

الجزء الرابع - محاضرة الشخصية القوية | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

الثقة بالذات. الثقة بالذات. مع ياسر بن بدر الحزيمي ان زمن العصامية والاعتماد على الذات فقط والاكتفاء بها والانكفاء عليها قد رحل بلا رجعة لا تستطيع ان تعيش لوحدك. لا تستطيع ان تستغلي عن الناس. في ظل هذا التنوع الكبير في حياتنا. فقد مرت البشرية بعدة

صور وتنقلات - 00:00:00

بين عصور حجرية ومعدنية وزراعية وصناعية وعصر للثقافة. ويبعدونا الان في عصر الاتصالات والتواصل. حتى اصبح جانب الانسان في الموظف اهم من جانب الشهادات والسير. ولذلك نشطت في هذا العصر ثقافة التوظيف المبني على المقابلات. فهناك

00:00:28

رجل ترفعه الشهادات والوراق. ورجل ترفعه القيم والاخلاق. لا نكتشفه الا عند اللقاء به والتعامل معه لافاك من الناس وليس من الحكمة هجرهم وتركهم. انا احتاجك وانت تحتاجني وكلانا محتاج للآخر. يقول الله عز وجل نحن -

00:00:48

قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا. ورفعنا بعضهم فوق بعض درجات. ليتخد بعضهم بعضا سخريا. اي كل فرد سخر للآخر ينفعه وينتفع منه. الناس للناس من بدو وحاضرة بعض لبعض وان لم يشعروا خدموا -

00:01:08

كان لزاما التنبيه والتذكير بان القدرة على التعايش مع الاخرين يجعل للحياة لذتها ويعطي للنفس بهجتها وان الواثق اقدر على بناء علاقاته بشكل متين وميسر علاقاته مبنية على الوضوح والتعاون والتقبل والصراحة والتناصح والتفاعل -

00:01:28

اما ناقص الثقة فعلاقته بالناس علاقة وفاق او نفاق او فراق. يوافقهم فيما يريد او ينافقهم فيما يريدون او يصادمهم هم ويفارقهم عندما يختلفون. وخلاصة هذه المقدمة انك لن تستطيع ان تعيش وحدك. وانه يجدر بك ان تتعامل -

00:01:48

مع الناس وتخالطهم فجودة علاقاتك تؤثر على جودة حياتك. ويبقى السؤال بعد ان عرفنا اهميتهم كيف اتعامل مع معهم بشقة دون خوف او توتر او توجس. واليک التحليل بالتفصيل والعلاج مع الدليل باذن الله تعالى -

00:02:08

اريدك تكرما ان تقارن القلم مع ابرة. ايها اكبر؟ لما تأتي بقلم وتجعله بجانب ابرة لا شك سيكون القلم اكبر ولو قارنت القلم مع مئذنة مسجد مثلا فان القلم هنا سيكون اصغر. اذا هل القلم صغير ام كبير -

00:02:27

ليس صغيرا ولا كبيرا. هو يكبر ويصغر مقارنة بغيره. وكذلك انا وانت. فان احجامنا تصغر وتكبر بمقارنة مع الاخرين. تصغر اذا اعتقدنا ان الاخرين اكبر منا وتكبر اذا ظننا انهم اصغر منا -

00:02:48

عندما تتحقر الناس تتكبر الناس تستحرق انزل نفسك منزتها وانزل الناس منازلهم. ليس كما يقول ارى الخلق دوني اذ اراني فوقهم ذكاء وعلما واعتباء وسؤدا. ولكن كما قال الشاعر الناس من جهة التمثيل اكفاوه -

00:03:07

ابوه مو ادم والام حواء نفس كنفس وارواح مشكلة واعظم خلقت فيها واعضاء. هم بشر مثلك هذه منزلكم بل هذه هي حقيقتهم وكلما نقص علمك بقدر الله وقدرته زادت هيبيتك من الناس. وكلما زادت هيبيتك من الناس -

00:03:27

قدرهم عندك وحجمهم لديك زاد احتقارك لنفسك هي معادلة بسيطة. اذا علقت الناس قزمت نفسك. كلما زاد قدر الناس فوق حدتهم نقص قدر نفسك عند نفسك. يقول رحمه الله ما رفعت احدا اكبر من قدره الا وضع من قدرى بقدر ما رفعته -

00:03:49

يقول عليه الصلاة والسلام فيما رواه الامام احمد وابن ماجة لا يحقن احدكم نفسه قالوا يا رسول الله كيف يحقن احدهنا نفسه سؤال يسألون لانهم رهبان فرسان ابطال كيف يحقن احدهنا نفسه؟ فقال عليه الصلاة والسلام يرى امرا لله فيه -

00:04:12

ثم قال يرى منكر يرى خطأ ثم لا يقول فيه لا يتكلم يسكت ربما لباقة وحياة لا والله هكذا يعتقد بل هو خوف وجبن لا يستطيع ان

يتكلم بسببهم فيقول الله له ما منعك ان تقول في كذا وكذا؟ اسئله الله يوم القيمة. لما لم تتكلم؟ فيقول خشيت الناس - 00:04:32
فيقول الله عز وجل اياي كنت احق ان تخشى اخبار النبي صلى الله عليه وسلم ان خشية الناس سببها احتقار النفس. اذا كنت تخشى ان تقول لهم لا فانت تحقر ذاتك. اذا كنت - 00:04:58

تخشى ان تلقي امامهم وتتكلم عندهم فانت تحقر ذاتك اذا كنت تعتقد ان بيدهم شيئاً بيدهم رزقك بيدهم حياتك بيدهم سعادتك انت تحقر ذاتك ولا تعرف قدر ربك. يقول النبي صلى الله عليه وسلم الا لا يمنع احدكم هيبة الناس ان يقول بحق - 00:05:14
 اذا رأه او شهده فانه لا يقرب من اجل. ما راح تموت اذا تكلمت. لن يؤذوك لن يستطيعوا ان يؤذوك. لان الله عز وجل هو الذي بيده كل شيء فانه لا يقارب من اجل ولا يبعد من رزق ان يقال بحق او يذكر بعظيم - 00:05:34

لا يقدرون على شيء وما عساهم ان يفعلوا وهم لا يملكون لانفسهم شيئاً يقول الشعراوي رحمة الله لا تقلق من تدابير البشر فاقصى ما يستطيعون فعله هو تنفيذ ارادة الله لك. لا تخف من المقابلة - 00:05:52

الشخصية فليس رزق بيدهم. لا تخشى عدم اعجابهم فسعادتك ليست بيدهم. نقش مديرك اهزم خوفك احسن الظن بربك وثق واحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز واستشعر ان الله معك علیم قادر رحيم لطيف وهو معكم اينما كنتم. ولكن - 00:06:08

ماذا لو اردت لقاء مسؤول او القاء عرض او اجراء مقابلة مثلاً؟ شعرت قبليها بالتوتر فماذا تفعل؟ انصحك بان تهزم الخوف في مهده قبل ان يزيد عن حده. واليكم الطريقة بل اليك الحقيقة - 00:06:28

تحدثنا ان القلم يكبر ويصغر. ليس لان حجمه بهذه الطريقة ولكن بمقارنته بغيره. وانك اذا كبرت الناس صغرت من نفسك. وبالتالي هبتهم وخفت منهم وتحدثنا ان الحل ان تنزل الناس منازلهم بلا تهويين او تهويلاً ان تصغر حجمهم الى الدرجة التي تجعلك قادراً - 00:06:46

على التعامل معهم باحترام وثقة حتى تكون في حجمك المساوي لحجمهم. ولكن ماذا لو لم تستطع ان تصغر من حجمهم لانك ترى فعلاً ان من امامك اعظم واكبر وافضل واعلى واعلم منك. وتشعر بيقين ذلك في نفسك. فما الحل اذا - 00:07:07

الحل ان تقارنه بشيء اكبر منه ليبدو حجمه اصغر وتقل رهبتك منه ولا شيء مهما كبر ومهما عظم يساوي عظمة الله جل جلاله فاستحضر عظمة الله وقدرته وعلمه وحكمته وفضله ورحمته يصغر امامك كل كبير ويسهل عليك كل عسير - 00:07:28

يقول الامام الاوزاعي عندما دخلت على عبد الله بن علي في قصره وكان من يخشى لم اذكر اهلاً ولا مالاً ولا احداً كما قلت حسبي الله ونعم الوكيل. فلما رأيته على كرسيه تذكرت الله على كرسيه فغداً الامير في عينه كالذبابة - 00:07:52

تأمل فلما رأيته على كرسيه وهذا منظر كبير. تذكرت الله على كرسيه وهذا منظر الاكبر النتيجة غداً عندي كالذبابة قيل للحسن البصري رحمة الله اما تخشى الحجاج؟ فقال كلما دخلت عليه استحضرت عظمة الله فيغدو عندي كالبعوضة - 00:08:12

صرخ العز بن عبد السلام رحمة الله بالسلطان ايوب منادياً ومناصحاً فقال له احد طلابه اما خفته يا امام فقال يابني استشعرت عظمة الله فاصبح امامي كالقد دخل المهدى المسجد النبوى. ققام الناس جميعاً رغبة في نقوده او ربما رهبة من قيوده. قاموا الا ابن ابي ذئب - 00:08:36

المحدث العالم الفاضل فجاءه الامير وقال له لم تقم كما قام الناس؟ فقال له اردت القيام كما فتذكرة قول الله يوم يقوم الناس لرب العالمين. فتركت هذا القيام لذاك فقال له - 00:09:02

المهدى اجلس فوالله ما بقيت شعرة في رأسي الا ووقفت تأمل في مواقفهم وتعبيراتهم. تذكرت استحضرت استشعرت كلها عمليات ذهنية مبنية على المقارنات. استشعرت العظمة فعرفوا العظمة استشعروا عظمته فعرفوا حقيقة من دونه - 00:09:22

فاستشعر عظمة الله في كل موقف. فكل كبير الله اكبر وكل قدير الله اقدر وعلى قدر الایمان يثبت الجنان. ليست هذه دعوة لاحتقار الناس والتمرد على الاكابر. كلام هي دعوة لتعظيم الله وانزال الناس منازلهم. ومن كان منهم ذا جاه ومنزل - 00:09:44
 فعامله على قدر اهميته ولكن تذكر انك ايضاً مهم مثله عامله باحترام ولا تعامله على قدر خوفك منه او رجائك له ولكن على قدر

تربیتك وحسن اخلاقك وقوه ثقتك كلما نقص علمك بقدر الله - 00:10:04

زادت هيبيتك من الناس وزاد احتقارك لنفسك. وكلما نقص ايمانك بخیرية قدر الله زاد خوفك الناس لك ورأيهم فيك ماذا بهاك؟ كيف تفكربريك وما الذي جعلك هكذا؟ اتخشى نقدهم؟ ام تخشى فقدهم؟ اتخشى كلامهم وتتحسس من رأيهم؟ ماذا يملكون حتى تهتم بذلك - 00:10:22

يقول الفضيل رحمه الله من عرف الناس استراح نعم والله من عرف انه لا يعجبهم احد ولا يرضيهم شيء ولا يمكن ان يجتمعوا على مدحك ان رظاهم لا ينفع وسخطهم لا يضر من يعلم حقيقة ذلك كله سيسطير. يقول الشافعي رضا الناس غاية لا تدرك - 00:10:49
عليك بما فيه صلاح نفسك فالزمه. ويقول ابن القيم في كلام بديع كعادته. رضا الخلق لا مقدور ولا مأمور ولا مأثور. رضا الخلق لا مقدور لا احد يستطيع عليه. ولا مأمور لم تؤمر به ولا مأثور. فلا يعرف - 00:11:09

ان احدا من الناس قد رضي عنه بشكل كامل. الله اكبر ما اجملها من عبارة اعلقها في صدري. بل انقشها في لاستحضرها في كل موقف يجعوني بهم. الناس لم يسلم منهم البعيد الذي لم يجالسهم ولا الغريب الذي لم يخالطهم ولا الميت الذي فارقهم - 00:11:27
فكيف تسلم منهم وانت بينهم واما اعينهم؟ بل لم يسلم منهم خير البشر واكمالهم لم يسلم منهم نبيك صلى الله عليه وسلم فقالوا عنه شاعر وكاهن ومجنون وقالوا له اعدل يا محمد والقوا الشوك في دربه وسلا الجزور على جسده عليه الصلاة والسلام فكيف تريد - 00:11:47

ان اسلم انا وانت موسى عليه السلام الذي قال الله عز وجل فيه والقيت عليك محبة مني كلما رأاه احد احبه لم يسلم من الاذى والندى فقال له فرعون ام انا خير من هذا الذي هو مهين ولا يكاد يبين - 00:12:07

عامله بشدة واذاه الناس بكثرة. حتى سأله عز وجل فقال يا ربى كف السن الناس عنى. فقال له عز وجل يا موسى ذلك شيء لم اكتبه لنفسي. نعم والله فقد سبوا الله عز وجل وقالوا يد الله - 00:12:25

والله ثالث ثلاثة وان له ولدا وصاحبه سبحانه جل جلاله وهو يعطيهم ويحميهم ويشفىهم ويكفيهم فكيف بي انا انت والله لو صحب الانسان جبريل لم يسلم المزع من قيل ومن قيل قد قيل في الله اقوال مصنفة تتلى اذا رتل القرآن ترتيلها قد قيل - 00:12:45
ان له ابنا وصاحبة زورا عليه وبهتانا وتضليلها هذا مقالهم. في الله خالقهم. فكيف لو قيل فيينا بعض ما قيل؟ وقد تأملت في الرهبة من الناس فوجدت ان هناك تفاعلا بين قيمة الشيء والخوف عليه. وبين قدرة الشيء والخوف منه - 00:13:05

فما له قيمة عندك ستخاف عليه؟ تخاف ان يسرق؟ تخاف ان يتلف تخاف ان تفقد؟ تخاف ان يتضرر اذا كان له قيمة عندك وخوفك من الشيء الذي له قدرة عليك. تخاف ان يؤذيك تخاف ان يضرك. تخاف ان يمنع عنك شيئا. فهذا التفاعل بين قيمة الشيء وبين قدرة الشيء هو تفاعل يجعل من الناس اشباعا تسير على الارض. فمن كانت قيمة الناس عنده عالية خاف على عندهم واسهمه لديهم بان لهم قدرة عنده. ومن ظن ان قدرة الناس عالية خاف منهم وحرص على ارائهم - 00:13:45

كانت لهم قيمة خاف عليهم وان كانت لهم قدرة عليه خاف منهم ومهزوز الثقة يخاف منهم وعليهم. ويضع لهم قيمة اكثرا لهم قدرة اكبر وليس ذلك الا لله جل جلاله. الذي له القدر والقدرة سبحانه وتعالى - 00:14:05

الذين قال لهم الناس ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهن فزادهم ايمانا. لأن الله معهم. وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل. فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء. اين تلك المخاوف والظنون كلها سراب عند حقيقة قدرة الله عز وجل - 00:14:23
وقدره وبعد هذا كله اقول لك من كانت هذه نظرته للناس فانهم سيتحولون من اناس يعيش معهم الى مصدر المينف منهم ومعاناة ومعظم معاناة الناس من الناس. يقول الخائف عوا ذئب فاستأنفت - 00:14:43

بالذئب اذ عوى. فصوت انسان فككت اطير. سبحان الله! امن السبع وخاف البشر؟ امن السبع التي من طبعها الشر وامن البشر الذين لا بد ان يكون من طبعهم الخير. ولا الومه فكيف يعيش مع من يهابهم فلا يعبر عن - 00:15:05
رأيه عندهم ولا يقول لهم لا ولا يناقشهم ولا يعترض عليهم ولا يتحرك بعفوية معهم ولا يدافع عن بعض حقوقه امامهم. لذا ترى في العزلة امنا وراحة لابتعاده عن مصدر الامه - 00:15:25

تجد سبحان الله الذي يحب ان يرضا الناس. يحب ان يطأطع الناس يحب ان يكون في خدمة الناس دانها. تشعر انه انسان رائع تشعر انه انسان لطيف وهو في الحقيقة يتميز من الداخل. فتجد امثال هؤلاء عادة ينعزلون عن المجتمع. ستجد ان من اصحاب -

00:15:40

من هذا النوع انه بعد فترة يقفل جواله. ثم لا تدري اين ذهب. تحاول ان تتوافق معه ثم لا يجيبك فما الذي حدث؟ الذي حدث ببساطة انه انعزل ليشحن طاقته مرة اخرى بعد ان سلبها الناس منه - 00:16:00

تنعزل حتى يهدأ حتى يريح جسده حتى يريح نفسه. فاذا شحن طاقته عاد مرة اخرى ليفرغها من اجل الناس لا تخاف منهم وانفع نفسك واطع ربك ولا يشغلنك قول الناس فيك ورأيهم عنك فان رضا الناس غاية لا تدرك - 00:16:19

رضي الله غاية لا تترك ولو تأملت كلمة اكثرا الناس التي وردت في القرآن لوجدت انها تنتهي عادة لا يعلمون لا يشكرون لا يؤمنون لماذا نحن بهم منشغلون وبرأيهم متمسكون؟ يقول ابراهيم ابن ادهم رحمة الله كنت في بطن امي وحدي وخرجت الى الدنيا وحدي - 00:16:39

واموت وحدي وادخل القبر وحدي. واسأل وحدي وابعث من قبري وحدي واحاسب وحدي فان دخلت الجنة دخلتها وحدي وان دخلت النار دخلتها وحدي. ففي هذه المواطن لن ينفعني احد. فمالي ولناس - 00:17:02

فمالي ولناس عاشرا التعامل مع الخوف. الخوف نعمة من نعم الله عز وجل. به نحتسب المواقف ونستعد لها نندفع مقدمين او نهرب مدربين حفاظا على انفسنا الخوف يساعدنا على الا نقدم على الذنب وان نصلح العيوب وان - 00:17:22

نشعر بالتهديد وان نبادر ونستجيب الخوف شعور احساس عاطفة ردة فعل سمه ما شئت. الخوف هو ذلك الشعور الذي نعرفه. ولا نستطيع ان نصفه بشكل دقيق الخوف ابتلاء ولنبليونكم بشيء من الخوف. الخوف نعمة وعكسه الامن الذي هو نعمة يمن بها الله على من يشاء من خلقه - 00:17:44

الذى اطعمهم من جوع وامنهم من خوف الخوف فطرة يولد الانسان وهو مستعد له. الخوف ردة فعل فطرية. وليس عيبا او منقصة. خاف كليم الله فولى هاربا ولم يعقب وخاف خليل الله فاوجس منهم خيفة وتعود نبينا صلى الله عليه وسلم منه وبلغت قلوب الصحابة الحناجر من اثره كان الخوف وما زال - 00:18:08

احد الفروق بين الرجال وانصاف الرجال. ليس نقصا او عيبا ان تشعر به. ولكن المشكلة في تصرفك عندما تشعر به. فالشجاعة ليست عدم الشعور بالخوف بل ان تواجهه ولا تهرب رغم شعورك بالخوف. وعكسها الجبن وهو ان تهرب وتنسحب عند شعورك بالخوف. اما -

00:18:31

عدم الخوف مما يخاف منه عادة كالاسد والنار وغيرها. فهذا تهور وليس شجاعة. عندما انقلبت العصا الى حية حقا موسى ان يهرب منها فالشجاعة ليست في مثل هذا. بل الحكمة ان يهرب. ائتمر الناس عليه ليقتلوه. وهذا سبب حقيقي للخوف. فكان من - 00:18:51

من الطبيعي ان يشعر به. فالجبن ان تخاف مما لا يخاف منه عادة. كالظلم والاحشرات والحديث امام الناس وابداء الرأي وغيرها الشجاعة الا تخاف مما لا يخاف منه عادة. كالمطالبة بالحق والخطابة امام الناس وقول الحق وابداء الرأي. والتهور - 00:19:11

لا تخاف مما يخاف منه عادة. كالقفز مثلا من الطائرة بلا ادوات او اقتحام النار او مصارعة السبع او مواجهة الاعزل للسلح هذه بعض الفروق بين الخوف وانواع متداخلة معه. واليكم بعض التعريف والمصطلحات ايضا. المتداخلة مع الخوف بشكل ادق واوضح -

00:19:31

الخوف اولا لدينا ثلاثة مصطلحات. الخوف والقلق والفوبيا. كثيرا ما تتدخل هذه المصطلحات. فاما الخوف فهو ردة فعل لخطر القائم كالخوف مثلا من عدو امامك او من سبع او من نار مشتعلة هذا خوف طبيعي لخطر حقيقي قائم القلق - 00:19:54

اما القلق فهو ردة فعل لخطر متوقع او متخيل. ولم يحدث وليس خطرا قائما بل هو خطر موقع او متخيل كالخوف ليلة الاختبار مثلا او الخوف قبل الزواج او الخوف قبل مقابلة شخصية. هذا النوع يسمى القلق - 00:20:15

والفوبيا خوف مرضي وليس خوف طبيعي يشعر به كل احد. مع ردة فعل مبالغ فيها وغير مبررة الخوف مثلا من الاماكن المغلقة ما

الذى يخيف هذه الاشياء لا تخيف عادة فمن يخاف بشكل مبالغ فيه والاسباب غير منطقية فهذا الخوف يسمى الفوبيا - 00:20:35
والفوبيا خوف مرضي وليس خوفا طبيعيا يشعر به كل احد الخوف من قطع شارع مثلا مزدحه. ثم العبور بحذر هذا خوف طبيعى نافع. الخوف من قطع الشارع ثم الوقوف والعجز او الهرب - 00:20:59

هو خوف غير طبيعى وضار بصاحبها. ولو هربنا من كل ما يخيفنا فسنظل وحيدين بلا علاقات ولا انجازات ولا تحديات لا نستطيع ان نقضى على الخوف ولا ان نلغيه الا اذا استطعنا تعطيل الاعضاء المفرزة له داخل الجسم. مهما بالغوا في التسويق لك عبر - 00:21:16
كتب او دورات للقضاء عليه تأكد ان هذا الكلام غير دقيق. فالخوف لا يمكن الغاؤه تماما ولكن يمكن ان نخفف منه السيطرة عليه ان نتعامل معه ان نتعايش معه بل وان نصادقه ولكن لا نستطيع ان نلغيه بشكل كامل. ولكي نستطيع التعامل مع الخوف لابد - 00:21:36

ان نفهمه ونفهم مكوناته وانواعه وكيفية حدوثه واعراضه. واليكم كتalog الخوف الان سنتحدث عن الخوف سنحاول ان نتعرف عليه. سنحاول ان نتعرف على ماهيته على انواعه على دواخله على تفاصيله ودقائقه. الخوف اما كبير واما - 00:21:56
صغير بعض المخاوف كبيرة وبعضها صغير. اما متوقع واما غير متوقع. اما واقعي واما خيالي اما شيء حقيقي واما شيء هو فقط في مجرد خيالاتك او واهامك اما كبير واما صغير اما متوقع واما غير متوقع اما واقعي واما خيالي اما مؤقت واما دائم اما - 00:22:15
اما فطري اما دافع لك اما حافز اما ضار او نافع. هذه تفاصيل الخوف ولكن ناقص الثقة لا صغير عنده وكل شيء متوقع لديه ولا يستجيب للواقع فهو يسبح في خيال مخاوفه او واهامه وحتى واقعه - 00:22:37

مؤقت يحوله الى دائم ملازم له مخاوفه تضر به وتحجزه عن منافعه يبني على ما مضى ويتوقع الشر فيما سيأتي وصدق القائل الحياة لجاهل او غافل عما مضى فيها وما يتوقع. فانظر في مخاوفك وحدد نوعها لتعرف مدى حجمها واثرها في - 00:22:57
هل الخوف فطرة ام اكتساب؟ جرت بين العلماء قديما وحديثا مدارسات كثيرة حول الخوف هل هو فطرة؟ ام هل هو فطري ام مكتسب؟ فبعضهم قال يولد الانسان بلا مخاوف. وان الخوف مكتسب ومتعلم. يكتسبه بتجاربه - 00:23:17

ويتعلمه من تجارب الاخرين عندما مثلا يلمس الكهرباء وتلسعه يكتسب الخوف منها بتجربته. وعندما يرى احد افراد عائلته يهرب من قطة مثلا او يبكي من لسعة كهرباء فهو يتعلم الخوف من تجربة غيره - 00:23:37

هذا هو الرأي الاول. وفريق قال ان الخوف فطري. يولد الانسان به وظهوره المواقف وتنميته التجارب. واستدلوا لخوف الطفل الرضيع من السقوط ومن الصوت العالى من فور ولادته. وفريق ثالث وسط بينهما. ذكر ان الخوف فطري - 00:23:54
ومكتسب الانسان من وجها نظرهم يولد ولديه ثلاثة مخاوف فطرية. اولها الخوف من السقوط. ثانيتها الخوف من الظجيج ثالثها الخوف من الحركات المفاجئة غير المتوقعة. وذكر بعضهم رابعة وهي الخوف من الوجوه غير المألوفة. هذه المخاوف يقولون - 00:24:14

انها تولد معا. ومع مرور الايام وتعدد التجارب يصبح لديه مخاوف اخرى مكتسبة. وفريق رابع ذكر انها فطرية ومكتسبة وموروثة. فطرية يتشاربه فيها البشر. ومكتسبة من خلال التربية التي يتلقاها وموروثة من خلال احد - 00:24:35

وتختلف من شخص لآخر على حسب ما ورثه منهما. وايا كان الخوف فطريا او مكتسبا او موروثا فان المتأمل في خلقة الانسان واجهزته وتركيبته يدرك ان الاستعداد للتعامل مع الخوف يشغل حيزا كبيرا في جسده. وان الخوف والامن - 00:24:55
شعوران ملازمان للانسان منذ قドومه وحتى رحيله عن الحياة بل وبعد مماته. ربنا امنا في حياتنا الدنيا وامنا من فزعات يوم القيمة. اسباب الخوف للخوف عدة اسباب تختلف باختلاف المؤثر والمتأثر. ومنها اولا مخاوف ناشئة من تجاربه سابقة تجعل - 00:25:15
الانسان يشعر بالخوف باي حدث مشابه لها. اذا هي مخاوف نشأت من تجارب مرت على الانسان. واي يشاربه تلك التجارب يخاف منها. فهي مخاوف ناشئة. نشأت من تجربة سابقة. ثانيا مخاوف منقولة - 00:25:40

وهي التي نقلت من خلال خبرات الاخرين او تحذيراتهم فهو يخاف منها ولو لم يجربها. لذا معظم خوف الكبار علمه الصغار منهم. ثالثا مخاوف المجهول عندما لا يعرف الانسان مصير فعله ونتيجة عمله فان القلق يحتاج عقله ويسكن نفسه. الخوف من الظلم اصله

الخوف من الاختبار من اللقاء من المواجهة الخوف من الغرباء الخوف من الاماكن الجديدة هي في حقيقتها خوف من المجهول فعندما لا يتمناً الانسان بالنتيجة فانه يشعر بالخوف منها. الذي يقفز من قمة الى قمة فمن الطبيعي ان - 00:26:24 ليشعر في المنتصف بشيء من الخوف لانه لا يدري اين سيقع رابعاً مخاوف الرفض او فقد قد يعني الموت والوحدة وفقدنا لهم قد يعني لنا الضعف وعدم المساندة. لذا فرأيهم فيما هم وقربهم منا هم اعجابهم بنا - 00:26:44

مهم رضاهم ثناوهم تفاعلهم تقييمهم كل ذلك مهم. لأن قبولهم لنا يشعرنا بالامان. وثمة اسباب منسلة مما سبقوا متفرعاً منه. عندما لا اعرف كيف ابدأ اخاف. عندما لا اعرف كيف اتصرف اخاف. عندما اتوقع اللاؤ اخاف عندما اعتقاد عجزي عن الاداء - 00:27:02

عندما اشعر انني تحت المراقبة اخاف عندما لا احسن الظن برببي اخاف. وجماع اسباب الخوف كلها. هو حب الانسان للبقاء وخوفه من الفناء فالخوف من الفناء يبعثه على التحفظ والحذر والقلق والبخل والجبن وحب البقاء - 00:27:22 يدفعه الى الحرص والطمع والتملك والرغبة في العيش بهناء. يقول الجرجاني في الخوف هوتوقع حلول مكروه او فوات محبوب الخوف من حلول مكروه هو خوف من الفناء في حقيقته. والخوف من فوات محبوب هو خوف من فقد التملك وضعف البقاء - 00:27:42

ان حب البقاء والتملك والخوف من الفناء جبلة انسانية اولية بها وسوس ابليس لابينا ادم فقال له يا ادم هل ادلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى؟ شجرة الخلد تعني البقاء وعدم الفناء وملك لا يبلى. تعني البقاء والعيش بهناء. وسوس ابليس لابينا ادم فقال له ما نهاكم - 00:28:02

عن هذه الشجرة الا ان تكون ملكين او تكون من الخالدين اياً من العمر معدودة واركان القوة محدودة فدخل الشيطان علينا من مكامن ضعفنا البشري. وعلى هذا فالخطأ والفشل والرفض والalarm والفرق والفارق والمجهول والذم والسخرية والخوف من فقد الوظيفة وقد المكانة. كل ذلك سبب خوفنا منه هو الخوف من الفناء - 00:28:27

والله اعلى واعلم. فاذا سلمنا بذلك نكون قد عرضاً السبب تجاه ما نشعر به عند كل تهديد او خطر. والمؤمن يدرك ان الدنيا زائلة فانية والاقدار مقسمة والاعمال مرقومة. وان المؤمن السعيد من استرسل مع الله على ما يريد. انواع الناس عند الخوف الخائف - 00:28:53

ثلاثة ولابد للمرء ان يتمثل احدهم يوماً ما. الاول خائف عام. الثاني خائف راحل. الثالث خائف امن. فالنوع الاول الخائف العامل هو من لم يمنعه خوفه من العمل. بل ينظر الى خوفه على انه جزء من خلطة - 00:29:13

تحدي النوع الثاني الخائف الراحل هو الذي يترك العمل بمجرد شعوره بالخوف فهو ينظر الى الخوف على انه صفاره انذار مبكرة النوع الثالث الخائف الامن. وانسان يريد ان يعمل يترك العمل يتميز وينجح ويشارك ويتوافق ويتفاعل. يريد - 00:29:33 كل ذلك او بعده ولكن يحذر الناس ويحسب لهم الف حساب. فهو يقدم رجلاً ويؤخر الاخر. فهو لا يريدهم ويريدهم غير ملحوظ ليتنبي الفت الانظار وكأنه يدوس بقدمه اليمين على الوقود وباليسرى على الكوابح حتى تحرق - 00:29:55

ويتعطل المحرك فاما الاول فخوفه دفعه واما الثاني فخوفه منعه واما الثالث فخوفه زعزعة تأمل فيهم وانظر انت من ايهم وكن لنفسك كما تهوى هناك ما تخشى تحدي الخوف تحدينا سابقاً ان الانسان اذا واجه تحدياً ما فانه اما ان يضرب او يهرب. فان - 00:30:15

التحدي ممكناً واجهه وان كان كبيراً خاف منه. وبالتالي الخوف مرتبط بالتحدي الذي نواجهه وبالقوة او المهارة التي تمتلكها فاما ان يكون التحدي مرتفعاً او منخفضاً واما ان تكون المهارة مرتفعة او منخفضة ومن هذا تنتج لنا - 00:30:38

مصفوفة تحدي الخوف. والناس فيها اربعة. اولاً عندما يكون التحدي مرتفعاً. والقدرة منخفضة. مثل ذلك شخص لديه عرض سيرجحه مديره وهو لا يرى مرة يلقيه. ولا يملك مهارة كافية ولم يجرِ قبل ذلك ان يلقيه - 00:31:00

هنا يشعر الانسان بالخوف والقلق وقد يحيط او ينسحب او يهرب. ومن ينكر عليه مثل ذلك سي فقد ثقته. ومن ثم لذاته. هذا هو النوع الاول. النوع الثاني التحدي منخفض. والقدرة كذلك منخفضة. هنا تحدث الالام بالا. فلا شيء - 00:31:20

حق الاهتمام كأن تطلب منه مثلا عملا بسيطا فلا يهتم ولا يستعد. رغم انه لم يقم به من قبل والعيش في بيئه بيئه بمثيل هذه التحديات البسيطة يفقد الانسان النمو النفسي ويفقد متعة الحياة ومتاعتها - 00:31:40

ثالثا قدرة مرتفعة وتحدى منخفض. هنا يصاب الانسان بالملل. فما يقوم به لا يشعره بنشوة الانجاز والانتصار وحياة كهذه تجعل ثقته كبيرة. ولكنها هشة لانها لم تختبر بشكل حقيقي. والنوع الرابع - 00:31:59

قدرة مرتفعة وتحدى ايضا مرتفع. وهنا يتدفق الحماس وتحول مشاعر الخوف الى مشاعر دافقة تشعره بالاثارة قبل العمل. وبالنشاط اثناء العمل وبالاعتزاز بعد العمل. وحياة كهذه تربة خصبة لنمو ثقة قوية ذات ثمار طيبة. وبناء على هذه الانواع الاربعة اوصيك ايها المبارك ايتها المباركة الا تحرم الصغار - 00:32:19

ومن التحديات والا تتركهم بلا قدرات حتى لا تصبح حياتهم بلا معنى يحيط بها الملل والضجر فلا تحديات تحفز ولا اعمال تنجذب ولا نجاحات تبرز. وحتى بالنسبة لك انت ايها الكبير العاقل. نم قدراتك وابحث - 00:32:49

التحديات من حولك لتكون حياتك مليئة بالاثارة والتجدد بعيدة عن الملل والتضجر. تعلم ما تجهل طور من قدراتك واجه التحديات وابحث عنها او اصنعها. صادمها صارعها تبارز معها تغلبك مرة وتغلبها مرات. المهم ان لا تهرب منها - 00:33:09

لتطلب الراحة وتبتعد عن التحديات فراحة الجسد تتبع النفس احيانا. والبحث عن حياة هادئة بلا تحديات. ثقب تسع في سفينة ثقتك. ايها المبارك ايتها المباركة. التحديات انتقال نمرن بها عضلات قدراتنا. لنحصل على - 00:33:29

حسمت الثقة في معركة الحياة. وتذكر ان القدرة لوحدها لا تكفي دون ثقة. فالقادر بلا ثقة مسلول عاجز. فهو كالعقبري الذي يشعر ببغاء او كحافظ القرآن الذي يخشى ان يؤم الناس ربما تجده افضلهم فهم للمشروع ولا يتجرأ على - 00:33:49

فالقدرة بلا ثقة كالسهم بلا قوس ينطلق منه. ولكن الثقة ايضا لوحدها لا تكفي. فالثقة بلا قدرة تخور واغتراب تجده لا يعرف السباحة ويقفز في البحر. لا يعرف عن الموضوع شيئا. ويخرج ليخطب. هذا غرور وتهور وليس ثقة - 00:34:09

وخلاله القول ان الثقة تدفع القدرة وان القدرة يختبرها التحدي فا قبل التحديات لتقوي من قدراتك وترفع ثقتك بذاتك ما علاقه الخوف بالثقة لعلي ايها الكرام السبب في موضوع الخوف. وما ذاك الا لاهميته وتجذرها في موضوع الثقة - 00:34:29

الخوف سبب ونتيجة. الخوف وعلاقته بالثقة انه سبب ونتيجة لنقص الثقة. سبب لها وينتج عنها. فاما السبب فلان الخائف من الشيء تنقص ثقته في القدرة على ادائه ومواجهته. واما النتيجة فلان ناقص الثقة يعتقد انه لا يستطيع - 00:34:50

المواجهة والاداء فسيشعر بالخوف عندها. وهنا اصبح الخوف نتيجة لنقص الثقة وبالتالي فان التأثير في احدهما يؤثر في الآخر وتدور وتحور هذه العلاقة مؤثرة ومتأثرة في بعضها البعض حتى تعصف - 00:35:10

ثقة الانسان وتقديره لذاته. فالخوف ينقصها وينقص بها. ينقصها فتضعف عند حضوره. وينقص بها لان الثقة اذا قويت خفت التوتر والتوجس والقلق ونقصت مشاعر الخوف هذا الفهم لطبيعة العلاقة بين الخوف والثقة يمنحك القدرة على التخفيف - 00:35:27

والتقييم لتكون محاولاتنا لعلاج الخوف والتخفيف منه. بداية كبرى لزيادة الثقة باذن الله تعالى كيف يحدث الخوف دعنا نتجول واياك داخل اجسادنا. لنطلع على علم بما يحدث داخلاها بسبب الخوف. لماذا يحدث؟ وكيف يحدث - 00:35:47

ماذا يحدث البداية تكون عبر الدماغ وتحديدا في اللوزة الدماغية. وهي جهاز انذار يستجيب لاي خطر حقيقي يرده عبر الحواس. او خطر او متوجه يرده عبر التفكير والخيال. اذا هي تستجيب لاي خطر حقيقي وردها عبر الحواس عبر العين - 00:36:08

الاذن عبر الملمس عبر التذوق عبر الراحة. او لخطر متوقع او متوجه يردها عبر التفكير والخيال فالانسان عندما يشاهد شيئا او يشعر به او يتوقعه تقفز الى ذهنه مجموعة من الافكار وهي اما - 00:36:32

سلبية واما ايجابية فان كانت ايجابية شعر بالحماسة والهمة وان كانت سلبية شعر بالخوف والغمة فالخوف ابتداء يحدث بعد تحليل رسائل الدماغ التي تنبهه بالخطر. وقد برمج العقل وقصد به التفكير هنا. على مواجهة المخاطر - 00:36:53

بأحدى طرفيتين اما ان يستخدم استراتيجية اضرب او يستخدم استراتيجية اهرب ويتم الاختيار وفقاً للحالة الشعورية للموقف والبيئة وبسبب هذه الافكار فان اللوزة تحرض الغدة النخامية لافراز مادة الادرينالين عن طريق الغدة الكظرية فتحدث تغيرات فسيولوجية وكيميائية - 00:37:13

الجسم فتعمل حالة الطوارئ في الجسم فتتوسع العينان للاحاطة بالخطر ويتسارع تنفس ليوفر الاكسجين للدماغ وينسحب الدم من الاطراف ليغذي العضلات ويتسارع نبضات القلب وتبيض الشفتان وينشف اللعاب ويكثر التعرق لتبريد الجسم ويقل التركيز ويضعف الذكرا - 00:37:38

وتقى فاعلية المناعة كل ذلك دعماً واستعداداً للمواجهة او الهرب. يتذهب الجهاز العصبي. ويتوالى هذه الثورة ويطالع اطالب الجميع بالمساندة. فالجهاز التنفسي بالاكسجين والعضلي بالاستعداد والقلب بالدم والغدد بالهرمونات الى ان يأتي الى الجهاز 00:37:58 الهضمى فيجده منشغل بهضم الطعام. فيصبح به طالباً المساندة فيخبره بكل بروء انه منشغل بما فيه يهضم ويقسم فيقول له الجهاز العصبي نحن في خطر ونريد المساندة في رد عليه بكل - 00:38:18

لا استطاع حالياً وانت شايف اللي قاعد يصير الكبسة ضاغطة على وبشكل كبير فيقول له الجهاز العصبي يا أخي نريد المساندة ارجوك ان تساند يا أخي تصرف بما فيك يا من فوق يا من تحت لذلك يشعر الانسان عند خوفه برغبة في التقيؤ او رغبة في قضاء الحاجة اجلكم - 00:38:38

وبعد هذا كله يقرر الانسان ان يضرب او يهرب. فان كان الخطر اصغر منه قرر المواجهة وان كان اكبر منه قرر الانسحاب والهرب. كل ذلك يحدث في ثوان وكل ذلك يحدث في جسده وكل ذلك يحدث من اجلك 00:38:59

تبارك الله. احسن الخالقين اذا هي افكار تغير المشاعر وتأثير في الجسم. ثم تترجم عبر سلوك اندفاعي او دفاعي يهز الثقة او يقويها هذه الجولة السريعة في مخطط الخوف داخل الجسم ستساعدنا على معرفة اقصر الطرق في التحكم فيه باذن الله تعالى - 00:39:19

تعامل مع الخوف لو اردنا ان نلخص عملية الخوف لقلنا انها رسالة من العقل الى الجسم بوجود خطر قائم او متوقع فيتفاعل معها الجسم تفاعلاً داخلياً. بالتغييرات الفسيولوجية والكيميائية من تزايد النبض وتوسيع الاوعية وافراز - 00:39:42

الادرينالين ويتفاعل معها تفاعلاً خارجياً ملحوظاً. اذا ثمة تفاعل داخلي وثمة تفاعل خارجي ملحوظ وسرعة التنفس وتقطيع الصوت وغيرها. هذه باختصار جولة الخوف في الجسم. وللتعامل الامثل مع مشاعر الخوف. اسمح لي 00:40:02 ان اضرب لك هذا المثال. ارجوك اسمعه بقلبك لو ان صنبور الماء لم يغلق جيداً وبدأت قطرات تتتساقط على الارضية ثم اعطيتك منشفة وطلبت منك ان تزيل البول الذي اصاب الارضية فانك مهما مسحت فلن تشفف الارضية ما دام الماء يتتسرب من الحنفية - 00:40:22

كثير من الناس يأتيني ويقول يدي ترتجف. صوتي يتقطيع. لون وجهي يتغير. اشعر بالحرج. فاقول له سكر الحنفية. فما هذه اعراض الا بول في الارضية. مهما حاولت مسحها فلن تستطيع. ماذا افعل؟ قدمي لا تحملني. سكر الحنفية. العرق يتتصبب 00:40:44 بشكل واضح تسكر الحنفية ارجوك ساعدني سكر الحنفية انتلعم في الكلام سكر الحنفية اصير عصبي واتوتر سكر الحنفية يدي ترتجف يا أخي سكر الحنفية سكر الحنفية لتنشف الارضية. اوقف رسائل العقل السلبية لتنشف الارضية. اغلق الطريق على تدفق الافكار السلبية - 00:41:04

لكي لا يستثار الخوف في جسده. انما يثير ردات فعلك هي افكارك التي في عقلك. فلا تحاول معالجة الاثر وتترك السبب سكر الحنفية اي عالج السبب لتنشف الارضية اي لمعالج اعراض الخوف الخارجية. يقول ابن القيم في كلام بديع كعادته - 00:41:24 مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والافكار. فانها توجب التصورات ان الفكرة اذا جاءت خلقت معها صورة والتصورات تدعوا الى الابرادات. يبدأ الانسان بعد هذه الصورة يقرر انه يريد او لا يريد 00:41:44 والابرادات تقتضي وقوع الفعل. وكثرة تكراره تعطي العادة. الارادة تدفع الانسان ليعمل. فان عمل و فعل اكثر من ذلك واستمر تحول

هذا العمل وتحول هذا السلوك الى عادة. يقول فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والافكار - 00:42:03
وفسادها بفسادها. اذا مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والافكار فانها توجب التصورات والتصورات تدعوا الى للايرادات
واللايرادات تقتضي وقوع الفعل وكترة تكراره تعطي العادة. فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والافكار. سكر الحنفية وفساد -

00:42:23

فسادها سكر الحنفية ثم اخذ يشرح ويفصل الى ان قال فردها من مبادئها من حنفيتها اسهل من قطعها بعد قوتها وتمامها اسهل من
انك تنشف الارظية اسهل من انك تعالج سلوكك اي معالجتها ومحاكمتها في البداية - 00:42:43
يوم ان كانت فكرة في العقل اسهل من معالجتها ومحاولة قطعها بعد ان قوتها وتحولت الى فعل او عادة كثيرا ما يقول لنا ابن القيم
لم تأتوا بجديد. اللهم اغفر له وبارك في علمه واجمعنا به عند حوض نبيك عليه الصلاة والسلام - 00:43:03
اذا ينشأ الخوف عادة من فكرة في العقل. ارجوك لا تحربيها بالسلوك. جرب ان تحارب عدوك بالسلاح نفسه الذي يستخدمه ظدك فكرة
بفكرة صورة بصورة معلومة بمعونة رسالة عقلية برسالة ناقش افكارك تعامل معها بمنطق لا بعاطفة اقطع الطريق - 00:43:24
عليها وابعدها عن المسار واليك بعض الخطوات لذلك اولا عندما تقفز الفكرة الى ذهنك قبل ان تلقي مثلا خطابا او تجري مقابلة او
تدخل مجلسا في مناسبة اجتماعية فانها عادة ما تكون هذه الافكار سلبية لان النتيجة شيء مجهول والعقل اعتاد ان يملأ مساحات
المجهول باسوء الظن - 00:43:44

لذا ناقش نفسك ما الاحتمالات التي يمكن ان تكون؟ ثم انتقي الافضل ولا تنتقي الاسوأ منها. سالقي بشكل جيد هذا احتمال ربما
ابهروهم هذا احتمال ربما انسى بعض الفقرات هذا احتمال ربما يسخرون مني هذا احتمال ربما افشل ايضا هذا احتمال - 00:44:09
من هذه الاحتمالات افضلها واحسن الظن بربك ثانيا تخيل نجاحك الخيال يحرك الفكر ويوجهه. لذا تخيل نجاحك وابداعك وتجاوزك.
تخيل ان الامر تيسرت لك. وانك استطعت ان تتجاوز ذلك وانك نجحت وانك ابدعت وانك تفوقت في ذلك - 00:44:29

قال لي احدهم مرة يعني العب على نفسي قلت له ايه العب على نفسك لانك اذا تخيلت عكس ذلك وتوقعته فايضا انت تلعب على
نفسك وما دام انك دخلت في لعبة الاحتمالات فاختر الافضل منها - 00:44:54

ثالثا ناقش الفكرة واطلب منها ادلة صدقها. ربما افشل في المقابلة هذه فكرة. لا تحربيها بالسلوك فتبدأ تسهر كل الليل حضر وتبالغ في
اللباس وتتظاهر امامهم بالثقة وتحاول ان تكون جيدا لا لا. هذه الاشياء قد تكون ظدك اذا كنت من الداخل مهزوزة. عالج الفكرة -
00:45:09

وابداء بالفكرة. ثم بعد ذلك ادعها بالسلوك والاستعداد وبدل السبب. عندما تقفز الى ذهنك فكرة انك ستفشل. اسأل نفسك. ما الدليل
على اني سافشل هل هو مجرد ظن احساس او توقع؟ اذا لعلك تظن وتحس وتتوقع الخير فهو احسن لك. ربما كانت الاجابة -
00:45:29

سافشل لاني في المقابلة الماضية مثلا فشلت. وهذا دليل فقل لا تجعل ماضيك يحكم على مستقبلك ولا تعمم التجربة فلكل حدث
ظروفه الخاصة والنتائج قدر والقدر بيد الله جل جلاله. ساذل السبب وادعو رب السبب ان يوفقني - 00:45:49
وييسر امري لا يعني انك ربما تفشل بل ربما يعني انك ستنتج ايضا هي احتمالات لا يعني انك فشلت مرة ستفشل في
كل مرة بل يعني انك تعلمت درسا انك بذلك جهدا انك اصبحت اكثر خبرة وجرأة. رابعا لعبه العاقد - 00:46:09
احيانا تسيطر الفكرة السلبية على صاحبها. وتشغل تفكيره. ويعجز ان يفكر في احتمالات اخرى. لا يستطيع ان يطبق كل ما ذكرته قبل
قليل يقول انا ليس لدي الا هذا الاحتمال اني لن افلح اني لن ابدع. ولا يوجد لديه احتمالات اخرى بديلة. هنا يمكن ان يستخدم هذه
الاستراتيجية - 00:46:29

وهي استراتيجية وبعدين هذه الاستراتيجية ايها الكرام من خلال تجارب مع النفس ومع الاخرين خلال عشر سنوات لتهيئة الناس
كانت من انفع طرائق مناقشة الافكار تقوم هذه الاستراتيجية على التالي - 00:46:50
اذا جاءتك الفكرة السلبية واحافتوك قل ثم ماذا؟ وبعدين؟ اول ما تجييك فكرة وتببدأ انت تخاف من هذه الفكرة ناقش نفسك من

الداخل وبعدين هذه المناقشات ايها الخوف كثيرا ما يقع في خيالاتنا. لذلك يجب ان نحاكم ذلك الخيال. وان نتناقش معه بعقل لا

بعاطفة - 00:47:05

ننجرف خلفه. لنقل مثلاً رجل يريد ان يلقي خطابا. فبدأ يتواتر وسكت فكرة الفشل في عقله انه لن يفلح. اذا استراتيجية تم ماذا او وبعدين سيفكك مخطط الفكرة ويحطمه ويضيء كواليسه. مثال لما تأتك الفكرة - 00:47:29

وتبدأ تقول لنفسك ربما افشل. قل لها وبعدين انحرج. طيب وبعدين يضيق صدري. طيب وبعدين؟ وبعدين انهر طيب وبعدين ما ادري بس احس قهر قلها وبعدين يا اخي خلاص ما هو بصائر شي هكذا سترد عليك لاحظ ان الفكرة تكرر - 00:47:49
فيضعف اثرها مثال اخر اخشى ان افشل في الاختبار وبعدين وبعدين ارسل. طيب وبعدين؟ وبعدين اه مثلاً اعيد الاختبار طيب وبعدين؟ اه وبعدين يبدأ يفكر اه هذه معناها انه يبحث - 00:48:09

الاحتمالات وبعدين يمكن ارساب. طيب وبعدين بعدين اعيد السنة. طيب وبعدين؟ وبعدين يزعل ابوي. طيب يا اخي وبعدين؟ وبعدين يضيق صدري. طيب وبعدين؟ يقول انهر طيب وبعدين بس فقط. هذا كل شيء - 00:48:25
يا اخي فكر ما الذي سيحدث بعد ذلك؟ ربما ترد عليك نفسك وتقول يا اخي ايش تبي يا اخي؟ قل لها اريد ان انفعك اريد ان اصحيك اريد ان اقول لك - 00:48:40

هذا كل شيء لن يقطعوا رأسك لن يصلبوا جسده. هذا كل شيء فان اسوأ ما يمكن ان يحدث لك لا يستحق ما تشعر به الان. فعلاً لا يستحق كل ما تشعر به الان فلسفه هذه الاستراتيجية ايها الكرام انها تضيء لك المجهول. ارجوك انتبه لهذا الكلام. لأن النتيجة المهمة - 00:48:50

كالغرفة المظلمة تخشى دخولها. ولكن عندما نفتح الانارة يذهب الخوف ونستطيع الدخول. اخاف افشل ظلام طيب افتح الانارة بكلمة وبعدين انحرج وتأتي صورة مظلمة ظلام. افتح الانارة وبعدين سيقول يظحكون علي. ثم تأتي صورة مظلمة. افتح الانارة وبعدين وهكذا - 00:49:10

حتى تفتح الانارة على كل غرف الفكرة. الخوف ايها الكرام كخاطفي الطائرة لا بد ان تناقشه وتفاوضه والا سيذهب بك الى لا تدري وحيث لا تري. فكر في اشد ما يمكن ان يحدث وما نسبة حدوثه؟ لتسدرج العقل ليخرج من ظلام - 00:49:33
احتمالات المجهولة المظلمة الى منطقة البدائل المكشوفة المضيئة. وعندما تتصور الاسوأ وتتعرف عليه وتتفحص حقيقته تحول من سحابة سوداء في سماء عقلك لا تدري ما ورائها الى صفاء ووضوح واسرار في الرؤية فترى ما امامك فتتصرّف - 00:49:53
تواجده وتسعد له. النجاح ايها الكرام تصور وتصرف. فاذا تصورت بطريقة صحيحة صحت لديك الطريقة ان الخوف من المجهول خوف لا ينتهي. لأن المجهول يتمدد ويتجدد في كل مكان وفي كل زمان. انه بلا حدود انه قدر - 00:50:13

الله عز وجل انه الغيب وسبحان من يدرك كل شيء. لذا اعلم يقينا ان كل مجهول تنتهي تحته وفيه ومعه حكمة ورحمة وخبرة فتوكل على الله سبحانه ايا كانت النتيجة فالله اعلم واحكم وارحم فالتوكل الحق هو يقين القلب بكافية الرب - 00:50:33
كما يقول ابن القيم رحمة الله مواجهة الخوف يقول عمرو بن العاص رضي الله عنه عليكم بكل امر مزلقة مهلكة اجمع المختصون والمجربون او كانوا ان يجمعوا على ان علاج الخوف بمواجهته ولهما في ذلك طرائق عده - 00:50:53

الانسان عندما يتعرض لما يخيفه فان خوفه يتخذ ثلاثة مستويات يتراوح بينها اما ان يزداد ذلك الخوف او يثبت كما هو او ينقصه تدريجيا. مثال اذا اقترب وقت القائك لكتمة او مواجهة مسؤول او ركوب - 00:51:13

او ركوب خيل او سباحة او غير ذلك مما قد يخيفك. فان رفظت وتجنبت قبل الموعد فان خوفك سيظل في مستواه الالغاب وهنا مستوى الثبات انت لم تحاول انت رفضت من البداية. لذلك خوفك لم يتغير. هو ما زال نفسه - 00:51:33
ولكن عندما تدخل في التجربة يزداد الخوف الى مستويات عالية. فاذا انسحبت ولم تكمل تلك التجربة فان الخوف سيظل مرتفعاً ويزداد كلما حاولت اعادة التجربة مرة اخرى. لأن العقل يبني على اخر تجربة. اما عندما تدخل الى التجربة - 00:51:51
ثم تستمر فان الخوف يزداد الى اعلى مستوياته. ثم ينقص تدريجيا مع اكمالك ومواجهتك وثباتك. ومع كل في مواجهة ناجحة ينقص

الخوف الى ان يتلاشى باذن الله تعالى. مثال ايضا رفضك للالقاء - 00:52:11

يجعل مشاعر الخوف ثابتة. فانت كنت وما زلت تخاف ان تلقي. اما عندما تقبل تقول خلاص انا ما عندي مشكلة سالقي. ثم يقترب وقت القاء وتدخل المسرح. ثم يبدأ خوفك يرتفع الى مستوى عالي جدا. ثم تقرر الانسحاب. تأتي باي عذر وتقرر الانسحاب وتنسحب - 00:52:29

الخوف الذي ارتفع سيظل مرتفعا. حين تحاول الالقاء بعد ذلك ستتجدد انتخاف ازداد عن السابق. لا تدري لماذا؟ لأن العقل مرة اخرى يبني على اخر تجربة وما زالت مشاعرك مرتفعة وستظل مرتفعة لانك لم تحاول ان تواجه ذلك الخوف - 00:52:49

يقل وينقص ولكن عندما تحضر للمسرح تواافق انت ستلقي خلاص انا سالقي وانا مستعد ثم تبدأ تحضر وتستعد وتشتغل وتبدأ تقرأ ثم تحضر المسرح يقترب وقت خروجك. الان ستخرج باقي دقيقتين ربما الان ينادون على اسمك - 00:53:09

فان مخاوفك في هذه الحالة ستترتفع الى اعلى مستوياتها. في الدقائق الاولى ثم تبدأ بالنزول تدريجيا حتى تنتهي من الالقاء. وعندما تعرض لك فرصة اخرى للالقاء. فان العقل يبني على اخر تجربة. وبالتالي - 00:53:28

فان الخوف ينقص لان تجربتك الاخيرة كانت موقفة تخيلها على شكل مثلث. يبدأ الخوف من الزاوية السفلية صعودا. يصعد يصعد الى القمة. فان توقفت قبلها وانسحبت ظل مستواه مرتفعا. ولكن عندما تكمل وتصل الى قمة الخوف. الان انت متواتر جدا جدا ولكنك ثبت - 00:53:48

وواجهت وبدأت وعملت فان الخوف ينزل من الجهة الاخرى ويختلاشى تدريجيا باذن الله وتوفيقه. لذا واجه مخاوفك وتعرض لها فالمخاوف مثل الليمونة. اول قطعة منها حامضة القضمـة الثانية اقل حموضـة. القضمـة الثالثـة اقل كذلك حموضـة. ثم ينقص شعورنا بالحموضـة بعد كل قضمـة ولقـمة. ليس - 00:54:13

الليمون تغير بل لان الفم اعتاد على الطعام. الموقف لم يتغير ما زال مخيفـا ولكن مواجهتك له مرة بعد اخرى تجعله اقل رهبة وتخويفـا. يقول علي رضي الله عنه اذا خفت شيئا تقع فيه - 00:54:40

اذا خفت شيئا فقع فيه لا تهرب منه واجهه اذا خفت شيئا فقع فيه فالخوف وحش صغير وفي كل مرة تتجنب مواجهته كأنما تطعمه حتى يصبح كبيرا لا تقوى عليه. اذا تجنبت هذه المرة اطعمت ذلك الخوف. تجنبت مرة اخرى اطعمت ذلك الخوف - 00:54:59

تجنبت ثلاثة اطعمت ذلك الخوف حتى يكبر ذلك الخوف فلا تستطيع ان تسيطر عليه ولا ان تخاف منه ولا ان تواجهه انت لا تقوى عليه ان تجنب المواقف المخيفـة يزيدـها ويقوـيها و يجعلـها مستـمرة حتى تنهـار امامـها - 00:55:19

اذا لقيتها فجـأة واني اذا خفت شيئا فعلـته ولست بهـيـاب له فيـيـزيدـ. يقول ما وردي الاخبار قبل الاختبار جـهـلـ. ان يبدأ الانسان يتـحدـثـ عن شيء قبل ان يـجـربـ ذلك جـهـلـ. والخشـيةـ قبل الابـلـاءـ عـجـزـ. لـمـاـ تـخـافـ قـبـلـ انـ تـجـربـ؟ـ كـيـفـ عـلـمـتـ اـنـ مـخـيفـ؟ـ كـيـفـ شـعـرـتـ؟ـ اـنـ رـبـماـ يـقـلـقـكـ - 00:55:39

ليـشـ خـاـيـفـ؟ـ ماـ جـرـبـ لـاـ تـحـكـمـ لـاـ يـمـلـأـ الـهـوـلـ قـلـبـيـ قـبـلـ وـقـعـتـهـ وـلـاـ اـضـيـقـ بـهـ ذـرـعـاـ اـذـاـ وـقـعـ اـنـ خـوـفـ يـجـعـلـ ظـلـالـ الاـشـيـاءـ اـكـبـرـ مـنـ حـقـيـقـتـهـ. وـمـعـظـمـ المـخـاـوـفـ اـيـهـ الـكـرـامـ لـاـ تـقـعـ الاـ فـيـ عـقـولـنـاـ. فـوـاجـهـ الـوـهـمـ لـتـعـرـفـ - 00:56:01

وـلـمـخـتـصـينـ فـيـ العـلـاجـ السـلـوـكـيـ طـرـيقـاتـ لـمـوـاجـهـةـ المـخـاـوـفـ. يـزـعـمـونـ اـنـهـ اـفـضـلـ مـنـ الـعـلـاجـ المـعـرـفـيـ الـذـيـ تـحـدـثـ عـنـهـ فـيـ السـابـقـ فـيـ مـنـاقـشـةـ الـفـكـرـةـ وـاـدـلـتـهـ وـعـلـاجـ الـفـكـرـةـ بـالـفـكـرـةـ يـقـولـونـ هـيـ اـفـضـلـ مـنـ اـنـ تـنـاقـشـ لـعـبـةـ الـعـوـاقـبـ وـاـنـ تـنـاقـشـ الـفـكـرـةـ وـاـنـ تـعـالـجـ الـفـكـرـةـ بـالـفـكـرـةـ. وـاـظـنـ اـنـ مـاـ ذـكـرـنـاهـ قـبـلـ ذـكـرـ فـيـهـ - 00:56:20

خـيـرـ وـاـنـ مـاـ سـنـذـكـرـهـ مـنـ الـيـاتـ وـاـدـوـاتـ وـطـرـقـ اـيـضاـ فـيـهـ خـيـرـ وـمـنـفـعـةـ الـطـرـيـقـةـ الـاـولـىـ فـيـ مـوـاجـهـةـ الـخـوـفـ عـنـدـ الـمـدـرـسـةـ السـلـوـكـيـةـ هـيـ التـعـرـيـطـ التـدـريـجيـ لـلـمـوـقـفـ. فـمـنـ يـخـشـيـ القـطـطـ مـثـلاـ نـحـضـرـ لـهـ صـورـاـ. وـيـبـدـأـ يـخـافـ مـنـهـ نـجـيـبـ لـهـ صـورـةـ طـبـعاـ. ثـمـ دـمـيـةـ عـلـىـ - 00:56:45

شـكـلـ قـطـةـ وـنـقـرـبـهـ مـنـهـ ثـمـ يـشـاهـدـ القـطـةـ بـشـكـلـ حـقـيـقـيـ وـلـكـ منـ وـرـاءـ زـجاجـ. ثـمـ يـشـاهـدـهـ مـثـلاـ بـدـونـ زـجاجـ وـلـكـ منـ بـعـيدـ. ثـمـ يـقـتـربـ منهاـ شـيـئـاـ حـتـىـ يـأـلـفـهـ لـيـزـوـلـ خـوـفـهـ وـمـثـلـهـ مـثـلاـ فـيـ الـالـقاءـ اـنـ يـلـقـيـ اـمـاـ مرـأـةـ لـوـحـدـهـ. ثـمـ اـمـاـ صـورـ وـالـعـابـ. رـبـماـ اـمـاـ حـيـوانـاتـ

سيلقي وهذه تتحرك وهذه تقفز. فيلقي ويحاول ان يعود نفسه. ثم يلقي امام صغار او اطفال. ثم يلقي امام اعداد قليلة ثم يتدرج حتى تقل هيبته من اللقاء. والقاعدة في هذا كثرة المساس تميّت الاحساس - 00:57:29

الطريقة الثانية من طرائق السلوكيين هي الغمر الاولى كانت بالدرج الثانية بدون تدرج. هي ان تضع الانسان مباشرة دون تدرج في الموقف. مباشرة تحضر له قطة يثبت امامها حتى يقل شعوره بالخوف منها. يخاف من الطائرة مباشرة يركب طائرة مدتها طويلة. مباشرة يخرج ليلقي مباشرة نعلم - 00:57:48

السباحة مباشرة يجعله يواجه وهكذا. ويرجح بعضهم ان طريقة الغمر انساب واعمق اثراً لان الانسان لديه نسبة خوف مثلاً تعادل خمسين في المئة. هو خايف نسبة الخوف خمسين في المئة. اذا دخل في التجربة مباشرة سيرتفع الى ثمانين في المئة - 00:58:12 مع الثبات والتهذئة يشعر بالاطمئنان فتنزل النسبة الى ثمانين الى ستين الى خمسين الى ثلاثين ربما الى عشرين وبالتالي اصبح خوفه الجديد اقل من خوفه الاصيل. وهذا كلام له وجاهته. وتحدثنا عنه حين تحدثنا عن مستويات - 00:58:32

الخوف اما بالنسبة لي فاري والرأي لا يلزمك فلست عالم نفس لكن لدى بعض التجارب التي ارجو ان تفيده وتفيد غيرك ارى ان الفرق بينهما كمن يريد ان يسبح في ماء بارد. له ان يتدرج وله ان يقفز مرة واحدة - 00:58:52

فايهما افضل؟ هل يتدرج او يقفز مرة واحدة؟ ان كان الانسان لديه اصرار ويمكن ان يصبر ولديه طول نفس. فالدرج انساب وان كان الانسان لديه استعداد وقدرات وال موقف امن. فالغمر انساب له. مع التنبية على ان من يخشى السباحة - 00:59:13 وليس من الحكمة ان ترميه في بحر هائج بلا ادوات. ومن يريد ان يتعلم قيادة العجلة فليس من الحكمة ايضاً ان ندربه في منحدر جبلي لذا اختر ظروفًا مناسبة واستعد لها جيداً. فمن زاد تهيؤه قل تهيبه. الثقة بالذات - 00:59:33 الثقة بالله لمزيد من الفائدة نسعد باستماعكم للجزء الخامس من هذه المادة. ودمتم في - 00:59:53