

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. ويبدو اننا 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 والأخلاق. لا نكتشفه الا عند اللقاء به والتعامل معه لا فكاك من الناس وليس من الحكمة هجرهم وتركهم. انا احتاجك وانت تحتاجني وكلانا محتاج للاخر. 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 للاخر ينفعه وينتفع منه. الناس للناس من بدو وحاضرة بعض بعض 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 يصادفهم 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 تحقر الناس تتذكر وعندما تذكر الناس تستحرق انزل نفسك منزلتها. وانزل الناس منازلهم. ليس كما يقول ارى الخلق دوني اذ اراني فوقهم ذكاء وعلما واعتباء وسؤدا. ولكن كما قال الشاعر الناس من جهة التمثيل اكفاء -

00:03:07

ابوه مو ادم والام حواء نفس كنفس وارواح مشكلة واعظم خلقت فيها واعضاء. هم بشر مثلك هذه منزلتهم 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 حددهم نقص قدر نفسك عند نفسك. يقول رحمه الله ما رفعت احدا اكبر من قدره الا ووضع من قدره 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

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

بسبيهمما فيقول الله له ما منعك ان تقول في كذا وكذا؟ اسئله الله يوم القيمة. لم لم تتكلم؟ فيقول خشيت الناس - 00:04:32
فيقول الله عز وجل اياك كنت احق ان تخشى اخبار النبي صلى الله عليه وسلم ان خشية الناس سببها احتقار النفس. اذا كنت تخشى ان تقول لهم لا فانت تحترق 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 فإنه لا يقرب من اجل. ما راح تموت اذا تكلمت. لن يؤذوك لن يستطيعوا ان يؤذوك. لأن الله عز وجل هو الذي بيده كل شيء فإنه 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. نقاش مديرك اهزم خوفك احسن الظن بربك وثق بذلك واحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز واستشعر ان الله معك عليم قادر رحيم لطيف وهو معكم اينما كنتم. ولكن - 00:06:08

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

تحدثنا ان القلم يكبر ويصغر ليس لأن 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 تهويل ان تصغر حجمهم الى الدرجة التي يجعلك قادرًا - 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 حسيبي الله ونعم الوكيل. فلما رأيته على كرسيه تذكرت الله على كرسيه فغداً الامير في عينه كالذبابة قيل للحسن البصري

تأمل فلما رأيته على كرسيه وهذا منظر كبير. تذكرت الله على كرسيه وهذا منظر اكبر 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 كالقط دخل المهدى المسجد النبوى فقام 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. فترك هذا القيام لذاك فقال - 00:09:02

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

استشعر 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 كلا. بل 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 رجالك 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 بخيرية قدر الله زاد خوفك الناس لك ورأيهم فيك ماذا بهاك؟ كيف تفكربريك وما الذي جعلك هكذا؟ اتخشى نقادهم؟ ا تخشى فقدمهم؟ ا تخشى 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 رضاهم لا ينفع وسخطهم لا يضر من يعلم حقيقة ذلك كله سيسريح. 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 متأثر. رضا الخلق لا مقدور لا احد يستطيع عليه. ولا مأمور لم تؤمر به ولا متأثر. فلا يعرف - 00:11:09

ان احدا من الناس قد رضي عنه بشكل كامل. الله اكبر ما اجملها من عبارة اعلقها في صدري. بل انقضها في الاستحضرها في كل موقف يجمعني 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 ومجنوون وقالوا له اعدل يا محمد والقوا الشوك في دربه وسلا الجزور على جسده عليه الصلاة والسلام فكيف تزيد - 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 والنقد فقال له عنون 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 مغلوبة - 00:12:25

والله ثالث ثلاثة وان له ولدا وصاحبه سبحانه جل جلاله وهو يعطيهم ويحميهم ويشفيفهم فكيف بي انا انت والله لو صحب الانسان جبريل لم يسلم المرء 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 - 00:13:25

وبين قدرة الشيء هو تفاعل يجعل من الناس اشباحا 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 اكثر 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 الم ينفر منهم ومعاناة معظم معاناة الناس من الناس. يقول الخائف عوا ذئب فاستأنس - 00:14:43

بالذئب اذ عوى. تصوت انسان فكدت اطير. سبحانه 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 في العزلة امنا وراحة لابتعاده عن مصدر الامنه - 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 تتواصل 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

رضا الله غاية لا تترك ولو تأملت كلمة اكثرا الناس التي وردت في القرآن لوجدت انها تنتهي عادة لا يعلمون لا يعقلون 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. فمالى ولناس - 00:17:02

فمالى 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 ولنبلوكم 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 فولي هاربا ولم يعقب وخاف خليل الله فاووس منهم خيفة وتعود نبينا صلي 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 وتتسحب 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 ليقتلواه وهذا سبب حقيقي للخوف فكان من - 00:18:51
من الطبيعي ان يشعر به. فالجبن ان تخاف مما لا يخاف منه عادة كالظلام والحيشرات. والحديث امام الناس وابداء الرأي وغيرها الشجاعة الا تخاف مما لا يخاف منه عادة. كالمطالبة بالحق والخطابة امام الناس وقول الحق وابداء الرأي. والتھور - 00:19:11
لا تخاف مما يخاف منه عادة. كالقفز مثلا من الطائرة بلا ادوات او اقتحام النار او مصارعة السبع او مواجهة الاعزل للمسلح هذه بعض الفروق بين الخوف وانواع متداخلة معه. واليک بعض التعاريف 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 كن قائم 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 خطا 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 المنغلقة ما

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

هو خوف غير طبيعي 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](#)

صغر بعض المخاوف كبيرة وبعضها صغير. اما متوقع واما غير متوقع. اما واقعي واما خيالي اما شيء حقيقي واما شيء هو فقط في
مجرد خيالاتك واوهامك اما كبير واما صغير اما متوقع واما غير متوقع اما واقعي واما خيالي اما مؤقت واما دائم اما - [00:22:15](#)
مرضى واما فطري اما دافع لك واما مانع لك اما حافظ اما ضار او نافع هذه تفاصيل الخوف ولكن نقص الثقة لا صغير عنده
وكل شيء متوقع لديه ولا يستجيب للواقع فهو يصبح في خيال مخاوفه واوهامه 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. فانتظر 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 الآخرين فعندما 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 العالي 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. ثانية 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 معاً 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 - [00:24:35](#)

وتختلف من شخص لآخر على حسب ما ورثه منها. 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 ملazمان للانسان منذ قدومه 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 يشابه تلك التجارب يخاف منها.
 فهي مخاوف ناشئة. نشأت من تجربة سابقة. ثانيا مخاوف منقولة - [00:25:40](#)

وهي التي نقلت من خلال خبرات الآخرين 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

خوف من المجهول - 00:26:00

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 فإنه 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 الفقد قد يعني الموت والوحدة وفقدنا لهم قد يعني لنا الضعف وعدم المساعدة. لذا فرأيهم فيما هم وقربهم منا هم اعجابهم بنا - 00:26:44

مهم رظاهم ثناؤهم 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 00:27:22 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 ايام العمر معدودة واركان القوة محدودة. فدخل الشيطان علينا من مكان ضعفنا البشري. وعلى هذا فالخطأ والفشل والرفض والalarm والفرق 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 عرفنا السبب تجاه ما نشعر به عند كل تهديد او خطر. والمؤمن يدرك ان الدنيا زائلة نفس 00:28:53 ثانية والاقدار مقسمة والاعمال مرقومة. وان المؤمن السعيد من استرسل مع الله على ما يريد. انواع الناس عند الخوف الخائف -

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

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

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

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

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

هنا يشعر الانسان بالخوف والقلق وقد يحيط او ينسحب او يهرب. ومن يتذكر عليه مثل ذلك سيفقد ثقته. ومن ثم لذاته. هذا هو النوع الاول. النوع الثاني التحدي منخفض. والقدرة كذلك منخفضة. هنا تحدث الالامبالاة. 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 بمثل هذه التحديات البسيطة يفقد الانسان النمو النفسي ويفقده متعة الحياة ومتاعتها - 00:31:40

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

قدرة مرتفعة وتحد 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 او صيك 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 ان تحفز ولا اعمال تنجذب ولا نجاحات تبرز. وحتى بالنسبة لك انت ايه الكبار 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 تizar 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 سفينه 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. فال قادر بلا ثقة مسلول عاجز. فهو كالعقبري الذي يشعر ببغاءه 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. فاقبل التحديات لتقوي من قدراتك وترفع بذاتك ما علاقة 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. نطلع على علم بما يحدث داخلها 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 متوهם 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 متوهם 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 اظراب او يستخدم استراتيجية اهرب ويتم الاختيار وفقاً للحالة الشعورية للموقف والبيئة وبسبب هذه الافكار فان اللوزة تحضر 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 وتتسارع نبضات القلب وتبيض الشفتان وينشف اللعاب ويكثر تعرق لتبريد الجسم ويقل التركيز ويضعف التذكر - 00:37:38

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

لا استطيع حالياً وانت شايف اللي قاعد يصير الكبسة ضاغطة علي وبشكل كبير فيقول له الجهاز العصبي يا اخي نريد المساندة ارجوك ان تساندنا يا اخي 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

والله وبعد هذا كله يقرر الانسان ان يظرف 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 جسسك 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 يتسرّب من الحنفية - 00:40:22

كثير من الناس يأتيوني ويقول يدي ترتجف. صوتي يتقطّع. لون وجهي يتغيّر. 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 اخي 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 جسسك. انما يشير 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 كتابه 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 الایرادات. يبدأ الانسان بعد هذه الصورة يقرر انه يريد او لا يريد - 00:41:44 والايرادات 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 الایرادات والاليرادات تقتضي وقوع الفعل وكثرة 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 قويت 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 تحاربها بالسلوك. جرب ان تحارب عدوك بالسلاح نفسه الذي يستخدمه ضدك فكرة صورة بصورة معلومة برسالة عقلية برسالة ناقش افكarak 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 باسوأ الظن - 00:43:44

لذا ناقش نفسك ما الاحتمالات التي يمكن ان تكون؟ ثم انتقي الافضل ولا تنتقي الاسوء منها. سالقي بشكل جيد هذا احتمال ربما ابهرون 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 تحاربها بالسلوك فتبدأ تسهر كل الليل حضر وتبالغ في اللباس وتتظاهر امامهم بالثقة وتحاول ان تكون جيدا لا لا. هذه الاشياء قد تكون ظنك 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 سافش هل هو مجرد ظن احساس او توقع؟ اذا لعلك تظن وتحس وتتوقع الخير فهو احسن لك. ربما كانت الاجابة - 00:45:29

سافش لاني في المقابلة الماظية مثلا فشلت. وهذا دليل. فقل لا تجعل ماظليك 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 ستنجح ايضا هي احتمالات لا يعني انك فشلت مرة ستفشل في كل مرة بل يعني انك تعلم درسا انك بذلك جهدا انك اصبحت اكثر خبرة وجرأة. رابعا لعبة 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 كثيراً ما يقع في خيالاتنا. لذلك يجب ان نحاكم ذلك الخيال وان نتناقش معه بعقل لا بعاطفة - [00:47:05](#)

ان نجرف خلفه لنقل مثلاً رجل يريد ان يلقي خطاباً. فبدأ يتواتر وسكت فكرة الفشل في عقله انه لن يفلح. اذا استراتيجية ثم ماذا او وبعدين سيفكك مخطط الفكرة ويحطمه ويضيء كواليسه. مثال لما تأتك الفكرة - [00:47:29](#)

وتبدأ تقول لنفسك ربما افشل. قل لها وبعدين. وبعدين انحرج. طيب وبعدين؟ بعدين يضيق صدري. طيب وبعدين؟ بعدين انهر. طيب وبعدين ما ادرى بس احس قهر قلها وبعدين يا اخي خلاص ما هو بصايير شي. هكذا سترد عليك لاحظ ان الفكرة تكرر نفسك - [00:47:49](#)

فيضعف اثراها مثلاً اخر اخشى ان افشل في الاختبار وبعدين وبعدين ارسل. طيب وبعدين؟ بعدين اه مثلاً اعيد الاختبار. طيب وبعدين؟ اه بعدين يبدأ يفكر اه هذه معناها انه يبحث - [00:48:09](#)

الاحتمالات. بعدين يمكن ارسب. طيب وبعدين؟ بعدين اعيد السنة. طيب وبعدين؟ بعدين يزعل ابوي. طيب يا اخي وبعدين؟ بعدين يضيق صدري. طيب وبعدين؟ يقول تقهقر 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 اتفعل 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 يستحقك ما تشعر به الان. فعلاً لا يستحق كل كل ما تشعر به الان فلسفة 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 تأتي 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 الفكر. الخوف ايها الكرام كخاطفي الطائرة لابد ان تناقشه وتفاوضه والا سيذهب بك الى لا تدري وحيث لا تزيد. فكر في اشد ما يمكن ان يحدث وما نسبة حدوثه؟ لتسدرج العقل ليخرج من ظلام - [00:49:33](#)

احتمالات المجهولة المظلمة الى منطقة البائل المكشوفة المضيئة. وعندما تتصور الاسوأ وتتعرف عليه وتتحصل حقيقته تحول من سحابة سوداء في سماء عقلك لا تدري ما ورائها الى صفاء ووضوح واشراق في الرؤية فترى ما امامك فتتصرّف - [00:49:53](#) تواجهه وتستعد له. النجاح ايها الكرام تصور وتصرف. فإذا 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 تنطوي تحته وفيه ومعه حكمة ورحمة وخيرية فتوكل على الله سبحانه ايا كانت النتيجة فالله اعلم واحكم وارحم فالتوكل الحق هو يقين القلب بكافية رب - [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 عدة - [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 ينقص تدريجياً. مثال اذا اقترب وقت القائك لكلمة او مواجهة مسؤول او ركوب - [00:51:13](#)

او ركوب خيل او سباحة او غير ذلك مما قد يخيفك. فان رفعت وتجنبت قبل الموعد فان خوفك سيظل في مستوى الاغلب 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](#)

نـم تستـمر فـان الخـوف يـزداد إـلـى أعلى مـسـتـويـاتـهـ. ثـم يـنـقـص تـدـريـجيـاـ معـ اـكـمـالـكـ وـمـواـجـهـتـكـ وـثـبـاتـكـ. وـمـعـ كـلـ فيـ مـوـاجـهـةـ نـاجـحةـ يـنـقـص الخـوف إـلـى إـنـ يـتـلاـشـيـ باـذـنـ اللهـ تعـالـىـ. مـثالـ ايـضاـ رـفـضـ لـلـلـاقـاءـ - 00:52:11

يـجـعـلـ مشـاعـرـ الخـوفـ ثـابـتـةـ. فـانـتـ كـتـ وـماـ زـلتـ تـخـافـ انـ تـلـقـيـ. اـمـاـ عـنـدـمـاـ تـقـبـلـ تـقـولـ خـلاـصـ اـنـاـ مـاـ عـنـدـيـ مشـكـلـةـ سـالـقـيـ. ثـمـ يـقـتـرـبـ وقتـ القـاءـ وـتـدـخـلـ المـسـرـحـ. ثـمـ يـبـدـأـ خـوفـكـ يـرـتفـعـ إـلـىـ مـسـتـوـيـ عـالـيـ جـداـ. ثـمـ تـقـرـرـ الـاـنـسـحـابـ. تـأـتـيـ بـايـ عـذـرـ وـتـقـرـرـ الـاـنـسـحـابـ وـتـنسـحـبـ - 00:52:29

الـخـوفـ الـذـيـ اـرـتـفـعـ سـيـظـلـ مـرـتـفـعـاـ. حـينـ تـحـاـولـ الـلـالـقـاءـ بـعـدـ ذـلـكـ سـتـجـدـ انـ ذـلـكـ الخـوفـ اـرـدـادـ عنـ السـابـقـ. لـاـ تـدـريـ لـمـاـذـاـ لـانـ العـقـلـ مـرـةـ اـخـرىـ بـيـبـنـيـ عـلـىـ اـخـرـ تـجـرـيـةـ وـمـاـ زـالـتـ مشـاعـرـكـ مـرـتـفـعـةـ وـسـتـظـلـ مـرـتـفـعـةـ لـانـكـ لمـ تـحـاـولـ انـ تـواـجـهـ ذـلـكـ الخـوفـ - 00:52:49

يـقـلـ وـيـنـقـصـ وـلـكـ عـنـدـمـاـ تـحـظـرـ لـلـمـسـرـحـ تـوـافـقـ اـنـكـ سـتـلـقـيـ خـلاـصـ اـنـاـ سـالـقـيـ وـاـنـاـ مـسـتـعـدـ ثـمـ تـبـدـأـ تـحـضـرـ وـتـسـتـعـدـ وـتـشـتـغـلـ وـتـبـدـأـ تـقـرـاـ ثـمـ تـحـضـرـ الـمـسـرـحـ يـقـتـرـبـ وقتـ خـروـجـكـ. الـاـنـ سـتـخـرـجـ بـاـقـيـ دـقـيقـتـيـنـ رـبـماـ الـاـنـ يـنـادـونـ عـلـىـ اـسـمـكـ - 00:53:09

فـانـ مـخـاوـفـكـ فـيـ هـذـهـ حـالـةـ سـتـرـتـفـعـ إـلـىـ أـعـلـىـ مـسـتـوـيـاتـهاـ. فـيـ الدـقـائقـ الـاـولـىـ ثـمـ تـبـدـأـ بـالـنـزـولـ تـدـريـجيـاـ حـتـىـ تـنـتـهـيـ مـنـ الـلـالـقـاءـ. وـعـنـدـمـاـ تـعـرـضـ لـكـ فـرـصـةـ اـخـرىـ لـلـالـقـاءـ. فـانـ العـقـلـ بـيـبـنـيـ عـلـىـ اـخـرـ تـجـرـيـةـ. وـبـالـتـالـيـ - 00:53:28

فـانـ الخـوفـ يـنـقـصـ لـانـ تـجـربـتـكـ الـاـخـيـرـةـ كـانـتـ مـوـفـقـةـ تـخـيـلـهـاـ عـلـىـ شـكـلـ مـثـلـثـ. يـبـدـأـ الخـوفـ مـنـ الـزاـوـيـةـ السـفـلـىـ صـعـودـاـ. يـصـعـدـ يـصـعـدـ إـلـىـ الـقـمـةـ. فـانـ تـوـقـفـتـ قـبـلـهـاـ وـاـنـسـحـبـتـ ظـلـ مـسـتـوـاهـ مـرـتـفـعـاـ. وـلـكـ عـنـدـمـاـ تـكـمـلـ وـتـصـلـ إـلـىـ قـمـةـ الخـوفـ. الـاـنـ اـنـتـ مـتـوـتـرـ جـداـ جـداـ وـلـكـنـ ثـبـتـ - 00:53:48

وـوـاجـهـتـ وـبـدـأـتـ وـعـمـلـتـ فـانـ الخـوفـ يـنـزـلـ مـنـ الـجـهـةـ الـاـخـرـىـ وـيـتـلـاـشـيـ تـدـريـجيـاـ باـذـنـ اللهـ وـتـوـفـيـقـهـ. لـذـاـ وـاجـهـ مـخـاوـفـكـ وـتـعـرـظـ لـهـاـ فـالـمـخـاوـفـ مـثـلـ الـلـيـمـونـةـ. اوـلـ قـطـمـةـ مـنـهـاـ حـامـظـةـ الـقـضـمـةـ الـثـانـيـةـ اـقـلـ حـمـوـضـةـ. الـقـضـمـةـ الـثـالـثـةـ اـقـلـ ذـلـكـ حـمـوـضـةـ. ثـمـ يـنـقـصـ شـعـورـنـاـ بـالـحـمـوـضـةـ بـعـدـ كـلـ قـضـمـةـ وـلـقـمـةـ. لـيـسـ - 00:54:13

اـنـ الـلـيـمـونـ تـغـيـرـ بـلـ لـانـ الفـمـ اـعـتـادـ عـلـىـ الطـعـامـ. الـمـوـقـفـ لـمـ يـتـغـيـرـ مـاـ زـالـ مـخـيـفـاـ وـلـكـ مـوـاجـهـتـكـ لـهـ مـرـةـ بـعـدـ اـخـرىـ تـجـعـلـهـ اـقـلـ رـهـبةـ وـتـخـوـيـفـاـ. يـقـولـ عـلـىـ رـضـيـ اللـهـ عـنـهـ اـذـاـ خـفـتـ شـيـئـاـ تـقـعـ فـيـهـ - 00:54:40

اـذـاـ خـفـتـ شـيـئـاـ فـقـعـ فـيـهـ لـاـ تـهـرـبـ مـنـهـ وـاجـهـهـ اـذـاـ خـفـتـ شـيـئـاـ فـقـعـ فـيـهـ فـالـخـوفـ وـحـشـ صـغـيرـ وـفـيـ كلـ مـرـةـ تـتـجـنـبـ مـوـاجـهـتـهـ كـائـنـاـ تـعـمـهـ حـتـىـ يـصـبـحـ كـبـيرـاـ لـاـ تـقـوـىـ عـلـيـهـ. اـذـاـ تـجـنـبـتـ هـذـهـ مـرـةـ اـطـعـمـتـ ذـلـكـ الخـوفـ. تـجـنـبـتـ مـرـةـ اـخـرىـ اـطـعـمـتـ ذـلـكـ الخـوفـ - 00:54:59

تجـنـبـتـ ثـالـثـةـ اـطـعـمـتـ ذـلـكـ الخـوفـ حـتـىـ يـكـبـرـ ذـلـكـ الخـوفـ فـلـاـ تـسـتـطـعـ اـنـ تـسيـطـرـ عـلـيـهـ وـلـاـ اـنـ تـخـفـ مـنـهـ وـلـاـ اـنـ تـواـجـهـهـ اـنـتـ لـاـ تـقـوـىـ عـلـيـهـ. اـنـ تـجـنـبـ المـوـاقـفـ الـمـخـيـفـةـ يـزـيدـهـاـ وـيـقـوـيـهـاـ وـيـجـعـلـهـاـ مـسـتـمـرـةـ حـتـىـ تـنـهـارـ اـمـاـهـاـ - 00:55:19

اـذـاـ لـقـيـتـهـاـ فـجـأـةـ وـاـنـيـ اـذـاـ خـفـتـ شـيـئـاـ فـعـلـتـهـ وـلـسـتـ بـهـيـابـ لـهـ فـيـزـيـدـ. يـقـولـ ماـ وـرـديـ الـاـخـبـارـ قـبـلـ الـاـخـتـبـارـ جـهـلـ. اـنـ يـبـدـأـ الـاـنـسـانـ يـتـحـدـثـ عـنـ شـيـئـاـ قـبـلـ اـنـ يـجـرـبـ ذـلـكـ جـهـلـ وـالـخـشـيـةـ قـبـلـ الـاـبـلـلـاءـ عـجـزـ. لـمـاـ تـخـافـ قـبـلـ اـنـ تـجـرـبـ؟ـ كـيـفـ عـلـمـتـ اـنـهـ مـخـيـفـ؟ـ كـيـفـ شـعـرـتـ اـنـهـ رـبـماـ يـقـلـقـ - 00:55:39

لـيـشـ خـاـيـفـ؟ـ مـاـ جـرـبـ لـاـ تـحـكـمـ لـاـ يـمـلـاـ الـهـوـلـ قـلـبـيـ قـبـلـ وـقـعـتـهـ وـلـاـ اـضـيـقـ بـهـ ذـرـعاـ اـذـاـ وـقـعـ اـنـ الخـوفـ يـجـعـلـ ظـلـالـ الـاـشـيـاءـ اـكـبـرـ مـنـ حـقـيـقـتـهـ. وـمـعـظـمـ الـمـخـاوـفـ اـيـهاـ الـكـرـامـ لـاـ تـقـعـ اـلـاـ فـيـ عـقـولـنـاـ. فـوـاجـهـ الوـهـمـ لـتـعـرـفـ - 00:56:01

وـلـمـخـتـصـيـنـ فـيـ الـعـلـاجـ الـسـلـوـكـيـ طـرـيـقـتـانـ لـمـوـاجـهـةـ الـمـخـاوـفـ. يـزـعـمـونـ اـنـهـاـ اـفـضـلـ مـنـ الـعـلـاجـ الـمـعـرـفـيـ 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 ذـلـكـ فـيـهـ - 00:56:20

خـيـرـ وـاـنـ مـاـ سـنـذـكـرـهـ مـنـ الـيـاتـ وـاـدـوـاتـ وـطـرـقـ اـيـضاـ فـيـهـاـ خـيـرـ وـمـنـفـعـةـ الـطـرـيـقـةـ الـاـولـىـ فـيـ مـوـاجـهـةـ الـخـوفـ عـنـدـ الـمـدـرـسـةـ الـسـلـوـكـيـةـ هـيـ التـعـرـيـطـ التـدـريـجيـ لـلـمـوـقـفـ. فـمـ يـخـشـيـ القـطـطـ مـثـلـاـ نـحـضـرـ لـهـ صـورـاـ. وـيـبـدـأـ يـخـافـ مـنـهـ نـجـيـبـ لـهـ صـورـةـ. صـورـةـ لـقـطـةـ طـبـعاـ. ثـمـ دـمـيـةـ عـلـىـ - 00:56:45

شـكـلـ وـنـقـرـيـهـاـ مـنـهـ ثـمـ يـشـاهـدـ القـطـةـ بـشـكـلـ حـقـيـقـيـ وـلـكـنـ مـنـ وـرـاءـ زـجاجـ. ثـمـ يـشـاهـدـهـاـ مـثـلـاـ بـدـونـ زـجاجـ وـلـكـنـ مـنـ بـعـيدـ. ثـمـ يـقـتـرـبـ

منها شيئاً فشيئاً حتى يألفها ليزول خوفه ومثله مثلاً في اللقاء أن يلقي إمام مرآة لوحده. ثم إمام صور والعب. ربما إمام حيوانات كالغم مثلاً يبدو - 00:57:06

سيلاقي وهذه تتحرك وهذه تقفز. فيلقي ويحاول أن يعود نفسه. ثم يلقي إمام صغار أو أطفال. ثم يلقي إمام أعداد قليلة ثم يتدرج حتى تقل هيبيته من اللقاء. والقاعدة في هذا كثرة المساس تميّت الاحساس - 00:57:29

الطريقة الثانية من طرائق السلوكيين هي الغمر الأولى كانت بالدرج الثانية بدون تدرج هي أن تطبع الإنسان مباشرة دون تدرج في الموقف مباشرة تحضر له نقطة يثبت إمامها حتى يقل شعوره بالخوف منها. يخاف من الطائرة مباشرة يركب طائرة مدتها طويلة. مباشرة يخرج ليلقي مباشرة - 00:57:48

السباحة مباشرة يجعله يواجهوهكذا. ويرجح بعضهم أن طريقة الغمر أنساب واعمق اثراً لأن الإنسان لديه نسبة خوف مثلاً تعادل خمسين في المئة. هو خايف نسبة الخوف خمسين في المئة. إذا دخل في التجربة مباشرة سيرتفع إلى ثمانين في المئة - 00:58:12 مع الثبات والتهدئة يشعر بالاطمئنان فتنزل النسبة إلى ستين إلى خمسين إلى ثلاثين ربما إلى عشرين وبالتالي أصبح خوفه الجديد أقل من خوفه الأصيل. وهذا كلام له وجاهته، وتحدثنا عنه حين تحدثنا عن مستويات - 00:58:32

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

فإيهما أفضل؟ هل يتدرج أو يقفز مرة واحدة؟ ان كان الإنسان لديه اصرار ويمكن ان يصبر ولديه طول نفس. فالدرج أنساب وان كان الإنسان لديه استعداد وقدرات والموقف أمن. فالغم أنساب له. مع التنبيه على ان من يخشى السباحة - 00:59:13

فليس من الحكمة ان ترميه في بحر هائج بلا أدوات. ومن يريد ان يتعلم قيادة العجلة فليس من الحكمة ايضاً ان ندربه في منحدر جبلي لذا اختر ظروفاً مناسبة واستعد لها جيداً. فمن زاد تهيؤه قل تهيبيه. الثقة بالذات - 00:59:33

لمزيد من الفائدة نسعد باستماعكم للجزء الخامس من هذه المادة. ودمتم في - 00:59:53