ياسر بن بدر الحزيمي واعلم ابها 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

كمراة اولى في الزواج هناك مرة اولى في اللقاء في التعارف في الوظيفة هناك مرة اولى وفي المرة الاولى يحضر الخوف وعادة ما تكون المرة الاولى ضعيفة او مليئة بالاحطاء ومتداخلة المشاعر. ولكن تأكد انها الاصعب في الابتداء والاهم في - 00:00:20 ومع الممارسة والمحاولة يقوى الاداء وتقل الاخطاء وتضعف المخاوف بعون الله جل جلاله وكلما ازدادت الممارسة في عمل ما فستكون اعادته اسهل. ومشاعرك تجاهه اجمل. وان حقت فيه بعض النجاحات فان - 00:00:40

مرة اخرى سيكون ايسر. واياك وتجنب ما يخيفك فانه سيهزكم. انه سيهزكم انه تفتتك وتقديرك لذاتك. تأكد ان في المواجهة موتا واحدا. وفي الهروب موتات متعددة. العرب تقول يقتلون - 00:00:59

وفي الحرب مدبرا اكثرا من يقتل فيها مقبلا. فاقبل ولا تدبر وواجه ولا تهرب واطلب الموت توهب لك الحياة واطلب الخوف توهب لك الشجاعة. والنقطة المهمة التي اريد ان اختم 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 ستتحول 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 تحطم سوى مطرقة المواجهات الصحيحة المتكررة. حتى تفتهن - 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 اخفيتها من هنا خرجت من هناك وان اخفيتها من هنا خرجت من - 00:02:39

مكان اخر وكلما اخفيتها خرجت فتنشغل طوال الوقت بمحاولة تعقبها لاخفائها. اذا شعرت به فقل انا خائف لنفسك او لمن حولك اني خائف ان الاعتراف بالخوف يسمح للعقل بالتنفيذ 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 والياب اربع خطوات لمواجهة الخوف ربما تلخص الكثير مما مضى. وهي - 00:03:21

اقرار وتخفييف اجراء وتكثيف اقرار وتخفييف واجراء وتكثيف. حاولت سمعها ليسهل حفظها. اقرار بالخوف واعتراف به. هذا اولا ثم تخفيف له من خلال التهيئة والتهيئة ومناقشة الفكرة بالفكرة. ثم اجراء وتكثيف. اجراء للنفس على المواجهة - 00:03:41

سواء بالتدرج 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 مقاييس نقيس به كل ما يشبهها. والانسان تحت ضغط الخوف يلجاً قبل التفكير والتحليل الى استجابة الية مسجلة تبرمج عليها عبر تجاربها السابقة. فعندما تكون مثلا في الصحراء - 00:04:33

ويلمس طرف ثوبك قدمك. وتشعر ان فيه شيء تحت في رجلك. العقل هنا لا يتدخل ابدا. لا يبدأ ابدا بالتحليل. لن تقول في نفسك ربما عقرب والعقارب ظارة. تبدأ بالتحليل ربما ثعبان وبعذت الثعابين مسامحة. ربما هنا يدخل العقل بالتحليل وربما احدهم يمزح 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

ثمرأيت سيارة مقبلة باتجاهك لو تدخل العقل هنا وقال والله يمكن اتوقع ما شافني لا اتوقع شافيني الكامري والكامري هذي اكيد فراملها قوية شكل السوق كويس لانه حاط حزام الامان وتبدأ تحلل ستكملي 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 يشبه الموقف القديم او التجربة السابقة - 00:05:51 كانت الاستجابة متوافقة او مقاربة فالعقل لا يتعامل مع كل موقف بتفرد. بل يعمم التجربة ويقارب بين التجارب المتشابهة يلمس الطفل الابريقي فيجده حارا. يؤلمه. فينشأ لديه نموذج اسمه الابريقي الحارة - 00:06:11

فيبدأ يخاف من كل ابريق يشبه ذلك الابريقي. حتى ولو كان فارغا. 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 ظهر على القائه بعظ - 00:06:30 زملائه واذكر مرة اني دربت بعض رجال الطوارئ في احدى الدول. دربتهم على التحدث واللقاء ان يخرج الانسان ويقف امام الجميع نتكلم لمدة خمس دقائق عن اي موضوع يختاره ولك ان تخيل وجودي بينهم. أجسامهم مفتولة واحجامهم مهولة. فخرج الجميع للقاء - 00:06:50

هذا الواحد خرج وتعذر مرة بالهاتف. ومرة مشغول وفي كل مرة اطلب منهم ان يخرجوا جميعا الا ذلك الرجل فبدأت الاحظ انه يتهرب من الموقف طلبت منه للمرة الثالثة ان يقف ويخرج فقال لي على انفراد ارجوك - 00:07:11

فكني انا مستعد امسك قنبلة 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 سأله 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 والله اني اريد ان انفعه لاني اعرف انه بانسحابه يطعم وحش خوفه ويقوى مخطط استجابته ويبذر شعور معتقده. فوافق على مضض فتقدم ببطء تتسرع انفاسه وتقطيع كلماته فتكلم كلام - 00:08:25

قليلًا ثم سكت. صدق الجميع له ثم انصرف الى مكانه. نظرت اليه وقلت هل فقدت شيئا من اصابعك؟ اكلك الجمهور؟ احد ضرك؟ صار لك شيء ما الذي تخافه؟ لم نضحك منك؟ لم نحضر هنا حتى نرى سقطاتك. لن نحضر هنا حتى نحصي اخطاءك. لماذا تفكر بهذه الطريقة؟ هل ضرك 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 سيدأ فان تغييت فاعلم انك اضعت فرصه الاجهاز على خصمك. وفي الغد كان اول الحاضرين واؤل المحاضرين القى بطريق - 00:09:05

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

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

اني ادمت الالقاء فقلت له ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء ان التجارب السابقة قامت برسم مخطوطات لعملية سير استجاباتنا للتجارب المشابهة. فان كان المخطط يدعوك للهروب والانسحاب والتراجع والتقاعس فان افضل طريقة هي كسره واحراقه 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 المتتجدة 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 بالغمى او التدرج ويكسر مخطط استجابته وخوفه. هذا بالنسبة مخطط قديم طيب فماذا عن مخطط قيد التنفيذ وقصد بذلك ماذا لو مررت بتجربة حالية فشلت فيها؟ ماذا تفعل؟ حتى لا ينشأ مخطط استجابة الخوف فيضاف - 00:11:01

الموقف الى قائمة مخاوفك واجبتي على هذا السؤال تعلمتها من مدرب على ركوب الخيل. سأله 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 يخوّفها 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

عجب طيب طيب ليش ولماذا؟ قال لي لو ظل ذلك الساقط جالسا ينفظ غبار ثوبه ويتحسس الام جسده لتحول الخيل بالنسبة له الى وحش ومصدر المواجهة عند كل مواجهة. فحملني له بسرعة هدفي - 00:12:08

الا يتواطئ الخوف في قلبه ايها الكريمة اذا سقطت فاكمل المسير. اذا فشلت فحاول وكرر اذا خفت فقاوم وواجه احذر احذر احذر ان تنسحب حتى لا يتشكل المخطط فيصبح قيادا 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 فابدا بصلة سرية ثم وتدرج الى الجهر بقصار 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 ادائى سيئة لا اذكرها. لا اذكرها لكثرتها. لا اذكر تفاصيلها ولا مشاعري حينها خرجت كثيرا وكان ادائى سيئا. ولكنني لا اتذكر 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 ولو تحطيمي لمخططاتها من خلال تجارب ناجحة في مواقف مشابهة لها لنخرت في جدار ثقتي والله الفضل والمنة من قبل ومن بعد - 00:13:31

اذكر مرة ان ابني جاء من المدرسة باكياما. والله ما رأيته يتالم كذلك اليوم. سأله والحت عليه السؤال ايش فيك؟ يا وليدي ايش فيك؟ يا وليدي تكلم. لماذا تبكي؟ ارجوك اخبرني. فأخبرني ان استاذه اخرجه امام الجميع بعد الصلاة - 00:13:50

وطلب منه ان يلقي كلمة بان المكلف بها قد غاب وانه وجده في ابني بدلا مناسبا ولكن الابن ذي العشر سنوات اسقط في يده وكيف لا وهو لم يستعد وكيف لا والارتفاع يهابه الرجال - 00:14:10

فوق المسكين ثم ارتج عليه وتلعثم ولم يستطع ان يتكلم. ضحك الطلاب انهارت دموعه. قرر لا يخرج للالقاء ابدا طلب مني كذلك. بل طلب مني المسكين ان يغير المدرسة. فالجميع كان يضحك منه. فاحس بالضعف والرفض - 00:14:30

والا لم 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 ليقيها. ثم جئته بعد ان هدأ. اعطيته الكلمة. قلت له لن اجبرك. ولكن ساشرح لك - [00:14:50](#)
هذا يعني ان تخرج غدا وتحدث امامهم وماذا سيحدث ان لم تخرج وشرحت له انه ربما يتواطئ الخوف ربما لن يستطيع ان يخرج
[00:15:17](#) مرة اخرى وربما ربما ولكن حرارة المشاعر احرقت -

كلماتي فرفض ان يخرج فعوضت عليه مكافأة كانت بالنسبة له حلما. وافق على مظوظ وقال ولكن يا بابا ليس غدا لا اريد ان اخرج غدا.
ما زال جرجي ينزعف. فقلت له لا بل غدا وليس في الصلة بل في الصف الصباغي - [00:15:33](#)

هذا شرطي ان قبلت اعطيتك وان رفظت فانت وشأنك. ثم نسقت مع المدرسة فخرج امام الطلاب وقال ها انا اقف مرة ثانية امامكم.
لانني 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 تعذر فنهض. وبطل عاد وانتفض. دعونا نحول ما حدث - [00:16:13](#)

الى درس لنا جميعا فكلنا نمر بمحاجة او صعبه فاما ان نقهقر امامها بالامس لم اتراجع بل رجعت للوراء كالسهم.
[00:16:33](#) لانطلق امامكم اليوم وبقدر الرجوع تكون قوة الرمية -

صفق الجميع وتم تكريمه واصبح خطيب المدرسة بعد توفيق الله جل جلاله. ثم جهود مديره ومعلميه. انتهى الموقف ولم ينتهي
حزني على امثال ابني من 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 ينتقل خطوة الاقدام قانون الازاحة قانون
[00:17:14](#) الازاحة هو خاصية عقلية. تقول ان الفكرة التي تحتل عقلك ستؤثر فيه -

فإذا كانت هذه الفكرة مما يخيف فاصرف انتباحك عنها الى غيرها. ازحها بفكرة اخرى فان فكر في الفشل فتذكرة نجاحك السابقة وان
فكري في الخطير فاصرف انتباحك 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 اياته. يمكن ان تجري اتصالا مع صديق. يمكن ان تعيد - [00:17:55](#)

ترتيب مكتبك او تقوم بتجهيز العشاء لنفسك بنفسك. المهم زاحم الفكرة لتزيحها فيقل تأثيرها. اكتب مخاوف مشاعر الخوف يجعل
[00:18:15](#) التفكير غير منطقي. لأن الذي يتولى ادارة تلك المشاعر هي عواطفك. فتبدي المشكلة بشكل -

اكبر من حقيقتها ولو حاولت مجارة العاطفة فانها ستكبر وتتضخم وتتشعب معها الافكار وتتفاوز الصور لتعبر عن الموقف فيصبح
[00:18:36](#) الخوف مبالغ فيه والاستجابة له مندفعة. يقول ايرنست بوك عندما نخاف يصبح التفكير -

اقل عقلانية واكثر عاطفية بحيث يتفاعل بدون وجود حقائق على ما تفكر فيه والحل العاطفة وقد فلا تجعلها تقوى. اجعل القيادة
في يد عقلك. ومن طرق تحصيل ذلك ان مخاوفك اكتبهما بشكل واضح ومحصر بعيدا عن تدخل العاطفة من خلال تعبيرات مسرحية
[00:18:56](#) مهولة -

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 بالضبط ما الذي يخيفك؟ بالضبط ما الذي تشعر به - [00:19:23](#)

مثال لدى مقابلة عمل غدا وهي مفترق طرق في حياتي ومستقبلي متعلق بها ولحظة ارتقبها فاما ان اكون او لا اكون خلاص هذا
[00:19:44](#) التعبير عاطفي جدا ويعمل ضده ولكن قل لدى مقابلة غدا واسعرا بالتوتر لانها اول مرة اجري -

فيها المقابلة فقط هذا كل شيء اتصلت بي مرة احدي الفاضلات فقالت حياتي على الحافة وزوجي يريد ان يقذف بي حارمني قاهرني
متعمد يفور دميatic تسبد فيه لاحظ حتى الكلمات تتنزع من جوفها انتزاعا فكيف بالصور في عقلها؟ انظر الى كمية الصور التي -
[00:20:06](#)

خلفتها بتعبيتها. هنا لا استطيع ابدا ان اقدم لها حلها. لأن العاطفة غابت الحقيقة. وغيبت طرق الوصول اليها فقلت لها اختي الكريمة
ارجوك ان ترسل لي رسالة مختصرة سطر واحد فقط عن سبب مشكلة اليوم التي حدثت اكثر من سطر - [00:20:29](#)

لم استطع ان اجيب عليك. وكتبت اريد ان اجعلها تكتب بوضوح واختصار. فكتبت لي لدي زواج بعد اسبوع. ورفض زوجي ان يذهب
بى الى السوق سبحان الله هذا كل شيء. هنا نستطيع ان نتحاور ونتشاور لنقدم الحلول بعيدا عن عواصف العواطف -
00:20:49
كان بين التعبيريين 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 المستشير والمستشار. ثم قم بالرد عليهما 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 بطريقة غريبة انظر
المشاعر كيف تضخم وتعمم ودوري الان ان احاول تكسير ذلك التضخيم؟ فقلت له وكيف عرفت انك جالس -
00:22:19
على قلوبهم وودهم يطردونك فقال احس كذا انهم ما يحبونني. فقلت له وما دليلك؟ اريد ان اعمل عقله. فقال المدير ينظر الي بحزن.
فقلت له وهل كل نظرة بهذه الطريقة تعني انه يكرهك؟ ويريد طرك؟ فقال لا وهنا صغر التضخيم. 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 بالضبط لا يريده 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 اللي فيها المدرسين وفيها العمال وفيها الطلاب الى طلاب فصله. انظر الى كيف يتتحول -
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 دائمًا اغاظتي واغاظابي -
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
تبعد لاحمد. اذا لاحظ ايها الكريمة 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 التضخيم والتعميم واكتبه مخاوفك باختصار ووضوح ناقشها كن مستشار نفسك فالخوف اسوأ مستشار خف عنها ساعدها
ساندها واصدقها هو صادقها ان العواطف كالعواصف ليس يحويها المكان فادفع فديتك بالحجاب وامنع خيالات البيان واكتبه
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. كلها يسمى خائفًا فهل للخوف درجات؟ نعم للخوف درجات ودرجات كثيرة وكل مستوى من الخوف اسم يعبر عنه.
واليك ثلاث فقرات مهمة جدا -
00:25:04

فأعرني انتباحك وارعني سمعك. اولا درجات الخوف اولها الاهتمام والهم. ثم التوجس ثم توتر قلق رهبة هيبة وجل. هلع هول ذعر
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 فاوجلس منهم خيفة. والتوجس محاولة معرفة الخطط. واسدها في ظن الذهول في قول الله عز وجل
اليوم تذهب كل مرضعة عما ارضعت. والذهول خوف يسكن الاعضاء ويجمدها -
00:25:57
ويصيب العقل بالخمول والجسد بالتبليد ولا حول ولا قوة الا بالله. اللهم امن رواعتنا يا رب العالمين اذا الخوف درجات. فلا تظن انك

فريد زمانك في الشعور. وان مصيتك ظخمة ومستعصية. ان معظم الناس تشعر بمشاعر الخوف - 00:26:17
بسطة في حياتها اليومية وهذا امر طبيعي. لذا اعرف ان للخوف درجات. ولا تظن انك بلغت غايتها. فعندما تشعر بالخوف فتذكرة ان الخوف مستويات. ولعل ما تشعر به هو ادناها. ثانياً مظاهر الخوف - 00:26:37

للخوف ردات فعل ومظاهر معرفية وجسدية وسلوكية ونفسية. وقد حصرت منها تقريراً خمسة واربعين مظهراً تبدأ بالتعرق والخفقان وتنتهي بالتقبس والتبول والاغماء اجلكم الله واعاذكم من افراز والآخرة وبالتالي لا تظن ان خفقان قلبك او جفاف فمك او ارتاحاف يدك او تلعم 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.
ثالثاً تقييم الخوف كيف اعرف ان خوفي تحول الى مشكلة؟ او انه خوف معتدل طبيعي؟ 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 عرقاً فهذا منطقي ومحبوب 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 والتهيؤ والخوف يمكن ان نحله بما سبق من حلول ذكرناها ويمكن حلها ايضاً بزيارة طبيب نفسي مميز فثمنه وسائل - 00:28:31

وادوية نافعة باذن الله تعالى. وخلاصة هذا المحور ان الانسياق خلف كلمة الخوف او انا خائف قد في على مشاعرك مزيداً من التوهج والارتباك. لذا تذكرة 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 تخاف من يسير الخوف فكلنا نشعر به. ولا تخاف من مظاهره على جسدك - 00:29:11
فانها استجابة فطرية يشعر بها الشجاع والجبان والقوى والضعف. 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 مبارزة. ومنهم من لا تهزه مصيبة وفاة. نفحات ايمانية لا ينبغي ان تتجاوز محور الخوف دون ان نرخي مطاياناً في دوحة الايمان تأمل كلام ربك وابحث عن علاج خوفك. فالخوف اضطراب القلب فتذكرة قول الله الا بذكر الله تطمئن القلوب - 00:29:51

وان يدرك بخير فلا راد لفضله. اية تدفعك حين تشعر ان هناك من يمنعك. يدبر الامر ان سكت قلبك اسكنته. وهو معكم اينما كنتم. اية من استشعرها. كيف له ان يخشى احد - 00:30:19

الا يثق بعون الواحد جل جلاله. ويسألونك عن الجبال فقل ينسفها ربى نسفاً. 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 انك شافه من مخلوق. ففروا الى الله وليس منه. يقول جعفر الصادق رضي الله عنه عجبت لمن خاف ولم يفزع الى قول الله تعالى الذين قال لهم الناس ان - 00:31:06

الناس قد جمعوا لكم فاخشوه فزادهم ايماناً وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل يقول فاني سمعت الله يعقبها يقول فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء من حولك وقوتك. فالانسان صغير كبره الله وضعيف قواه الله وجاهل علمه الله وظالم هداه الله. فاكتثر من - 00:31:26

قولك يا حي يا قيوم برحمتك استغث اصلاح لي شأني ولا تكلني الى نفسي طرفة عين ايالك نعبد واياك نستعين الايمان امان في الدنيا والآخرة. 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 هلوعاً. يقول ابن كثير رحمة الله الهلوع هو من انخلع قلبه من شدة

الرعب اذا مسه الشر جزوها و اذا مسه الخير منوعا الا المصليين: وما صفتهم يا رب - ٤٣:٣٢:٣٠

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

من توضأ 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 الة متعددة - 00:32:54

تضر وتنفع وترهب لتعب القلب في تعقبها والخشية منها والطمع فيها. لا إله إلا الله فلَا تَعْبُدُوا وَاحِدَةً لَا تَدْعُوْ لَا تَرْجُوْ لَا تَرْغِبُ
ولا ترحب لاتطلب لاتخشي الا منه ولا ترضي الا به سبحانه جل جلاله الغني عنك - 14:33:00

الله وقوته وقدرته على تدبير شؤون المخلوقات دون الحاجة الى معين او شريك. التوحيد يشعرك بالانسجام لأنك تعمل به وفق ما فطرت عليه وخلقتك لاجله. التوحيد حسن ظن بكمال الله الذي لا يحتاج الى شريك - 00:33:54

وعظمته التي لا تحتاج الى معين فلا الله الا الله ولا معبود بحق سواه تباركت اسماؤه وجلت صفاتة. 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

لـن يصيـبه إلا ما كـتب اللـه له لـم يـبـقـي لـخـوف المـخلـوقـين فـي قـلـبـه مـوـضـع اـنـتـهـى - 34:00

كلامه رحمة الله والله لا يخاف من كان له اب. فكيف بمن كان له رب؟ الهي لن اخاف وانت حسبي. ولن اضعف وانت رببي. ولن اقلق
انت في قلبي ومن يؤمن بالله يهدأ قلبه كما في قراءة ابى بكر وعكرمة غير متواترة - 00:34:54

وخلاله محور التعامل مع الخوف ان الثقة تقص كلما استجبنا لخوفنا وهرينا منه وترتفع كل ما جهنا ما نخاف منه وتغلبنا عليه وان الخوف شعور فطري يمكن التخفيف منه وتجاوزه. وان معظم مخاوف الناس هي اوهام - 14:35:00

فقلت على وزنها ان الخوف ثلاثة انواع. خاء وواو وفاء - 00:35:34

خطئ وواجب وفطري. فالخاء هو الخوف الخاطئ الم-tone. 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](#)

والذئب على غنمه ولكنكم تستعجلون. رواه البخاري - 00:36:14

فالخوف من الله واجب ومحمود. والخوف من الذنب على العنم. حوف قطرى طباعي. أما بقىه المخاوف تبقى مخاوف مكتتبه او مخاوف مرضية غير مبررة. وختاما عدد وحدد ثم شخص ولخص ثم 00:36:30

وجرب عدد محاويف حدد اهمها ودرجتها لم شخص موافقها لم درب نفسك على مواجهتها لم جرب ان واجهها ايها المبارك ايتها المباركة تلك كانت عشرة كاملة. تحدثنا فيها عن الحلول العميقه والمؤثرة بشكل - 00:36:50

الناس والفشل والنقد والخوف ثم ختمناها بالدودحة اليمانية. هذه الحلول العشرة اجعلها منهج حياة. خذ ما يناسبك منها. واحرص دائم في نفع الناس بداعه. وهي حسن النص بالله عز وجل وبقبول الدات وتوبيتها والتعامل مع المعايير وأداء الواجبات والمتعامل مع

وастعن بالله ولا تعجز الانسان يحتاج احيانا الى حلول سريعة التأثير وان كانت قصيرة المفعول. يواجهه من خاللها حدثا عارضا او
قد ينطوي على مفاجأة مماثلة لـ [الدكتور ابراهيم العبدالله](#) [الدكتور ابراهيم العبدالله](#)

نفسيًا ولكنني أحياناً أخشى واتوتر. نعم هذا يحدث. ولذلك سنطرح بعض الحلول السريعة التي في تأثيرها سريعة وإن 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 واسميها 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 الالقاء ومواجهة الجمهور. الامامة في الصلاة المقابلات الشخصية. الاختبارات والتقييم المناسبات وعند لقاء بعض الشخصيات وعنده طلب الحق او ابداء الرأي. هذه بعض المواقف وغيرها كثير جدا. وعددها بعد - 00:39:12

في الحياة ولكنني اخترت ما يكثر السؤال حوله. واليكم حلولا سطحية مؤقتة لرفع مستوى الثقة في بعض المواقف الاول الالقاء والتحد امام الجمهور. هل تشعر برهبة من الالقاء؟ مفص صداع نسيان - 00:39:39

خفقان توتر عصبية رهبة توجس قلق هم لست وحدك. فالالقاء يتتصدر قائمة المخاوف على مستوى العالم. وتبلغ نسبة الخوف من التحدث من الالقاء اكثر من سبعين في المئة من الناس. ويحتل ما مساحته عشرون في المئة من نسبة المخاوف - 00:39:59

في المرظية في دراسة على مخاوف الشعب الامريكي حدد عشر مخاوف يخاف منها الشعب. اتضح ان الالقاء امام الجمهور يحتل الرقم واحد بينما احتل الموت المركز السابع. وان كان لا يصح تعميمها على كل المجتمعات. ولكنها تعطي مؤشرا لمعضلة الالقاء - 00:40:19

في مجتمع منفتح على الحوار والخطابة والاعلام؟ ليس الحديث هنا عن لماذا؟ ولكنه عن كيف؟ كيف اتجاوز رهبة الالقاء وقبل ان نبدأ اود ان اذكر بعده نقاط. اولها ان الخطيب يصنع ولا يولد. اي ان الانسان - 00:40:42

لا يمكن ان يولد هكذا متميزا في الالقاء وبارعا لا يمكن ذلك وانما الخطابة والالقاء تصنع صناعة بمعنى انه يتعلم بالمارسة مهارات الالقاء ولا يولد بها وان كان بعضهم يولد بميول واستعداد للحديث بطلاقة الا - 00:41:02

الممارسة الصحيحة هي الفيصل في الاتقان والاجادة. والعرب تقول رأس الخطابة الطبع. ولكن عمودها الدرية اي التدرب والممارسة والاعتياد. ثانيا ان الخوف من الالقاء يحدث للجميع. يحدث للمبتدئ وللخبرير ايضا. والاختلاف بينهم - 00:41:22

يكون في درجته فقط خوف الخبرير يدفعه للحماس والاطلاع فيزداد به تأثيرا بينما المبتدأ خوفه قد يمنع او يعيث اوراقه. المهم ان المبتدئ والخبرير كلاهما سيشعر بالخوف. يقول الشيخ احمد القطن حفظه الله يقول عن - 00:41:42

لي اكثر من خمس وعشرين سنة في الخطابة وما زالت رجله ترتجف. نعم هو خوف يدفعه ولا يمنعه وخوف لا يغيب وايضا لا يعيث. 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 المعلم عمر رضي الله عنه ارتقى المنبر فارتज عليه اي احتبس لسانه فلم يستطع ان يتحدث بشكل طلق وبسلامة 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 الالقاء يعود الى عدم دريتك. لا عدم قدرتك - 00:43:02

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

شعر بالخوف يتهمن قدرته لا ايتها الكريم انهم دربتك ولا تتهمن 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 دربتهما واما كلاهما. يعني لا عنده تجارب وممارسات وايضا هو غير قادر هو غير جيد في الالقاء. عدم القدرة يقصد به تقريبا عدم تمكنه من مادته. او ربما من عرظه او محتواه مما يجعله يتوتر - 00:44:00

حتى وان كان صاحب دربة وممارسة. احيانا كل واحد متعدد انه يخرج ويلقي وليس 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 تريده ان تطرحها. اذا هنا عدم القدرة موجود رغم دربته وممارسته ومن الناس على الطرف الآخر من هو صاحب قدرة ومتمكن في مادته ومعلوماته ربما اخذ فيها ماجستير او ربما هو دكتور فيها - 00:44:30

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

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

تحمل ادوات السلامة رابعا الالقاء فن تتقنه بالممارسة ارجوك ضعها في عقلك فلا تكترين 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 وقتكم ومالك. وتعلم اصوله ثم مارس وجرب وطبق اداءك واصلاح اخطاءك حتى تتقنه باذن الله تعالى. خامسا رهبة الالقاء ستغيب وتحظر بناء على نوعية جمهورك وحداثة موضوعك. وهذا امر طبيعي يحدث للجميع. فبعض الجماهير تخيفك - 00:45:53

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

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

التحضير والاستعداد وهنا اختصر عليك الحديث واقول اتعب في الاعداد تستريح في الالقاء. كلما كان الحفر اعمق كان البناء اثب باذن الله تعالى. ارجوك اقرأ كثيرا اطلع ايها الكريم 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 استعداده لخطبة الجمعة. وهو خطيب ممارس ممارسة طويلة - 00:47:20

ممتدة يقول منذ اربعين سنة لم اهنا بطعم الافطار مع ابني يوم الجمعة صدقني ايها الكريم من اتعب المحابر اراحته المتأبر ايها الكريم دعني اخبرك بسر من اسرار هذه المرحلة. لعلي اضرب مثلا يقرب الفكرة. هناك ما يسمى الترميس - 00:47:40

ترميس الشاهي ترميس اه تحط فيه نعناع ترميس. القهوة. الترميس اذا كان مليان ظفدت شاهي يطلع لك شاهي اذا كان في نعناع وظفدت يطلع لك نعناع لكن المشكلة اذا ما كان في شيء فاذما ظفدت فانه سيخ سيخ - 00:48:03

هواء ما في شيء يقول لك بخ ويطلع هواء مع هذا الترميس. ما الذي اريد ان اقوله؟ 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 اماما - 00:48:20

الناس وقف مثل الترميس. كوييس فاذا ظفتنا عليه اردنا منه ان يتكلم. بخ بخ لان ما عنده شيء. نقول له تكلم يقول ما عندي ان معظم مشاكل الناس في الالقاء ليس في كيف يقولون ولكن ماذا يقولون؟ لذلك اجعل لك - 00:48:40

كبيرا تعلم من خالله حتى اذا وقفت امام الناس تجد كلاما 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 التهدئة والتهيئة. هي الساعة الاخيرة قبل ان تلقي. انت الان متوجه 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

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

ان تستخدم استراتيجية بعدين التي تحدثنا عنها سابقا 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 وليس بطريقة مليئة بالدراما والعواطف. ثانيا ابدأ بالتخيل تخيل انك انتهيت وانك نجحت في الموقف وانتهى كل شيء. يقول الشيخ عبد الحميد كشك ما من خطبة القيتها الا وقد - 00:50:20

تخيلتها بيني وبيني نفسى. لماذا يتخيل الانسان؟ الخيال يساعدك بشكل كبير. عندما تخيل الموقف فان عقلك كانه يمارس التجربة للمرة الثانية وليس للمرة الاولى. لأن المرة الاولى جريها في الخيال. والآن هو يجريها في الواقع - 00:50:40

فالخيال تجربة ذهنية امنة. ثالثا تذكر نجاحات الماضي. ابدأ بتذكر تلك النجاحات. وهذا تساعدك على ازاحة التوتر والخوف ويرفع من مستوى تقديرك لذاتك وثقتك باذن الله تعالى. رابعا توقف ارجوك توقف ارجوك - 00:51:00

توقف عن المراجعة ومحاولة الحفظ وتقليل المادة. فذلك يزيدك توترا وارتباكا. خامسا استخدم قانون الازاحة من خلال التركيز على اللحظة الحالية ارجوك استخدم هذه الاستراتيجية فالتفكير الان والقلق لا يجتمعان - 00:51:20

تفكير اللحظي الذي تفك فيه الان والقلق الذي تفك به مستقبلا لا يجتمعان ابدا. فالحاضر والمستقبل في الوقت نفسه لا يجتمعان لأن 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 مثلا تناول الطعام وانت منتبه للونه وطعمه - 00:52:00

وحجمه وشكله ورائحته هذا كفيل بتهدئة نفسك باذن الله. سادسا اعترف بمخاوفك واسخر منها. قل لنفسك يا خوف خراف خايف من ايش بيأكلونك بيعضونك لا سم الله عليك ليش خايف قلها بصوت عال واسخر من 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 يطيقوا حمل عرش الرحمن جل جلاله. قل يا حي يا قيوم برحمتك - 00:52:40

استغث اصلاح لي شأني ولا تكلي الى نفسي طرفة عين. هذا الدعاء يا كرام كثيرا ما تطمئن له النفس فاستخدمه في تلك قل حسبي الله ونعم الوكيل. قل الله الله ربى لا اشرك به شيئا. احسن الظن بربك وان استطعت فتصدق - 00:53:00

ادعو الله ان يرزقك الهداية والسداد. اللهم اهدني وسددي اما على مستوى الجسد فالليك الحلول التالية. اولا تنفس تنفس ولكن بطريقة صحيحة. واليك هذا التمرين ضع يدك اليمنين على صدرك اذا تكررت. واليسار على بطنك اسفل السرة - 00:53:20

ثم تنفس بعمق الان. فان تحركت يدك اليمنين 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 ابدا ولا اكتافك. هذه طريقة التنفس العميق الذي يورث الاسترخاء والهدوء. ودعني اعطيك مثلا سريعا وواعيا لما يأتي احدهم ويحيفك يجي يقول لك والله ترى يا ابو فلان انسرقت سيارتكم فاول شيء ما الذي يحدث؟ يحبس الهواء - 00:54:01

الى الاعلى ايش تقول؟ صدق والله لا من جدك والله يبدأ التنفس من الاعلى من الاعلى من الاعلى انه 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؟ لأن هذا النوع من التنفس هو تنفس يدعوه 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 وارخاء العضلات. ان تشد يدك ثم ترخيها. ان تشد بطنك ثم
ترخيه. ان تشد - [00:55:01](#)

فحذيك 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](#)
ادمن جاكسون العجيب يا كرام ان التوتر له مكان يتوجه 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 بذلك وشده وارخائه مع تنفس عميق. وبفضل الله عز
يتلاشى بسرعة حتى الفتة وصادقته. فاذا شعرت به قبيل محاصرة او لقاء امسكته وطببت عليه - [00:56:08](#)
وقلت مرحبا بمؤشر الفاعلية والتأثير. والله لو كنت منسح في احدى الاستراحات امام التلفاز والله لن اشعر بك. هكذا اعامله ثالثا
التدليل 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 الایمن الكتف الایسر الى
الجبهة مرة اخرى. اذا حاول ان تدلك جبتك وتدلك صدغيك وتدلك 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 وعوده 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 توضا
وتتنفل 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 واظلم اليك جناحك من الرهب. قال ابن عباس المعنى اظلم يدك الى
صدرك ليذهب عنك الخوف. ستألحظ احيانا نفعها نحن وترها ايضا عند الاطفال. اذا خاف تجد انه يقول يمه ثم يمسك - [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 اظلم
يدك الى صدرك ليذهب عنك الخوف. وقال مجاهد رحمه الله كل من فزع فطم 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 وتتنفل وتذكر - [00:58:34](#)
وتوقف وتخيل وتتفس وتحرك. تدليك للجسد. تمطيط للعضلات. تسبيح للروح. تركيز على الحاضر. تتنفل بالصلوة 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 اداوك - [00:58:56](#)

حالة الثالثة اثناء الالقاء. بعد ان تحدثنا عن مرحلة قبل الالقاء وماذا ستفعل فيها؟ وعن مرحلتي قبيل الالقاء وكيف ينبغي ان تتعامل
معها؟ بقى ان نتحدث عن حصاد هاتين المرحلتين السابقتين وميدان العطاء والتأثير - [00:59:26](#)
وهي ابسط مرحلة ان نجحت فيما قبلها باذن الله. واليک بعظ النصائح. الثقة بالذات. لمزيد من الفائدة نسعد باستماعكم -
[00:59:46](#)