

وصايا للتعامل مع الخوف | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

التعامل مع الخوف. الخوف نعمة من نعم الله عز وجل. به نحتسب المواقف ونستعد لها. به نندفع او نهرب مدبرين حفاظا على انفسنا.  
الخوف يساعدنا على الا نقدم على الذنوب. وان نصلح العيوب وان نشعر بالتهديد - [00:00:00](#)

شكل دقيق الخوف ابتلاء ولنبلونكم بشيء من الخوف - 00:25

يولد الانسان وهو مستعد له. الخوف ردة فعل فطرية وليس عيبا او منقصة. خاف كليم الله فولي هاربا ولم يعقب - 00:41

وخف خليل الله فاوجلس منهم خيفة وتعود نبينا صلى الله عليه وسلم منه وبلغت قلوب الصحابة الحناجر من اثره كان الخوف وما زال هو احد الفروق بين الرجال وانصاف الرجال ليس نقصا او عيبا ان تشعر به ولكن المشكلة في تصرفك عندما تشعر - [00:01:01](#)

فالشجاعة ليست عدم الشعور بالخوف بل ان تواجهه ولا تهرب رغم شعورك بالخوف. عكسها الجبن وهو ان تهرب وتنسحب عند شعورك بالخوف. اما عدم الخوف مما يخاف منه عادة كالاسد والنار وغيرها. فهذا تهور وليس شجاعة. عندما انقلبت - [00:01:19](#)

في العصا الى حية حق لموسى ان يهرب منها فالشجاعة ليست في مثل هذا. بل الحكمة ان يهرب. ائتمر الناس عليه ليقتلوه. وهذا سبب حقيقي للخوف فكان من الطبيعي ان يشعر به. فالجبن ان تخاف مما لا يخاف منه عادة كالظلام والحشرات والحديث امام

الناس - 00:01:39

والتهور الا تخاف مما يخاف منه عادة كالقفز مثلا من الطائرة بلا ادوات او اقتحام النار او مصارعة السبع او -  
00:01:59  
مواجهة الاعزل للمسلح هذه بعض الفروق بين الخوف وانواع متداخلة معه. واليكم بعض التعاريف والمصطلحات ايضا. المتداخلة مع

الخوف بشكل ادق واوضح الخوف اولا لدينا ثلاثة مصطلحات. الخوف والقلق والفوبيا. كثيرا ما تتدخل هذه المصطلحات. فاما الخوف فهو ردة فعل لخطر - 00:02:19

لخطر متوقع او منتخيل. ولم يحدث وليس خطرا قائما بل هو خطر - 00:02:44

موقع او تخيل كالخوف ليلة الاختبار مثلا او الخوف قبل الزواج او الخوف قبل مقابلة شخصية. هذا النوع يسمى القلق الفوبيا والفوبيا خوف مرضي وليس خوف طبيعي يشعر به كل احد. مع ردة فعل مبالغ فيها وغير مبررة - [00:03:04](#)

الخوف يسمى الفobia والفوبيا خوف مرضي وليس خوفا طبيعيا يشعر به كل احد - 00:03:25

الخوف من قطع شارع مثلاً مزدحم. ثم العبور بحذر. هذا خوف طبيعي نافع. الخوف من قطع الشارع ثم الوقوف والعجز او الهرب هو خوف غير طبيعي وضار بصاحبته. ولو هربنا من كل ما يخيفنا فسنظل وحيدين بلا علاقات ولا انجازات ولا تحديات - 00:45

لا نستطيع ان نقضي على الخوف ولا ان نلغيه. الا اذا استطعنا تعطيل الاعضاء المفرزة له داخل الجسم. مهما بالغوا في التسويق لك عبر كتب او دورات للقضاء عليه تأكد ان هذا الكلام غير دقيق. فالخوف لا يمكن الغاؤه تماما ولكن يمكن ان نخفف منه - 00:04:05

نسيطر عليه ان نتعامل معه بل وان نصادقه ولكن لا نستطيع ان نلغيه بشكل كامل. ولكي نستطيع التعامل مع الخوف

لابد ان نفهم مكوناته وانواعه وكيفية حدوثه واعراضه. واليكم كتalog الخوف - 00:04:25

الآن سنتحدث عن الخوف سنحاول ان نتعرف عليه. سنحاول ان نتعرف على ماهيته على انواعه على دواخله على تفاصيله ودقائقه. الخوف اما كبير واما صغير بعض المخاوف كبيرة وبعضها صغيرة. اما متوقع واما غير متوقع. اما واقعي واما خيالي اما شيء حقيقي واما شيء هو فقط في مجرد - 00:04:45 00:05:06

خيالاتك واوهامك اما كبير واما صغير اما متوقع واما غير متوقع اما واقعي واما خيالي اما مؤقت واما دائم اما مرضي واما فطري اما دافع لك واما مانع لك اما حافظ او حاجز اما ضار او نافع. هذه تفاصيل الخوف ولكن ناقص الثقة لا صغير - 00:05:06 00:05:28

عنه وكل شيء متوقع لديه ولا يستجيب للواقع فهو يصبح في خيال مخاوفه واوهامه وحتى واقعه المؤقت يحوله الى دائم ملازم مخاوفه تضر به وتحجزه عن منافعه ينبغي على ما مضى ويتوقع الشر فيما سيأتي وصدق القائل تصفو الحياة لجاهل او غافل عن ما

فمضى فيها وما يتوقع. فانظر في مخاوفك وحدد نوعها لتعرف مدى حجمها واثرها في حياتك. هل الخوف فطرة ام اكتساب جرت بين العلماء قديما وحديثا مدارسات كثيرة حول الخوف. هل هو فطرة؟ ام اكتساب؟ هل هو فطري؟ ام مكتسب - 00:05:48 00:06:08

بعضهم قال يولد الانسان بلا مخاوف. وان الخوف مكتسب ومتعلم. يكتسبه بتجاربه ويتعلم من تجارب الاخرين عندما يلمس الكهرباء وتلسعه يكتسب الخوف منها بتجربته. وعندما يرى احد افراد عائلته يهرب من قطة مثلا او يبكي - 00:06:08 00:06:28

من لسعة كهرباء فهو يتعلم الخوف من تجربة غيره هذا هو الرأي الاول. وفريق قال ان الخوف فطري. يولد الانسان به وتظهره المواقف وتنمية التجارب. واستدلوا بخوف الطفل الرضيع من السقوط ومن الصوت العالي من فور ولادته. وفريق ثالث وسط بينهما. ذكر ان الخوف فطري - 00:06:28 00:06:53

ومكتسب الانسان من وجها نظرهم يولد ولديه ثلاثة مخاوف فطرية. اولها الخوف من السقوط. ثانية الخوف من الظجيج ثالثها الخوف من الحركات المفاجئة غير المتوقعة. وذكر بعضهم رابعة وهي الخوف من الوجوه غير المألوفة. هذه المخاوف يقولون - 00:06:53

انها تولد معه ومع مرور الايام وتعدد التجارب يصبح لديه مخاوف اخرى مكتسبة. وفريق رابع ذكر انها فطرية ومكتسبة وموروثة. فطرية يتشابه فيها البشر. ومكتسبة من خلال التربية التي يتلقاها وموروثة من خلال احد - 00:07:14 00:07:34

وتختلف من شخص لآخر على حسب ما ورثه منهما. وايا كان الخوف فطريا او مكتسبا او موروثا. فان المتأمل في حلقة الانسان واجهزته وتركيبته يدرك ان الاستعداد للتعامل مع الخوف يشغل حيزا كبيرا في جسده وان الخوف والامن - 00:07:34 00:07:54

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 - 00:07:54 00:08:19

الانسان يشعر بالخوف باي حدث مشابه لها. اذا هي مخاوف نشأت من تجارب مرت على الانسان. واي موقف يشابه تلك التجارب يخاف منها. فهي مخاوف ناشئة. نشأت من تجربة سابقة. ثانيا مخاوف منقولة - 00:08:19

وهي التي نقلت من خلال خبرات الاخرين او تحذيراتهم فهو يخاف منها ولو لم يجريها. 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 خوف من المجهول - 00:08:39 00:09:03

الخوف من الاختبار من اللقاء من المواجهة الخوف من الغرباء الخوف من الاماكن الجديدة هي في حقيقتها خوف من المجهول فعندما لا يتبنّا الانسان بالنتيجة فإنه يشعر بالخوف منها. الذي يقفز من قمة الى قمة فمن الطبيعي ان - 00:09:03 00:09:23

ليشعر في المنتصف بشيء من الخوف لانه لا يدرى اين سيقع رابعا مخاوف الرفض او فقد قد يعني الموت والوحدة وفقدنا لهم قد يعني لنا الضعف وعدم المساعدة. لذا فرأيهم فيينا مهم وقربهم منا مهم اعجبائهم بنا - 00:09:23

مهم رؤاهم ثناؤهم تفاعلهم تقييمهم كل ذلك مهم. لأن قبولهم لنا يشعرنا بالامان. وثمة اسباب منسللة مما سبق ومتفرعا منه.

عندما لا اعرف كيف ابدأ اخاف. عندما لا اعرف كيف اتصرف اخاف. عندما اتوقع الاسوأ اخاف عندما اعتقاد عجزي عن الاداء -

00:09:41

عندما اشعر انني تحت المراقبة اخاف عندما لا احسن الظن برب اخاف وجماع اسباب الخوف كلها هو حب الانسان للبقاء وخوفه من الفناء فالخوف من الفناء يبعثه على التحفظ والحذر والقلق والبخل والجبن وحب البقاء -

00:10:01

يدفعه الى الحرص والطمع والتملك والرغبة في العيش بهناء. يقول الجرجاني في الخوف هو توقع حلول مكروه او فوات محظوظ الخوف من حلول مكروه هو خوف من الفناء في حقيقته. والخوف من فوات محظوظ هو خوف من فقد التملك وضعف البقاء -

00:10:21

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

00:10:41

عن هذه الشجرة الا ان تكون ملکین او تكون من الخالدين ايام العمر معدودة واركان القوة محدودة. فدخل الشيطان علينا من مكان ضعفنا البشري. وعلى هذا فالخطأ والفشل والرفض واللام والفرق والمجهول والذم والسخرية والخوف من فقد الوظيفة وفقد المكانة. كل ذلك سبب خوفنا منه هو الخوف من الفناء -

00:11:06

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

00:11:32

ثلاثة ولابد للمرء ان يتمثل احدهم يوما ما. الاول خائف العام. الثاني خائف راحل. الثالث امن فالنوع الاول الخائف العاهم هو من لم يمنعه خوفه من العمل بل ينظر الى خوفه على انه جزء من خلاطة -

00:11:52

تحدي النوع الثاني الخائف الراحل هو الذي يتترك العمل بمجرد شعوره بالخوف فهو ينظر الى الخوف على انه صفاراة انذار مبكرة النوع الثالث الخائف الامن. وانسان يريد ان يعمل يترى ان يتميز وينجح ويشارك ويتوافق ويتفاعل. يريد -

00:12:12

ان ذلك او بعضه ولكنه يحذر الناس ويحسب لهم الف حساب. فهو يقدم رجلا ويؤخر الاخر. فهو لا يريدهم ويريدهم. ليس غير ملحوظ ليتنبي الفت الانظار وكأنه يدوس بقدمه اليمنى على الوقود وباليسرى على الكواكب حتى تحرق -

00:12:34

ويتعطل المحرك اما الاول فخوفه دفعه واما الثاني فخوفه منعه واما الثالث فخوفه زعزعة تأمل فيهم وانظر انت من ايهem وكن لنفسك كما تهوى هناك ما تخشى تحدي الخوف تحدينا سابقا ان الانسان اذا واجه تحديا ما فانه اما ان يظروف او يهرب فان -

00:12:54

التحدي ممكنا واجهه وان كان كبيرا خاف منه. وبالتالي الخوف مرتبط بالتحدي الذي نواجهه وبالقوة او المهارة التي يمتلكها فاما ان يكون التحدي مرتفعا او منخفضا واما ان تكون المهارة مرتفعة او منخفضة ومن هذا تنتج لنا -

00:13:17

مصفوفة تحدي الخوف. والناس فيها اربعة. اولا عندما يكون التحدي مرتفعا. والقدرة منخفضة. مثل ذلك شخص لديه عرض سيحضره مديره وهو لاول مرة يلقيه. ولا يملك مهارة كافية ولم يجرؤ قبل ذلك ان يلقيه -

00:13:39

هنا يشعر الانسان بالخوف والقلق وقد يحيط او ينسحب او يهرب. ومن يتكرر عليه مثل ذلك سيفقد ثقته. ومن ثم لذاته. هذا هو النوع الاول. النوع الثاني التحدي منخفض. والقدرة كذلك منخفضة. هنا تحدث الالامبالاة. فلا شيء يستحق -

00:13:59

والاهتمام كأن تطلب منه مثلا عملا بسيطا فلا يهتم ولا يستعد. رغم انه لم يقم به من قبل والعيش في بيئه بيئه بمثل هذه التحديات البسيطة يفقد الانسان النمو النفسي ويفقد متعة الحياة ومنتتها -

00:14:19

ثالثا قدرة مرتفعة وتحدى منخفض. هنا يصاب الانسان بالملل. فما يقوم به لا يشعره بنشوء الانجاز والانتصار وحياة بهذه تجعل ثقته كبيرة. ولكنها هشة لأنها لم تختبر بشكل حقيقي. والنوع الرابع -

00:14:38

قدرة مرتفعة وتحدى ايضاً مرتفعاً. وهنا يتذبذب الحماس وتتحول مشاعر الخوف الى مشاعر دافقة 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 او حسيك ايها المبارك ايتها المباركة الا تحرم الصغار - [00:14:58](#)

- من التحديات والا تتركهم بلا قدرات حتى لا تصبح حياتهم بلا معنى يحيط بها الملل والضجر فلا تحديات تحفز ولا اعمال تنجذب ولا نجاحات تبر الرز وحتى بالنسبة لك انت ايها الكبير العاقل. تم قدراتك وابحث عن التحديات من حولك. لتكون حياتك مليئة بالاثارة

[00:15:28](#)

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 لطلب الراحة. وتبتعد عن التحديات. فراحة الجسد - [00:15:53](#)

ستتعجب النفس احياناً والبحث عن حياة هادئة بلا تحديات. ثقب يتسع في سفينته ثقتك. ايها المبارك ايتها المباركة التحديات اثقال نمنن بها عضلات قدراتنا. لنحصل على اوسمة الثقة في معركة الحياة. وتدذر ان القدرة لوحده - [00:16:13](#)

لا تكفي دون ثقة. فالقادر بلا ثقة مسلول عاجز. فهو كالبعيري الذي يشعر بغيرائه. او كحافظ القرآن الذي يخشى ان يؤم الناس ربما تجده افضلهم فهما للمشروع ولا يتجرأ على عرضه. فالقدرة بلا ثقة كالسهم بلا قوس ينطلق منه - [00:16:33](#)

لكن الثقة ايضاً لوحدها لا تكفي. فالثقة بلا قدرة تخور واغترار تجده لا يعرف السباحة ويقفز في البحر. لا يعرف عن شيئاً ويخرج ليخطب هذا غرور وتهور وليس ثقة. وخلاصة القول ان الثقة تدفع القدرة وان القدرة - [00:16:53](#)

يختبرهاتحدي فا قبل التحديات. لتقوي من قدراتك وترفع ثقتك بذلك ما علاقة الخوف بالثقة لعلي ايها الكرام السبب في موضوع الخوف. وما ذاك الا لاهميته وتجذرها في موضوع الثقة الخوف سبب ونتيجة. الخوف وعلاقته بالثقة انه سبب ونتيجة لنقص الثقة. سبب لها وينتج عنها. فاما السبب - [00:17:13](#)

فلان الخائف من الشيء تنقص ثقته في القدرة على ادائه ومواجهته. واما النتيجة فلان ناقص الثقة يعتقد انه لا يستطيع المواجهة والاداء فسيشعر بالخوف عندها. وهنا اصبح الخوف نتيجة لنقص الثقة - [00:17:39](#)

وبالتالي فان التأثير في احدهما يؤثر في الآخر وتدور وتحور هذه العلاقة مؤثرة ومتأثرة في بعضها البعض حتى تعصف ثقة الانسان وتقديره لذاته. فالخوف ينقصها وينقص بها. ينقصها فتضعف عند حضوره. وينقص بها. لأن الثقة اذا قويت - [00:17:56](#)

التوتر والتوجس والقلق ونقصت مشاعر الخوف هذا الفهم لطبيعة العلاقة بين الخوف والثقة يمنحك القدرة على التخفيف والضغط والتقييم لتكون محاولاتنا لعلاج الخوف والتخفيف منه. بداية كبرى لزيادة الثقة باذن الله تعالى - [00:18:16](#)

كيف يحدث الخوف دعنا نتجول واياك داخل اجسادنا. لنطلع على علم بما يحدث داخلها بسبب الخوف. لماذا يحدث؟ وكيف يحدث ماذا يحدث البداية تكون عبر الدماغ وتحديداً في اللوزة الدماغية. وهي جهاز انذار يستجيب لاي خطر حقيقي يرده عبر الحواس. او خطير - [00:18:35](#)

او متوجه يرده عبر التفكير والخيال. اذا هي تستجيب لاي خطر حقيقي وردها عبر العين الاذن عبر الملمس عبر التذوق عبر الرائحة. او لخطر متوقع او متوجه يردها عبر التفكير والخيال - [00:19:01](#)

فالانسان عندما يشاهد شيئاً او يشعر به او يتوقعه تتفز الى ذهنه مجموعة من الافكار وهي اما سلبية واما ايجابية فان كانت ايجابية شعر بالحماسة والهمة وان كانت سلبية شعر بالخوف والغمة فالخوف ابتداء - [00:19:22](#)

يحدث بعد تحليل رسائل الدماغ التي تنبئ بالخطر. وقد برمج العقل وقصد به التفكير هنا. على مواجهة المخاطر باحدى طريقتين اما ان يستخدم استراتيجية اضراب او يستخدم استراتيجية اهرب ويتم الاختيار وفقاً للحالة الشعرية ووفقاً - [00:19:42](#)

للموقف والسياق وبسبب هذه الافكار فان اللوزة تحرض الغدة النخامية لافراز مادة الادرينالين عن طريق الغدة الكظرية فتحدث تغيرات فسيولوجية وكميائية الجسم فتعلن حالة الطوارئ في الجسم فتتوسع العينان للحادطة بالخطر ويتسارع تنفس ليوفر الاكسجين للدماغ وينسحب الدم من - [00:20:02](#)

من الاطراف ليغذى العضلات وتنسّارع نبضات القلب وتبييض الشفتان وينشف اللعاب ويكثر التعرق لتبريد الجسم ويقل التركيز وبضعف التذكر وتقا، فاعلية المناعة كا، ذلك دعما واستعدادا للمواحة او الهرب. يتأهّب الجهاز العصب .. ويتول، هذه الثورة ويطالب

00:20:27 -

الطالب الجميع بالمساندة. فالجهاز التنفسي بالاكسجين والعضلي بالاستعداد والقلب بالدم والغدد بالهرمونات الى ان يأتي الى الجهاز الهضمي، فيحده منشغلًا بهضم الطعام. فتصبح به طالبا المساندة فيخبره بكل، برود انه - 00:20:47

00:20:47 -

منشغل بما فيه يهضم ويقسم فيقول له الجهاز العصبي نحن في خطر ونزيد المساندة فيرد عليه بكل لا استطيع حالياً وانت شايف اللي قاعد يصبر الكيسة ضاغطة على ويشكل، كبير فيقول له الجهاز العصبي، يا اخي، نزيد المساندة ارجوك ان - 00:21:07

00:21:07 -

يا أخي تصرف بما فيك يا من فوق يا من تحت لذلك يشعر الإنسان عند خوفه برغبة في التقيؤ أو رغبة في قضاء الحاجة أجلكم والله وبعد هذا كله يقدر الإنسان أن يضرب أو يهرب. فان كان الخطر اصغر منه قدر المواجهة وان كان - 00:21:28

00:21:28 -

00:21:48 - L

هذه الجولة السريعة في مخطط الخوف داخل الجسد ستساعدنا على معرفة اقصر الطرق في التحكم فيه باذن الله تعالى تعامل مع الخوف له ادناه: نلخص عملية الخوف. لقلنا انها رسالة من العقا. الى. الحسد. به جود خطر قائم او متوقف - 00:22:11

00:22:11 -

00:22:31 -

ان اضرب لك هذا المثال. ارجوك اسمعه بقلبك لو ان صنبور الماء لم يغلاق جيدا وبدأت قطرات تساقط على الارضية. ثم اعطيتك من 00:23:01 - شفط مطرات منك ان تنزل الماء الذي

00:23:01 -

<sup>1</sup> انظر الى الارجحية، فانها معاصرة لادخنة العاد، تعود الى العصور البدائية كجزء من النباتات التي كانت موجودة في العصور الجليدية.

00:23:16 -

اعراض الا بلل في الارضية. مهما حاولت مسحها فلن تستطيع. ماذا افعل قدماي لا تحملني؟ سكر الحنفية. العرق يتصبب بشكل واضح

00:23:33

يا أخي سكر الحنفية سكر الحنفية لتنشف الارضية او قف رسائل العقل السلبية لتنشف الارضية اغلق الطريق على تدفق الافكار السلبية لك واستثمار الخوف في حسداك انما ثبات فعالك هو افكارك التي في عقلك فلا تتحاما معالجة الماث ومتى كمسبي -

00:23:53

ذكر الحنفية اي عالج السبب لتنشف الارضية اي لتعالج اعراض الخوف الخارجية. يقول ابن القيم في كلام بديع كعادته مبدأ كل علم  
نظرة وعما اختباره هو الخواطر والافكار، فانها تهجب التصوات - 00:24:13

00:24:13 - 3

ان الفكرة اذا جاءت خلقت معها صورة والتصورات تدعو الى الايرادات. يبدأ الانسان بعد هذه الصورة يقرر انه يريد او لا يريد  
الايرادات تقضي وقوع الفساد تكتبه تكراره تعط العادة الادارة تدفع الانسان اعماله فان عملاً هم فعلاً - 00:24:32

00:24:32 -

أكثر من ذلك واستمر تحول هذا السلوك الى عادة. يقول فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والافكار وفسادها  
فسادها لذا من أكمل نظريه وعملا اختباره هو الخواطر والافكار، فإنها تمحى ، التصريحات والتصرارات تدعى - 00:24:52

00:24:52 -

من الابادات والابادات تقتضي وقوع الفعل وكثرة تكراره تعطي العادة. فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والافكار. سكر الحنفية  
مسارها - سكر الحنفية ثم اخذ شرح محفوظها - ان قالا فربما من مدارئها من حفظتها اسماها - 00:25:12

00:25:12 -

من قطعها بعد قوتها وتمامها اسهل من انك تتنفس الارضية اسهل من انك تعالج سلوكك اي معالجتها ومحاكمتها في البداية يوم ان

كانت فكرة في العقل اسهل من معالجتها ومحاولة قطعها بعد ان قويت وتحولت الى فعل او عادة - 00:25:32

كثيرا ما يقول لنا ابن القيم لم تأتوا بجديد. اللهم اغفر له وبارك في علمه واجمعنا به عند حوض نبيك عليه الصلاة والسلام اذا ينشأ الخوف عادة من فكرة في العقل. ارجوك لا تحاربها بالسلوك. جرب ان تحارب عدوك بالسلاح نفسه الذي يستخدمه ضدك - 00:25:53

فكرة بفكرة صورة بمعلومة رسالة عقلية برسالة ناقش افكarak تعامل معها بمنطق لا بعاطفة اقطع الطريق عليها وابعدها عن المسار. واليک بعذ الخطوات لذلك اولا عندما تقفز الفكرة الى ذهنک. قبل ان تلقي مثلا خطابا او تجري مقابلة او تدخل مجلسا في مناسبة اجتماعية - 00:26:13

فانها عادة ما تكون هذه الافكار سلبية لان النتيجة شيء مجهول والعقل اعتاد ان يملأ مساحات المجهول باسوء الظن لذا ناقش نفسك ما الاحتمالات التي يمكن ان تكون؟ ثم انتقي الافضل ولا تنتقي الاسوء منها. سالقى بشكل جيد - 00:26:38

هذا احتمال ربما ابهرهم هذا احتمال ربما انسى بعض الفقرات هذا احتمال ربما يسخرون مني هذا احتمال ربما افشل ايضا هذا احتمال من هذه الاحتمالات افضلها واحسن الظن بربك ثانيا تخيل نجاحك - 00:26:58

الخيال يحرك الفكر ويوجه. لذا تخيل نجاحك وابداعك وتتجاوزك. تخيل ان الامور تيسرت لك. وانك استطعت ان تتجاوز ذلك وانك نجحت وانك ابدعت وانك تفوقت في ذلك 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 - 00:27:15

وما دام انك دخلت في لعبة الاحتمالات فاختار الافضل منها. ثالثا ناقش الفكرة واطلب منها ادلة صدقها. ربما افشل في هذه فكرة لا تحاربها بالسلوك فتببدأ تسهر كل الليل وتحضر وتبالغ في اللباس وتتظاهر امامهم بالثقة وتحاول ان تكون جيدا لا لا - 00:27:43

هذا الاشياء قد تكون ظدك اذا كنت من الداخل مهزوزة. عالج الفكرة ابتداء بالفكرة. ثم بعد ذلك ادعها بالسلوك والاستعداد وبدل السبب عندما تقفز الى ذهنک فكرة انك ستفشل اسئل نفسك. ما الدليل على اني سافشل؟ هل هو مجرد ظن احساس او توقع؟ اذا لعلك تظن - 00:28:03

وتحس وتتوقع الخير فهو احسن لك. ربما كانت الاجابة سافشل لاني في المقابلة الماظية مثلا فشلت. وهذا دليل فقل لا تجعل ماضيك يحكم على مستقبلك ولا تعمم التجربة فلكل حدث ظروفه الخاصة والنتائج قدر والقدر - 00:28:23

بيد الله جل جلاله سأبدل السبب وادعو رب السبب ان يوفقني وييسر امري. لا يعني انك ربما تفشل بل ربما انك ستنتجح ايضا هي احتمالات لا يعني انك فشلت مرة انك ستفشل في كل مرة بل يعني انك تعلمت درسا انك بذلك جهدا انك - 00:28:43  
اصبحت اكثر خبرة وجرأة. رابعا لعب العواقب احيانا تسيطر الفكرة السلبية على صاحبها. وتشغل تفكيره. ويعجز ان يفكر في احتمالات اخرى. لا يستطيع ان يطبق كل ما ذكرته قبل قليل - 00:29:03

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 وهي استراتيجية وبعدين هي الاستراتيجية ايها الكرام من خلال تجارب مع النفس ومع الاخرين خلال عشر سنوات لتهيئة الناس كانت من افع طرائق مناقشة الافكار - 00:29:19

تقوم هذه الاستراتيجية على التالي اذا جاءتك الفكرة السلبية واخافتک قل ثم ماذا؟ وبعدين؟ اول ما تجيئ فكرة وتبدأ انت تخاف من هذه الفكرة ناقش نفسك من الداخل وبعدين هذه المناقشات ايها - 00:29:42

الخوف كثيرا ما يقع في خيالاتنا. لذلك يجب ان نحاكم ذلك الخيال وان نتناقش معه بعقل لا بعاطفة ان نجرف خلفه. لنقل مثلا رجل يريد ان يلقي خطابا. فبدأ يتوتر وسكتت فكرة الفشل في عقله انه لن يفلح. اذا - 00:29:58

استراتيجية ثم ماذا او وبعدين سيففكك مخطط الفكرة ويحطمها ويضيء كواليسه. مثال لما تأتك الفكرة وتبدأ تقول لنفسك ربما افشل. قل لها وبعدين. وبعدين انحرج. طيب وبعدين؟ وبعدين يضيق صدري. طيب وبعدين؟ وبعدين انصر طيب - 00:30:18  
وبعدين ما ادري بس احس قهر قلها وبعدين يا اخي خلاص ما هو بصائر شي هكذا سترد عليك لاحظ ان الفكرة تكرر فيضعف اثرها مثال اخر اخشى ان افشل في الاختبار وبعدين - 00:30:38

وبعدين ارسم طيب وبعدين؟ بعدين مثلاً اعيد الاختبار. طيب وبعدين؟ اه بعدين يبدأ يفكـرـ اه هذه معناها انه يبحث الاحتمالات بعدين يمكن ارسـبـ طـيـبـ وبـعـدـينـ بـعـدـينـ اـعـيـدـ السـنـةـ طـيـبـ وبـعـدـينـ بـعـدـينـ يـزـعـلـ اـبـوـيـ طـيـبـ ياـ اـخـيـ وبـعـدـينـ بـعـدـينـ يـضـيقـ صـدـريـ طـيـبـ وبـعـدـينـ يـقـولـ - 00:30:54

انـقـهـرـ طـيـبـ وبـعـدـينـ بـسـ فـقـطـ هذاـ كـلـ شـيـءـ ياـ اـخـيـ فـكـرـ ماـ الـذـيـ سـيـحـدـثـ بـعـدـ ذـلـكـ؟ـ رـبـماـ تـرـدـ عـلـيـكـ نـفـسـكـ وـتـقـولـ ياـ اـخـيـ اـيـشـ تـبـيـ ياـ اـخـيـ؟ـ قـلـ لـهـ اـرـبـدـ اـنـ اـنـفـعـكـ اـرـيدـ اـنـ اـقـولـ لـكـ - 00:31:14

هـذـاـ كـلـ شـيـءـ لـنـ يـقـطـعـوـاـ رـأـسـكـ لـنـ يـصـلـبـوـاـ جـسـدـكـ هـذـاـ كـلـ شـيـءـ فـانـ اـسـوـاـ مـاـ يـمـكـنـ اـنـ يـحـدـثـ لـكـ لـاـ يـسـتـحـقـ مـاـ تـشـعـرـ بـهـ الـاـنـ فـيـ هـذـهـ الـاـسـتـرـاتـيـجـيـةـ اـيـهـاـ الـكـرـامـ اـنـهـ تـضـيـعـ لـكـ الـمـجـهـولـ اـرـجـوـكـ اـنـتـبـهـ لـهـذـاـ الـكـلـامـ لـاـنـ النـتـيـجـةـ الـمـبـهـمـةـ 00:31:29

كـالـغـرـفـةـ الـمـظـلـمـةـ نـخـشـيـ دـخـولـهـاـ.ـ وـلـكـ عـنـدـمـاـ نـفـتـحـ الـاـنـارـةـ يـذـهـبـ الـخـوـفـ وـنـسـتـطـيـعـ دـخـولـهـاـ.ـ اـخـافـ اـفـشـلـ ظـلـامـ طـيـبـ اـفـتـحـ الـاـنـارـةـ بـكـلـمـةـ وـبـعـدـينـ انـحـرـجـ فـتـأـتـيـ صـورـةـ مـظـلـمـةـ ظـلـامـ اـفـتـحـ الـاـنـارـةـ وـبـعـدـينـ سـيـقـولـ يـظـحـكـوـنـ عـلـيـ ثمـ تـأـتـيـ صـورـةـ مـظـلـمـةـ اـفـتـحـ الـاـنـارـةـ وـبـعـدـينـ وهـكـذـاـ 00:31:49

حتـىـ تـفـتـحـ الـاـنـارـةـ عـلـىـ كـلـ غـرـفـ الـفـكـرـ.ـ الـخـوـفـ اـيـهـاـ الـكـرـامـ كـخـاطـفـيـ الطـائـرـةـ لـاـ بـدـ اـنـ تـنـاقـشـهـ وـتـفـاـوـضـهـ وـالـاـ سـيـذـهـبـ بـكـ لـاـ تـدـرـيـ وـحـيـثـ لـاـ تـرـيـدـ فـكـرـ فـيـ اـشـدـ مـاـ يـمـكـنـ اـنـ يـحـدـثـ وـمـاـ نـسـبـةـ حـدـوـثـهـ؟ـ لـتـسـتـدـرـجـ العـقـلـ لـيـخـرـجـ مـنـ ظـلـامـ 00:32:12

احـتـمـالـاتـ الـمـجـهـولـةـ الـمـظـلـمـةـ اـلـىـ منـطـقـةـ الـبـدـائـلـ الـمـكـشـوـفـةـ الـمـضـيـئـةـ.ـ وـعـنـدـمـاـ تـتـصـورـ الـاـسـوـاـ وـتـتـعـرـفـ عـلـيـهـ وـتـتـفـحـصـ حـقـيـقـتـهـ تـحـوـلـ مـنـ سـحـابـةـ سـوـدـاءـ فـيـ سـمـاءـ عـقـلـكـ لـاـ تـدـرـيـ مـاـ وـرـائـهـاـ لـىـ صـفـاءـ وـوـضـوـعـ وـاـشـرـاقـ فـيـ الرـؤـيـةـ فـتـرـىـ مـاـ اـمـامـكـ فـتـتـصـرـفـ 00:32:32

تـواـجـهـهـ وـتـسـتـعـدـ لـهـ النـجـاحـ اـيـهـاـ الـكـرـامـ تـصـورـ وـتـصـرـفـ.ـ فـاـذـاـ تـصـورـتـ بـطـرـيـقـةـ صـحـيـحـةـ صـحـتـ لـدـيـكـ الـطـرـيـقـةـ اـنـ الـخـوـفـ مـنـ الـمـجـهـولـ خـوـفـ لـاـ يـنـتـهـيـ.ـ لـاـنـ الـمـجـهـولـ يـتـمـدـدـ وـيـتـجـدـدـ فـيـ كـلـ مـكـانـ وـفـيـ كـلـ زـمـانـ.ـ اـنـهـ بـلـاـ حـدـودـ اـنـهـ قـدـرـ 00:32:52

الـلـهـ عـزـ وـجـلـ اـنـهـ الـغـيـبـ وـسـبـحـانـ مـنـ يـدـرـكـ كـلـ شـيـءـ.ـ لـذـاـ اـعـلـمـ يـقـيـنـاـ اـنـ كـلـ مـجـهـولـ تـنـطـوـيـ تـحـتـهـ وـفـيـهـ وـمـعـهـ حـكـمـةـ وـرـحـمـةـ وـخـيـرـةـ فـتـوـكـلـ عـلـىـ اللـهـ سـبـحـانـهـ اـيـاـ كـانـتـ النـتـيـجـةـ فـالـلـهـ اـعـلـمـ وـاـحـكـمـ وـاـرـحـمـ فـالـتـوـكـلـ الـحـقـ هـوـ يـقـيـنـ الـقـلـبـ بـكـفـاـيـةـ الـرـبـ 00:33:12

كـمـاـ يـقـولـ اـبـنـ الـقـيـمـ رـحـمـهـ اللـهـ مـوـاجـهـهـ الـخـوـفـ يـقـولـ عـمـرـوـ بـنـ الـعـاصـ رـضـيـ اللـهـ عـنـهـ عـلـيـكـمـ بـكـلـ اـمـرـ مـزـلـقـةـ مـهـلـكـةـ اـجـمـعـ الـمـخـتـصـونـ وـالـمـجـرـيـوـنـ اوـ كـادـوـاـ اـنـ يـجـمـعـوـاـ عـلـىـ اـنـ عـلـاجـ الـخـوـفـ بـمـوـاجـهـتـهـ وـلـهـمـ فـيـ ذـلـكـ طـرـائـقـ عـدـةـ 00:33:32

الـاـنـسـانـ عـنـدـمـاـ يـتـعـرـضـ لـمـاـ يـخـيـفـهـ فـانـ خـوـفـهـ يـتـخـذـ ثـلـاثـةـ مـسـتـوـيـاتـ يـتـأـرـجـحـ بـيـنـهـاـ اـمـاـ اـنـ يـزـدـادـ ذـلـكـ خـوـفـ اوـ يـثـبـتـ كـمـاـ هوـ اوـ يـنـقصـ تـدـريـجـياـ.ـ مـثـالـ اـذـاـ اـقـتـرـبـ وـقـتـ الـقـائـكـ لـكـلـمـةـ اوـ مـوـاجـهـةـ مـسـؤـولـ اوـ رـكـوبـ 00:33:52

اوـ رـكـوبـ خـيـلـ اوـ سـبـاحـةـ اوـ غـيـرـ ذـلـكـ مـاـ قـدـ يـخـيـفـكـ.ـ فـانـ رـفـظـتـ وـتـجـبـتـ قـبـلـ الـمـوـعـدـ فـانـ خـوـفـكـ سـيـظـلـ فـيـ مـسـتـوـاـهـ الـاـغـلـبـ وـهـنـاـ مـسـتـوـىـ الـثـبـاتـ اـنـتـ لـمـ تـحاـوـلـ اـنـ رـفـضـتـ مـنـ الـبـدـايـةـ.ـ لـذـلـكـ خـوـفـكـ لـمـ يـتـغـيـرـ.ـ هـوـ مـاـ زـالـ نـفـسـهـ 00:34:12

وـلـكـ عـنـدـمـاـ تـدـخـلـ فـيـ تـجـرـيـةـ يـزـدـادـ الـخـوـفـ إـلـىـ مـسـتـوـيـاتـ عـالـيـةـ.ـ فـاـذـاـ اـنـسـحـبـتـ وـلـمـ تـكـمـلـ تـلـكـ التـجـرـيـةـ.ـ فـانـ خـوـفـكـ سـيـظـلـ مـرـتفـعاـ وـيـزـدـادـ كـلـمـاـ حـاـوـلـتـ اـعـادـةـ التـجـرـيـةـ مـرـةـ أـخـرىـ.ـ لـاـنـ عـقـلـ يـبـنـيـ عـلـىـ اـخـرـ تـجـرـيـةـ.ـ اـمـاـ عـنـدـمـاـ تـدـخـلـ إـلـىـ التـجـرـيـةـ 00:34:30

ثـمـ تـسـتـمـرـ فـانـ خـوـفـ يـزـدـادـ إـلـىـ اـعـلـىـ مـسـتـوـيـاتـهـ.ـ ثـمـ يـنـقـصـ تـدـريـجـياـ مـعـ اـكـمـالـكـ وـمـوـاجـهـتـكـ وـثـبـاتـكـ.ـ وـمـعـ كـلـ فـيـ مـوـاجـهـةـ نـاجـحةـ يـنـقـصـ الـخـوـفـ إـلـىـ اـنـ يـتـلـاشـيـ باـذـنـ اللـهـ تـعـالـىـ مـثـالـ اـيـضاـ رـفـضـكـ لـلـاـلـقـاءـ.ـ يـجـعـلـ مشـاعـرـ الـخـوـفـ ثـابـتـةـ.ـ فـانـتـ كـنـتـ وـمـاـ زـلـتـ تـخـافـ إـنـ تـلـقـيـ.ـ اـمـاـ عـنـدـمـاـ تـقـبـلـ تـقـوـلـ خـلـاـصـ اـنـاـ 00:34:50

ماـ عـنـديـ مـشـكـلـةـ سـالـقـيـ.ـ ثـمـ يـقـتـرـبـ وـقـتـ الـلـاـلـقـاءـ وـتـدـخـلـ الـمـسـرـحـ.ـ ثـمـ يـبـدـأـ خـوـفـكـ يـرـتـفـعـ إـلـىـ مـسـتـوـىـ عـالـيـ جـداـ.ـ ثـمـ تـقـرـرـ الـاـنـسـاحـبـ.ـ تـأـتـيـ فيـ ايـ عـذـرـ وـتـقـرـرـ الـاـنـسـاحـبـ وـتـسـحـبـ؟ـ خـوـفـ الـذـيـ اـرـتـفـعـ سـيـظـلـ مـرـتفـعاـ 00:35:16

حـيـنـ تـحـاـوـلـ الـاـلـقـاءـ بـعـدـ ذـلـكـ خـوـفـ اـزـدـادـ عـنـ السـابـقـ لـاـ تـدـرـيـ لـمـاـذـ؟ـ لـاـنـ عـقـلـ مـرـةـ اـخـرىـ يـبـنـيـ عـلـىـ اـخـرـ تـجـرـيـةـ وـمـاـ زـالـتـ مشـاعـرـكـ مـرـتفـعـةـ وـسـتـظـلـ مـرـتفـعـةـ لـاـنـكـ لـمـ تـحـاـوـلـ اـنـ تـوـاجـهـ ذـلـكـ خـوـفـ لـيـقـلـ وـيـنـقـصـ 00:35:31

وـلـكـ عـنـدـمـاـ تـحـظـرـ لـلـمـسـرـحـ تـوـافـقـ اـنـكـ سـتـلـقـيـ خـلـاـصـ اـنـاـ سـالـقـيـ وـاـنـاـ مـسـتـعـدـ ثـمـ تـبـدـأـ تـحـضـرـ وـتـسـتـعـدـ وـتـشـتـغلـ وـتـبـدـأـ تـقـرـاـ ثـمـ تـحـضـرـ

المسرح يقترب وقت خروجك. الان ستخرج باقي دقيقتين ربما الان ينادون على اسمك - 00:35:50  
فان مخاوفك في هذه الحالة سترتفع الى اعلى مستوياتها. في الدقائق الاولى ثم تبدأ بالنزول تدريجيا حتى تنتهي من الالقاء. وعندما ت تعرض لك فرصة اخرى للالقاء فان العقل يبني على اخر تجربة وبالتالي - 00:36:07

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 مستوى مرتفعا. ولكن عندما تكمل وتصل الى قمة الخوف. الان انت متواتر جدا جدا جدا ولكنك ثبت - 00:36:27

وواجهت وبأذن وعملت فان الخوف ينزل من الجهة الاخرى ويلاشي تدريجيا باذن الله وتوفيقه. لذا واجه مخاوفك وتعرض لها فالمخاوف مثل الليمونة. اول قضمها منها حامضة القضم الثانية اقل حموضة. العضمة الثالثة اقل كذلك حموضة. ثم ينقص شعورنا بالحموضة بعد كل عضمة ولقمة. ليس - 00:36:52

ان الليمون تغير بل لان الفم اعتاد على الطعام. الموقف لم يتغير ما زال مخيفا ولكن مواجهتك له مرة بعد اخرى تجعله اقل رهبة وتخويفا. يقول علي رضي الله عنه اذا خفت شيئا تقع فيه - 00:37:19

اذا خفت شيئا فقع فيه لا تهرب منه واجهه اذا خفت شيئا فقع فيه فالخوف وحش صغير وفي كل مرة تتجنب مواجهته لأنما تطعنه حتى يصبح كبيرا لا تقوى عليه. اذا تجنبت هذه المرة اطعمت ذلك الخوف. تجنبت مرة اخرى اطعمت ذلك الخوف - 00:37:39

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 المخيفة يزيدها ويقويها و يجعلها مستمرة حتى تنهار امامها - 00:37:59

اذا لقيتها فجأة واني اذا خفت شيئا فعلته ولست بهياب له فيزيد. يقول ما وردي الاخبار قبل الاختبار جهل. ان يبدأ الانسان يتحدث عن شيء قبل ان يجرب ذلك جهل. والخشية قبل الابلاء عجز. لماذا تخاف قبل ان تجرب؟ كيف علمت انه مخيف؟ كيف شعرت؟ انه ربما يقلقك - 00:38:19

ليش خايف؟ ما جربت لا تحكم لا يملا الهول قلبي قبل وقعته ولا اضيق به ذرعا اذا وقع ان الخوف يجعل ظلال الاشياء اكبر من حقيقتها. ومعظم المخاوف ايها الكرام لا تقع الا في عقولنا. فواجه الوهم لتعرف الحقيقة - 00:38:41

وللمختصين في العلاج السلوكي طرائقتان لمواجهة المخاوف يزعمون انها افضل من العلاج المعرفي الذي تحدث عنه في السابق في مناقشة الفكرة وادلتها وعلاج الفكرة بالفكرة يقولون هي افضل من ان تناقش لعبة العواقب وان تناقش الفكرة وان تعالج الفكرة بالفكرة - 00:38:59

واظن ان ما ذكرناه قبل ذلك فيه خير وان ما سندكره من اليات وادوات وطرق ايضا فيها خير ومن الطريقة الاولى في مواجهة الخوف عند المدرسة السلوكية هي التعريض التدريجي للموقف. فمن يخشى القطط مثلا نحضر له صورا. ويببدأ يخاف منها نجيب له صورة لقطة طبعا. ثم دمية على - 00:39:20

شكل قطة ونقربيها منه ثم يشاهد القطة بشكل حقيقي ولكن من وراء زجاج. ثم يشاهدها مثلا بدون زجاج ولكن من بعيد. ثم يقترب منها شيئا فشيئا حتى يألفها يزول خوفه ومثله مثلا في الالقاء ان يلقي امام مرآة لوحده. ثم امام صور والعاب. ربما امام حيوانات كالغنم مثلا يبدأ - 00:39:46

يلقي وهذه تتحرك وهذه تقفز. فيلقي ويحاول ان يعود نفسه. ثم يلقي امام صغار او اطفال. ثم يلقي امام اعداد قليلة ثم يتدرج حتى تقل هيبيته من الالقاء. والقاعدة في هذا كثرة المساس تمييز الاحساس - 00:40:08

الطريقة الثانية من طرائق السلوكيين هي الغمر الاولى كانت بالتدريج. الثانية بدون تدرج. هي ان تضع الانسان مباشرة دون تدرج في الموقف. مباشرة تحظر له قطة يثبت امامها حتى يقل شعوره بالخوف منها. يخاف من الطائرة مباشرة يركب طائرة مدتها طويلة. مباشرة يخرج يلقي مباشرة - 00:40:27

السباحة مباشرة يجعله يواجه وهكذا. ويرجح بعضهم ان طريقة الغمر انساب واعمق اثرا لان الانسان لديه نسبة خوف مثلا تعادل

خمسين في المئة. هو خايف نسبة الخوف خمسين في المئة. اذا دخل في التجربة مباشرة سيرتفع الى ثمانين في المئة - 00:40:51 مع الثبات والتهئة يشعر بالاطمئنان فتنزل النسبة 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 - 00:41:11

مستويات الخوف اما بالنسبة لي فاري والرأي لا يلزمك فلست عالم نفس لكن لدى بعض التجارب التي ارجو ان تقييدك وتفيض غيرك ارى ان الفرق بينهما كمن يريد ان يسبح في ماء بارد. له ان يتدرج وله ان يقفز مرة واحدة - 00:41:31

فايهما افضل؟ هل يتدرج او يقفز مرة واحدة؟ ان كان الانسان لديه اصرار ويمكن ان يصبر ولديه طول نفس. فالدرج وان كان الانسان لديه استعداد وقدرات وال موقف امن. فالغموض انساب له. مع التنبيه على ان من يخشى السباحة - 00:41:52

فليس من الحكمة ان ترميه في بحر هائج بلا ادوات. ومن يريد ان يتعلم قيادة العجلة فليس من الحكمة ايضا ان ندربه في منحدر جبلي لذا اختر ظروفًا مناسبة واستعد لها جيدا. فمن زاد تهيؤه قل تهيؤه. واعلم ايها المبارك ان - 00:42:12

كل عمل هناك مرة اولى في الخطابة هناك مرة اولى خرجت فيها وخرج غيرك للمرة الاولى فيها. في السفر هناك مرة اولى في الزواج هناك مرّة الاولى في اللقاء في التعارف في الوظيفة هناك مرّة اولى وفي المرة الاولى يحظر الخوف وعادة ما تكون المرة الاولى ضعيفة - 00:42:32

او مليئة بالاخطراء ومتدخلة المشاعر. ولكن تأكد انها الاصعب في الابتداء والاهم في البناء. ومع الممارسة والمحافظة يقوى الاداء وتقل الاخطاء وتضعف المخاوف بعون الله جل جلاله وكلما ازدادت الممارسة في عمل ما فستكون اعادته اسهل ومشاعرك تجاهه اجمل وان حققت فيه بعض النجاحات فان - 00:42:52

مرة اخرى سيكون ايسرا. واياك وتجنب ما يخيفك فانه سيهزكم. انه سيهزكم انه سيفتك وتقديرك لذاتك. تأكد ان في المواجهة موتا واحدا وفي الهروب موتات متعددة. العرب يقولون يقتلون - 00:43:18

في الحرب مدبرا اكثر 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 اختتم بها هذا المحور. ان المواجهة هي الحل الاعمق اثرا - 00:43:38

ولكن قبل ان تواجه عليه 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 - 00:43:58

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 هو اقوى درجات المعتقدات. ثم يصبح لديك معتقد ان هذا الشيء صعب وان هذا الشيء مخيف. وخوف - 00:44:18

قبل ان تجرب شك فاذا انسحبت تحول الى يقين وان واجهته بطريقة صحيحة تحول الى وهم وان واجهته بطريقة خاطئة شلت تحول الى معتقد يحتاج الى جهد لتحطيمه. ولم تحطمته سوى مطرقة المواجهات الصحيحة المتكررة. حتى تفتته - 00:44:38 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 - 00:44:58

مكان اخر وكلما اخفيتها خرجت فتشغل طوال الوقت بمحاولة تعقبها لاختفائها. اذا شعرت به فقل انا خائف قل لنفسك او لمن حولك اني خائف ان الاعتراف بالخوف يسمح للعقل بالتنفيس وينقله الى حالة عقلية - 00:45:20

وشعورية اخرى من حالة الخوف من اكتشافهم لخوفك الى حالة البحث في الحلول عن بدائل لمعالجة الخوف والتعامل معه. واليک اربع خطوات لمواجهة الخوف. ربما تلخص الكثير مما مضى. وهي - 00:45:40

اقرار وتخفيض اجراء وتكليف اعيدها اقرار وتخفيض واجراء وتكليف. حاولت سبعها ليسهل حفظها. اقرار بالخوف واعتراف به. هذا اولا ثم تخفيض له من خلال التهيئة والتهئة ومناقشة الفكرة بالفكرة. ثم اجراء وتكليف. اجراء للنفس على المواجهة - 00:46:00

سواء بالتدريج او الغمر. ثم تكثيف وتكرير للمحاولة والممارسة. ليثبت السلوك الجديد ويخرج الخوف من باذن الله تعالى وما يتكرر يتقرر احرق نماذج الخوف السابقة ماذا عن تجاربنا السابقة؟ والتي سببت لنا نوعا من الخوف كمخاوف الطفولة مثلا او المخاوف القديمة هل لها تأثير؟ قطعا؟ الجواب - [00:46:25](#)

نعم في التجارب السابقة تتحول الى مقاييس نقيس به كل ما يشابهها. والانسان تحت ضغط الخوف يلجاً قبل التفكير والتحليل الى استجابة الية مسجلة تبرمج عليها عبر تجاربها السابقة. فعندما تكون مثلا في الصحراء - [00:46:52](#) 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 تعبان وبعزم الثعابين مسامحة ربما هنا يدخل العقل بالتحليل وربما احدهم يمزح ربما وربما - [00:47:12](#)

وما ربما كلاما 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 - [00:47:32](#) ثم رأيت سيارة مقبلة باتجاهك لو تدخل العقل هنا وقال والله يمكن اتوقع ما شافني لا اتوقع شافيني الكامري والكامري هذى اكيد فراملها قوية شكل السوق كويس لانه حاط حزام الامان وتبعد تحلل ستمكم تحليلك في المستشفى - [00:47:52](#) 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 - [00:48:10](#) كانت الاستجابة متواقة او مقاربة فالعقل لا يتعامل مع كل موقف بفرد بل يعمم التجربة ويقارب بين التجارب المتشابهة يلمس الطفل الابريقي فيجده حارا يؤلمه فينشأ لديه نموذج اسمه الابريقي الحارة - [00:48:30](#)

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 - [00:48:49](#) زملائه واذكر مرة اني دربت بعض رجال الطوارئ في احدى الدول. دربتهما على التحدث واللقاء ان يخرج الانسان ويقف امام الجميع اتكلم لمدة خمس دقائق عن اي موضوع يختاره ولك ان تتخيل وجودي بينهم. اجسامهم مفتولة واحجامهم مهولة. فخرج الجميع للقاء - [00:49:09](#)

هذا الواحد خرج وتغدر 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 - [00:49:30](#) فكنى انا مستعد امسك قنبلة يدوية ولا امسك مایك. 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 بالذاكرة - [00:49:49](#) 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 بذلك المشاعر - [00:50:09](#) 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 - [00:50:29](#)

انا من القاعدة ووالله اني اريد ان انفعه لاني اعرف انه بانسحابه يطعم وحش خوفه ويقوى مخطط استجابته ويبذر شعور معتقده. فوافق على مخطط فتقدم ببطء تتسارع انفاسه وتتقطع كلماته. فتكلم كلام - [00:50:44](#)

قليلا 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 - [00:51:04](#)

ورجعت وانت عمر فهل ما تشعر به الان يستحق كل هذا الخوف والانسحاب والاعتذار والمبررات؟ فقال لا والله. فقلت له اذا غدا انت

من سيبداً فان تغيبت فاعلم انك اضعت فرصة الاجهاز على خصمك. وفي الغد كان اول الحاضرين وابل المحاضرين القى بطريق -

00:51:24

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 التقيته بعد سنة. فقال اقسم بالله اني ادمنت اللقاء. فقلت له ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء -

00:51:47

ان التجارب السابقة قامت برسم مخططات 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 -

00:52:13

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 تعيمها على كل ما يشبهها كان يخاف -

00:52:33

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 -

00:53:00

الماضي والحل ان يواجه مخاوفه بالغمى او التدريج. ويكسر مخطط استجابته وخوفه. هذا بالنسبة 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 -

00:53:20

الموقف الى قائمة مخاوفك واجبتي على هذا السؤال تعلمها 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 -

00:53:44

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 -

00:54:07

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

00:54:27

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 قيدا في يد نجاحك. اذا خفت من اللقاء لا تنسحب ولكن اخرج وتكلم ولو

بكلمة -

00:54:47

اذا خفت من رئيسك ان تطلب منه فادخل ولو ان تسلم عليه فقط. اذا خشيت ان تصلي بالناس فابدا بصلة سرية ثم تدرج الى الجهر بقصار السور ولكن ارجوك لا تنسحب. لا تنسحب خشية ان يكون اداءك سيء. والله ايها الكرام لا اذكر -

00:55:11

عدد المرات التي خرجت انا فيها للقاء. وكان ادائى سيئة لا اذكرها. لا اذكرها لكثرتها. لا اذكر تفاصيلها ولا مشاعري حينها خرجت كثيرا وكان ادائى سيئا. ولكنني لا اذكر انها علقت في ذهني. ولكنني والله اذكر كل مواقف اللقاء التي -

00:55:31

سحبت فيها وخشيت منها ما زالت في ذهني ومشاعرها في قلبي ولو لا تحظى مخططاتها من خلال تجارب ناجحة في مواقف مشابهة لها لنخرت في جدار ثقتي والله الفضل والمنة من قبل ومن بعد -

00:55:51

اذكر مرة ان ابني جاء من المدرسة باكياما متائما. والله ما رأيته يتالم كذلك اليوم. سأله والحمد لله السؤال ايش فيك يا وليدي ايش فيك يا وليدي تكلم لماذا تبكي ارجوك اخبرني -

00:56:09

اخبرني ان استاذه اخرجه امام الجميع بعد الصلاة. وطلب منه ان يلقي كلمة بان المكلف بها قد غاب انه وجد في ابني بدلا مناسبا ولكن الابن الصغير ذي العشر سنوات اسقط في يده -

00:56:26

وكيف لا وهو لم يستعد وكيف لا والارتفاع يهابه الرجال فوق المسكين ثم ارتج عليه وتلعنهم ولم يستطع ان يتكلم ضحك الطلاب انهارت دموعه قرر الا يخرج للقاء ابدا طلب مني كذلك بل طلب مني المسكين ان يغير المدرسة فالجميع كان يضحك منه فاحس

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 الكلمة ليقيها. ثم جئته بعد ان هدا اعطيته الكلمة. قلت له لن اجبرك. ولكن ساشرح لك - 00:57:09

هذا يعني ان تخرج غدا وتتحدث امامهم وماذا سيحدث ان لم تخرج؟ فشرحت له انه ربما يتواضع الخوف ربما لن يستطيع ان يخرج مرة اخرى وربما وربما ولكن حرارة المشاعر احرقت كلماتي. فرفض ان يخرج فعرضت عليه - 00:57:36

مكافأة كانت بالنسبة له حلما. وافق على مظنه وقال ولكن يا بابا ليس غدا لا اريد ان اخرج غدا ما زال جرجي ينزع. فقلت له لا بل غدا وليس في الصلاة بل في الصف الصباحي. هذا شرطي ان قبلت اعطيتك وان رفظت فانت - 00:57:56

وشأنك ثم نسقت مع المدرسة فخرج امام الطلاب وقال لها انا اقف مرة ثانية امامكم ابني لم افشل بالامس بل كنت غير مستعد لم تكن دموعي سدوا تحول بيني وبين ما اريد بل - 00:58:16

كانت جسورة مررت من خلالها الى تحد جديد. لست ضعيفا. فانا لم انا رجل تعثر فنهض وبطل عاد وانتفظ. دعونا نحو ما حدث الى درس لنا جميعا. فكلنا نمر - 00:58:36

في مواقف محاجة او صعبة فاما ان نقهقر امامها. بالامس لم اتراجع بل رجعت للوراء سهم 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 - 00:58:56

ولم ينتهي حزني على امثال ابني. ممن جهلت اسرته الحلول ولم تسفعه. او استسهلت الامر ولم تتفاعل معه الخوف بذر المواقف تربة فاقطع مياه الخوف بالاقدام حطم مخاوفك القديمة انها كالقيد ينتقل خطوة الاقدام - 00:59:22

قانون الازاحة قانون الازاحة هو خاصية عقلية. تقول ان الفكرة التي تحتل عقلك ستؤثر فيه فاذا كانت هذه الفكرة مما يخيف فاصرف انتباحك عنها الى غيرها. ازحها بفكرة اخرى فان فكر في الفشل فتدرك نجاحك - 00:59:43

السابقة وان فكر في الخطير فاصرف انتباحك الى التفكير مثلا فيما حولك وتفاصيل المكان الذي تجلس فيه وهذا القانون جيد. خاصة في التعامل مع القلق تحديدا. فعندما يقلق الانسان من شيء فان التفكير في شيء اخر - 01:00:04

يعير مشاعره اذا شعرت بالخوف ابدأ بقراءة القرآن حاول ان تفسر بعض اياته. يمكن ان تجري اتصالا مع صديق يمكن ان تعيد ترتيب مكتبيتك او تقوم بتجهيز العشاء لنفسك. المهم زاحم الفكرة لتزيحها فيقل تأثيرها. اكتب مخاوي - 01:00:24

مشاعر الخوف يجعل التفكير غير منطقي. لأن الذي يتولى ادارة تلك المشاعر هي عواطفك. فتبدي المشكلة بشكل اكبر من حقيقتها ولو حاولت مجاراة العاطفة فانها ستكتير وتتضخم وتتشعب معها الافكار وتتقاذف الصور - 01:00:44

لتعبر عن الموقف فيصبح الخوف مبالغ فيه والاستجابة له من دفعه. يقول ايرنست كونون عندما نخاف يصبح التفكير اقل عقلانية واكثر عاطفية بحيث يتفاعل بدون وجود حقائق على ما تفكر فيه - 01:01:05

والحل العاطفة وقود فلا تجعلها تقوى. اجعل القيادة بيد عقلك. ومن طرق تحصيل ذلك ان مخاوفك اكتبها بشكل واضح ومختصر بعيدا عن تدخل العاطفة من خلال تعبيرات مسرحية مهولة سفينة طموحي انهارت جبال احلامي توقف الدم في عروقي طعني في ظهري. هذه التعبيرات ايها الكرام تنشئ صورا - 01:01:23

تضخم بها حجم المخاوف. ارجوك لا تفعل ذلك. بل اكتب مخاوفك. بالضبط ما الذي يخيفك؟ بالضبط. ما الذي تشعر به مثل لدي مقاومة عمل غدا وهي مفترق طرق في حياتي ومستقبلي متعلق بها ولحظة ارتقبها فاما ان اكون او لا اكون - 01:01:53

خلاص هذا التعبير عاطفي جدا ويعمل ضده. ولكن قل لدى مقاومة غدا واسع 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 دمياط - 01:02:13

تسبد فيه لاحظ حتى الكلمات تنتزع من جوفها انتزاعا فكيف بالصور في عقلها؟ انظر الى كمية الصور التي خلقتها بتعبيرها. هنا لا

استطيع ابدا ان اقدم لها حلا. لأن العاطفة غيبت الحقيقة. وغيبت طرق الوصول اليها - [01:02:39](#)

فقلت لها اختي الكريمة ارجوك ان ترسل لي رسالة مختصرة سطر واحد فقط هل سبب مشكلة اليوم التي حدثت؟ اكثر من سطر لن استطيع ان اجيب عليك. وكنت اريد ان اجعلها تكتب بوضوح واختصار. فكتبت لي لدي زواج بعد اسبوع. ورفض زوجي ان - [01:02:59](#)

اذهب بي الى السوق سبحان الله هذا كل شيء. هنا نستطيع ان نتحاور ونتشاور لنقدم الحلول بعيدا عن عواصف العواطف كان بين [01:03:19](#) 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 [01:03:40](#) من صديق عزيز عونك. حاول ان تكتبها وقدمها لنفسك -

وكانك تستشيرها وكأنك انت المستشير والمستشار. ثم قم بالرد عليها ناصحا وموجها. لماذا؟ لأن ان الكتابة هنا الوعي واعطت الامر [01:03:58](#) حقيقتها والاستشارة هنا فصلت بين الفاعل ومن وقع عليه الفعل -

اصبح المتألم يعلم والمستشير يشير وبالتالي فان العقل يجتهد في تقديم الحلول ودعمها بالادلة. هكذا هي طبيعة المشاعر تضخم [01:04:18](#) وتعتمم. لذا ناقشها بعقلك ولا تتبعها بقلبك. قال لي مرة احد الطلاب انا ما في احد -

تحبني في المدرسة ودهم يطرونني اليوم قبل بكرة كأني على قلوبهم لا احد يتقبل ان اتكلم معه ينظرون الي بطريقة غريبة انظر [01:04:38](#) المشاعر كيف تضخم وتعتمم ودوري الان ان احاول تكسير ذلك التضخيم؟ فقلت له وكيف عرفت انه جالس -

على قلوبهم ودهم يطرونك فقال احس كذا انهم ما يحبوني. فقلت له وما دليلك؟ اريد ان اعمل عقله. فقال المدير ينظر الي بحزم. [01:04:58](#) فقلت له وهل كل نظرة بهذه الطريقة تعني انه يكرهك؟ ويريد طرك؟ فقال لا وهنا صغر التضخيم. فقال بس الجميع -

لاحظ هنا تعميم. فقلت له انا لا اكرهك. فقال لي انت غير يا استاذ؟ وقلت لها طيب استاذ ابراهيم. قال له انت والاستاذ ابراهيم غير [01:05:21](#) نلاحظ التعميم بدأ يصغر شيئا فشيئا. قلت له اذا ليس الجميع. قال نعم. اذا من بالضبط لا يريده ولا يحبك. هنا -

محاولة لكسر التعميم قال اقصد الطلاب فقلت له هناك طلاب لا يعرفونك فكيف يكرهونك؟ فقال لا لا طلاب فصلي. انظر من المدرسة [01:05:41](#) اللي فيها المدرسين وفيها العمال وفيها الطلاب الى طلاب فصله. انظر الى كيف يتحول -

ويتحطم ذلك التعميم. فقلت له هل تقصد فلان؟ وكان طيبا. فقال لا. فلان حبيب. فقلت طيب وفلان؟ قال لا لا. فلان ما له عليه [01:06:01](#) فقلت من بالضبط هما تحديدا احمد سليمان يكرهان من السخرية بي. ويحاولان دائما اغاظتي واغظابي. فقلت هل يفعلان ذلك -

كل يوم اريد ان احطم التعميم ايضا. فقال لا ولكن لهم يومين والعلاقة بيني وبينهم متواترة. تحديدا احمد لان تبع لاحمد. اذا لاحظ ايها [01:06:23](#) الكريم من المدرسة كلها تكرهني الى احمد الذي سخر مني منذ يومين فرق كبير ان نحل -

بحجم الجميع يكرهني. وبين ان نحل مشكلة بحجم احمد الذي تغير علي في يومين. هذا الطالب تحول قرار من تغيير المدرسة الى [01:06:46](#) تغيير سلوكه تجاه احمد وهذا كل ما في الامر -

التضخيم والتعميم واكتب مخاوفك باختصار ووضوح ناقشها كن مستشار نفسك فالخوف اسوأ مستشار خف عنها ساعدها ساندها [01:07:03](#) واصدقها وصادقها ان العواطف كالعواصف ليس يحييها المكان فادفع فديتك بالحجاب وامنع خيالات البيان واكتب مخاوفك التي عصفت -

بروحك والجتان فالخوف يصغر حجمه والقلب يهنا بالامان. اعرف عدوك هناك من يخاف من حشرة. وهناك من يخاف من مسدس [01:07:23](#) فوق رأسه. كالاهمما يسمى خائفة فهل للخوف درجات؟ نعم للخوف درجات -

ودرجات كثيرة ولكل مستوى من الخوف اسم يعبر عنه. واليك ثلاث فقرات مهمة جدا فاعرني انتباحك وارعني سمعك. اولا درجات [01:07:42](#) 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 مائة واربعا وعشرين مرة في القرآن كان

اخفها في ظن التوجس. فاوجلس منهم خيفة. والتوجس محاولة معرفة الخطر. واسدها في ظن الذهول - [01:08:06](#)  
في قول الله عز وجل يوم تذهب كل مرضعة عما ارضعت. والذهول خوف يسكن الاعضاء ويجمدها ويصيب العقل بالخمول والجسد  
بالتبليد ولا حول ولا قوة الا بالله. اللهم امن روعاتنا يا رب العالمين - [01:08:26](#)

اذا الخوف درجات. فلا تظن انك فريد زمانك في الشعور. وان مصيبك ظخمة ومستعصية. ان معظم الناس تشعر بمشاعر الخوف  
بسطة في حياتها اليومية وهذا امر طبيعي. لذا اعرف ان للخوف درجات. ولا تظن انك بلغت غايته. فعندما تشعر بالخوف -  
[01:08:46](#)

فتذكر ان الخوف مستويات. ولعل ما تشعر به هو ادناها. ثانيا مظاهر الخوف للخوف ردات فعل ومظاهر معرفية وجسدية وسلوكية  
ونفسية. وقد حضرت منها تقريرا خمسة واربعين مظهرا تبدأ بالتعرق والخفقان وتنتهي بالتيس والتبول والاغماء اجلكم الله واعاذكم  
من افزاع الدنيا - [01:09:06](#)

والاخري. وبالتالي لا تظن ان خفقان قلبك او جفاف فمك او ارتجاف يدك او تلعثم لسانك. دليل على الرعب انه غاية الخوف والجبن  
فتحقر نفسك بل تأكد ان ما تشعر به امر طبيعي وشعور يحدث للجميع ومظاهر تعبر - [01:09:35](#)

عن خوف غير كارثي. ثالثا تقييم الخوف كيف اعرف ان خوفي تحول الى مشكلة؟ او انه خوف معتدل طبيعي؟ الجواب كل خوف زاد  
في مدته او شدته هو خوف مشكل. يجب الحد منه وعلاجه. ان تخاف قبل الاختبار بيوم فهذا معقول. لكن ان - [01:09:55](#)

تخاف منه قبل اسبوعين فهذا غير مقبول فهنا زاد في مدته ذلك الخوف ان تخاف من المقابلة لدرجة انك تصيبوا عرقا فهذا منطقي  
ومقبول ولكن ان تخاف الى درجة البكاء او الاغماء فهذا غير معقول ولا مقبول وهذا - [01:10:21](#)

زاد في شدته وخرج عن المعقول المتعارف. فكل خوف زاد في مدته او شدته هو خوف مرضي. مرضي لانه تحول الى معيق للانسان  
واي خوف دون ذلك فيمكن للانسان الحد منه بالاستعداد الجيد والمواجهة والتهيؤ - [01:10:41](#)

والخوف يمكن ان نحله بما سبق من حلول ذكرناها ويمكن حله ايضا بزيارة طبيب نفسي مميز فثمة وسائل اخرى وادوية نافعة باذن  
الله تعالى. وخلاصة هذا المحور ان الانسياق خلف كلمة الخوف او انا خائف قد - [01:11:01](#)

على مشاعرك مزيدا من التوهج والارتباك. لذا تذكر ان الخوف درجات. وان مظاهره متعددة ولها درجات متفاوتة وان له مدة وشدة.  
اذا عندنا انواع للخوف وعندنا مظاهر للخوف وعندها درجات للخوف. فلا - [01:11:21](#)

انك بخوفك وصلت غاية الخوف فلا تخاف من يسير الخوف فكلنا نشعر به ولا تخاف من مظاهره على جسدك فانها استجابة فطرية  
يشعر بها الشجاع والجبان والقوى واللطيف. واعلم ان المخاوف تصغر وتكبر ليس بالنسبة - [01:11:41](#)

حجمها بل بالنسبة لحجمك انت. فمنهم من يخيفه صوت المطرقة. ومنهم من لا يخيفه حبل المشنقة منهم من تهزه هزيمة مبارزة.  
ومنهم من لا تهزه مصيبة وفاة. نفحات ايمانية لا ينبغي ان نتجاوز محور الخوف دون ان نرخي مطايانا في دوحة الایمان -  
[01:12:01](#)

تأمل كلام ربك وابحث عن علاج خوفك. فالخوف اضطراب القلب فتذكر قول الله الا بذكر الله تطمئن القلوب وان يردد بخير فلا راد  
لفضلة اية تدفعك حين تشعر ان هناك من يمنعك. يدبر الامر. اية ان سكنت قلبك اسكنته. وهو معك - [01:12:28](#)

اینما كتم اية من استشعرها كيف له ان يخشى احد والا يثق بعون الواحد جل جلاله ويسألونك عن الجبال فقل ينسفها ربى  
نسفا. اية تخبرك ان مخاوفك لن تبلغ الجبال. فاستعن - [01:12:52](#)

بالكبير المتعال هو علي هيin اية تؤكد لك ان الصعوبات تهون بعون الله لك. ولنبلونكم بشيء من الخوف اية تقول ان الخوف ابتلاء.  
فادفعه بالدعاء. الخوف مخلوق فلا ترجو انكشافه من مخلوق. ففروا الى - [01:13:12](#)

الله وليس منه. يقول جعفر الصادق رضي الله عنه عجبت لمن خاف ولم يفزع الى قول الله تعالى. الذين قال لهم الناس ان الناس قد  
جمعوا لكم فاخشوه فزادهم ايمانا وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل - [01:13:35](#)

يقول فاني سمعت الله بعقبها يقول فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء اقرأ من حولك وقوتك فالانسان صغير كبره الله

وضعيف قوله الله وجاهل علمه الله وظال هداه الله. فاكثر من - 01:13:52

يا حي يا قيوم برحمتك استغث اصلاح لي شأني ولا تكلي الى نفسي طرفة عين اياك نعبد واياك نستعين الایمان امان في الدنيا والآخرة. الذين امنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم اولئك لهم الامن وهم مهتدون. الصلاة امان - 01:14:12

فهي اتصال المخلوق بالخالق. يقول الله عز وجل خلق الانسان هلوعا. يقول ابن كثير رحمة الله الهلوع هو من انخلع قلبه من شدة الرعب. اذا مسه الشر جزوها واذا مسه الخير منوعا. الا المصلين. وما صفتهم يا ربى - 01:14:33

الذين هم على صلاتهم دائمون ليست اي صلاة ليست ركوعا وقياما وسجودا بل جوارح تعمل وقلب يخشى ونفس في رضا ربها تطمئن دائمون اي مواطنون عليها. كان عليه الصلاة والسلام اذا حزبه امر فزع الى الصلاة ليست صلاة - 01:14:53

من توپاً على عجل وسجد بلا وجل بل صلاته مراقبة ومناشدة وخشوع بالقلب والجسد والروح. التوحيد امان لا الله الا الله. في حقيقتها تصرف عقلها وقلب الانسان الى التحرر من الخوف. فلو كان في الكون الة متعددة - 01:15:13

تضر وتتفق وترغب وتذهب لتعب القلب في تعقبها والخشية منها والطمع فيها. لا الله الا الله فلا تبعدوا واحدة لا تدعوا ولا ترجو لا ترغب ولا ترغباً على عجل وسجد لا تطلب لا تخشى الا منه ولا ترضي الا به سبحانه جل جلاله الغني عنك - 01:15:33

عباده ان يمسسك بضر فلا كاشف له الا هو. وان يردد بخير فلا راد لفضله. فالظر يكشفه والخير ينزله والرزق يقسمه والموت يقدره والعمريحدده. ماذا بقي للناس؟ الله مع الله؟ التوحيد ثقة بكفایتك - 01:15:53

الله وقوته وقدرته على تدبير شؤون المخلوقات دون الحاجة الى معين او شريك. التوحيد يشعرك بالانسجام لانك انك تعمل به وفق ما فطرت عليه وخلقتك لاجله. التوحيد حسن ظن بكمال الله الذي لا يحتاج الى شريك - 01:16:13

وعظمته التي لا تحتاج الى معين فلا الله الا الله ولا معبود بحق سواه تبارك اسماؤه وجلت صفاتاه. 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 - 01:16:33

يحسم مادة الخوف والتسليم لله. فمن سلم لله واستسلم له وعلم ان ما اصابه لم يكن ليخطئه. وان ما اخطأه لم يكن ليصيبه وعلم انه لن يصيبي الا ما كتب الله له لم يبق لخوف المخلوقين في قلبه موضع انتهى - 01:16:53

كلامه رحمة الله والله لا يخاف من كان له اب فكيف بمن كان له رب؟ الهي لن اخاف وانت حسبي ولن اضعف وانت ربى ولن اقلق انت في قلبي ومن يؤمن بالله يهدأ قلبه كما في قراءة ابي بكر وعكرمة غير المتواترة - 01:17:13

وخلاصة محور التعامل مع الخوف ان الثقة تنقص كلما استجبنا لخوفنا وهرينا منه وترتفع كل ما نخاف منه وتغلبنا عليه وان الخوف شعور فطري يمكن التخفيف منه وتجاوزه وان معظم مخاوف الناس هي اوهام - 01:17:33

لا تقع وان وقعت فهي ليست كما توقعها الانسان. وقد قالوا ان الخوف خاء وواو وفاء. فالخاء خيال والواو وهم والفاء فشل وفرار. فقللت على وزنها ان الخوف ثلاثة انواع. خاء وواو وفتح - 01:17:53

خطيء وواجب وفطري. فالخاء هو الخوف الخاطئ المتشوّه. والواو هو الخوف الواجب وهو الخوف من الله سبحانه وتعالى والفاء هو الخوف الفطري وهو الخوف مما يخاف منه عادة. وهذا لا يعيي الانسان ان كان في حدود المعقول. واليه - 01:18:13

الحديث في قول النبي صلى الله عليه وسلم والله ليتمن الله هذا الامر حتى يسير الراكب من صنائع الى حضرموت لا يخاف الا الله والذئب على غنميه ولكنكم تستعجلون رواه البخاري - 01:18:33

فالخوف من الله واجب ومحمد. والخوف من الذئب على الغنم. خوف فطري طبيعي. اما بقية المخاوف مكتسبة او مخاوف مرضية غير مبررة. وختاما عدد وحدد ثم شخص ولشخص ثم - 01:18:49

جرب وجرب عدد مخاوفك حدد اهمها ودرجتها ثم شخص موافقها ثم لخص اسبابها ثم درب نفسك على مواجهتها ثم جرب ان واجهها - 01:19:09