

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 والاكثفاء بها والانكفاء عليها قد رحل بلا رجعة لا تستطيع ان تعيش لوحده. لا تستطيع ان تستغني عن الناس في ظل هذا التنوع الكبير في حياتنا. فقد مرت البشرية بعدة عصور وتنقلات - [00:00:00](#)

بين عصور حجرية ومعدينية 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 والاوراق ورجل ترفعه القيم والاخلاق. لا نكتشفه الا عند اللقاء به والتعامل معه لا فكناك من الناس وليس من الحكمة هجرهم وتركهم. انا احتاجك وانت تحتاجني وكلانا محتاج للآخر. يقول الله عز وجل نحن - [00:00:48](#)

قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا. ورفعنا بعضهم فوق بعض درجات. ليتخذ بعضهم بعضا سخريا. اي كل فرد سخر للآخر ينفعه وينتفع منه. الناس للناس من بدو وحاضرة بعض لبعض وان لم يشعروا خدموا - [00:01:08](#)

كان لزاما التنبيه والتذكير بان القدرة على التعايش مع الاخرين يجعل للحياة لذتها ويعطي للنفس بهجتها وان الواثق اقدر على بناء علاقاته بشكل متين وميسر علاقاته مبنية على الوضوح والتعاون والتقبل والصراحة والتناصح والتفاعل - [00:01:28](#)

اما ناقص الثقة فعلاقته بالناس علاقة وفاق او نفاق او فراق. يوافقهم فيما يريد او ينافقهم فيما يريدون او يصادمهم هم ويفارقهم عندما يختلفون. وخلاصة هذه المقدمة انك لن تستطيع ان تعيش وحدك. وانه يجدر بك ان تتعامل - [00:01:48](#)

مع الناس وتخالطهم فجودة علاقاتك تؤثر على جودة حياتك. ويبقى السؤال بعد ان عرفنا اهميتهم كيف اتعامل مع معهم بثقة دون خوف او توتر او توجس. واليك 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 تحتقر الناس تتكبر وعندما تكبر الناس تستحق ان تنزل نفسك منزلتها. وانزل الناس منازلهم. ليس كما يقول اري الخلق دوني اذ اراني فوقهم ذكاء وعلماء واعتلاء وسؤددا. 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 هيبتك من الناس. وكلما زادت هيبتك 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 حدهم نقص قدر نفسك عند نفسك. يقول رحمه الله ما رفعت احدا اكبر من قدره الا وطمع من قدرني بقدر ما رفعته - [00:03:49](#)

يقول عليه الصلاة والسلام فيما رواه الامام احمد وابن ماجه لا يحقرن احدكم نفسه قالوا يا رسول الله كيف يحقر احدنا نفسه سؤال يسألون لانهم رهبان فرسان ابطال كيف يحقر احدنا 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

بسببهما فيقول الله له ما منعك ان تقول في كذا وكذا؟ أسأله الله يوم القيامة. لم لم تتكلم؟ فيقول خشيت الناس - [00:04:32](#)
فيقول الله عز وجل اياك كنت احق ان تخشى اخبر النبي صلى الله عليه وسلم ان خشية الناس سببها احتقار النفس. اذا كنت تخشى
ان تقول لهم لا فانت تحتقر ذاتك. اذا كنت - [00:04:58](#)

تخشى ان تلقي امامهم وتتكلم عندهم فانت تحقر ذاتك اذا كنت تعتقد ان بيدهم شيئا بيدهم رزقك بيدهم حياتك بيدهم سعادتك
انت تحتقر ذاتك ولا تعرف قدر ربك. يقول النبي صلى الله عليه وسلم الا لا يمنعن احدكم هيبة الناس ان يقول بحق - [00:05:14](#)
اذا رآه او شهده فانه لا يقرب من اجل. ما راح تموت اذا تكلمت. لن يؤذوك لن يستطيعوا ان يؤذوك. لان الله عز وجل هو الذي بيده كل
شيء فانه لا يقارب من اجل ولا يباعد من رزق ان يقال بحق او يذكر بعظيم - [00:05:34](#)
لا يقدرين على شيء وما عساهم ان يفعلوا وهم لا يملكون لانفسهم شيئا يقول الشعراوي رحمه الله لا تقلق من تدابير البشر فاقصى ما
يستطيعون فعله هو تنفيذ ارادة الله لك. لا تخف من المقابلة - [00:05:52](#)

الشخصية فليس رزقك بيدهم. لا تخشى عدم اعجابهم فسعادتك ليست بيدهم. ناقش مديرنا اهزم خوفك احسن الظن بربك وثق
بذلك واحرص على ما ينفعلك واستعن بالله ولا تعجز واستشعر ان الله معك عليم قدير رحيم لطيف وهو معكم اينما كنتم. ولكن -
[00:06:08](#)

ماذا لو اردت لقاء مسؤول او القاء عرض او اجراء مقابلة مثلا؟ شعرت قبيلها بالتوتر فماذا تفعل؟ انصحك بان تهزم الخوف في مهده
قبل ان يزيد عن حده. واليك الطريقة بل اليك الحقيقة - [00:06:28](#)

تحدثنا ان القلم يكبر ويصغر ليس لان حجمه بهذه الطريقة ولكن بمقارنته بغيره. وانك اذا كبرت الناس صغرت من نفسك. وبالتالي
هبتهم وخفت منهم وتحدثنا ان الحل ان تنزل الناس منازلهم بلا تهويل او تهويل ان تصغر حجمهم الى الدرجة التي تجعلك قادرا -
[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
فعلا 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
فاستحظر 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 ممن يخشى لم اذكر اهلا ولا مالا ولا احدا كما قلت حسبي
الله ونعم الوكيل. فلما رأيت على كرسيه تذكرت الله على كرسيه فغدا الامير في عينه كالذباب - [00:07:52](#)

تأمل فلما رأيت على كرسيه وهذا منظر كبير. تذكرت الله على كرسيه وهذا منظر اكبر النتيجة غدا عندي كالذباب قيل للحسن البصري
رحمه الله اما تخشى الحجاج؟ فقال كلما دخلت عليه استحظرت عظمة الله فيغدو عندي كالبعوضة - [00:08:12](#)

صرخ العز بن عبد السلام رحمه الله بالسلطان ايوب مناديا ومناصحا فقال له احد طلابه اما خفت يا امام فقال يا بني استشعرت عظمة
الله فاصبح امامي كالقط دخل المهدي المسجد النبوي فقام الناس جميعا رغبة في نقوده او ربما رهبة من قيوده قاموا الا ابن ابي ذئب
- [00:08:36](#)

المحدث العالم الفاضل فجاهه الامير وقال له لم لم تقم كما قام الناس؟ فقال له اردت القيام كما فتذكرت قول الله يوم يقوم الناس
لرب العالمين. فتركت هذا القيام لذاك فقال - [00:09:02](#)

المهدي اجلس فوالله ما بقيت شعرة في رأسي الا وقفت تأمل في مواقفهم وتعبيراتهم. تذكرت استحضرت كلها عمليات
ذهنية مبنية على المقارنات. استشعروا العظمة فعرفوا الحقيقة استشعروا عظمتهم فعرفوا حقيقة من دونه - [00:09:22](#)

استشعر عظمة الله في كل موقف. فكل كبير الله اكبر وكل قدير الله اقدر وعلى قدر الايمان 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](#)

فاعمله على قدر اهميته ولكن تذكر انك ايضا مهم مثله عامله باحترام ولا تعامله على قدر خوفك منه او رجائك له ولكن على قدر

تربيتك وحسن اخلاقك وقوة ثقتك كلما نقص علمك بقدر الله - [00:10:04](#)

زادت هيبتك من الناس وزاد احتقارك لنفسك. وكلما نقص ايمانك بخيرية قدر الله زاد خوفك الناس لك ورأيهم فيك ماذا بهاك؟ كيف تفكر بربك وما الذي جعلك هكذا؟ اتخشى نقدهم؟ ام تخشى فقدهم؟ اتخشى كلامهم وتتحسس من رأيهم؟ ماذا يملكون حتى تهتم لذلك - [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 سيسترىح. 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 مأتور. رضا الخلق لا مقدور لا احد يستطيع عليه. ولا مأمور لم تؤمر به ولا مأتور. فلا يعرف - [00:11:09](#)

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

ان اسلم انا وانت موسى عليه السلام الذي قال الله عز وجل فيه والقيت عليك محبة مني كلما رآه احد احبه لم يسلم من الاذى والنقد فقال له عون ام انا خير من هذا الذي هو مهين ولا يكاد يبين - [00:12:07](#) عامله بشدة واذاه الناس بكثرة. حتى سأل الله عز وجل فقال يا ربي كف السن الناس عني. 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 ويشفيهم ويكفيهم 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 ترتيلا قد قيل - [00:12:45](#) ان له ابنا وصاحبة زورا عليه وبهتان وتضليلا هذا مقالهم. في الله خالقهم. فكيف لو قيل فينا؟ 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 تفقده؟ 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 قدرا عنده. ومن ظن ان قدرة الناس عالية خاف منهم وحرص على ارضائهم - [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 فاخشوهم فزادهم ايمانا. لان 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 نظرتة للناس فانهم سيتحولون من اناس يعيش معهم الى مصدر الم ينفر منهم ومعاناة ومعظم معاناة الناس من الناس. يقول الخائف عوا ذئب فاستأنس - [00:14:43](#)

بالذئب اذ عوى. تصوت انسان فكدت اطيير. سبحان الله! امن السبع وخاف البشر؟ امن السباع 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 امانا وراحة لابتعاده عن مصدر الامة - [00:15:25](#)

تجد سبحانه الله الذي يحب ان يرظي الناس. يحب ان يطاوع الناس يحب ان يكون في خدمة الناس دائما. تشعر انه انسان رائع تشعر انه انسان لطيف وهو في الحقيقة يتميز من الداخل. فتجد امثال هؤلاء عادة يعزلون 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 تخف 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 اكثر 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 رحمه الله كنت في بطن امي وحدي وخرجت الى الدنيا وحدي - 00:16:39

واموت وحدي وادخل القبر وحدي. واسأل وحدي وابعث من قبري وحدي واحاسب وحدي فان دخلت الجنة دخلتها وحدي وان دخلت النار دخلتها وحدي. ففي هذه المواطن لن ينفعني احد. فمالي وللناس - 00:17:02
فمالي وللناس عاشرا التعامل مع الخوف. الخوف نعمة من نعم الله عز وجل. به نحتسب المواقف ونستعد لها نندفع مقدمين او نهرب مدبرين حفاظا على انفسنا الخوف يساعدنا على الا نقدم على الذنوب وان نصلح العيوب وان - 00:17:22
نشعر بالتهديد وان نبادر ونستجيب الخوف شعور احساس عاطفة ردة فعل سمه ما شنت. الخوف هو ذلك الشعور الذي نعرفه. ولا نستطيع ان نصفه بشكل دقيق الخوف ابتلاء ولنبلونكم بشيء من الخوف. الخوف نقمة وعكسه الامن الذي هو نعمة يمن بها الله على من يشاء من خلقه - 00:17:44

الذي اطعمهم من جوع وامنهم من خوف الخوف فطرة يولد الانسان وهو مستعد له. الخوف ردة فعل فطرية وليس عيبا او منقصة. خاف كليم الله فولى هاربا ولم يعقب وخاف خليل الله فاوجس منهم خيفة وتعوذ نبينا صلى الله عليه وسلم منه وبلغت قلوب الصحابة الحناجر من اثره. كان الخوف وما زال - 00:18:08
احد الفروق بين الرجال وانصاف الرجال. ليس نقصا او عيبا ان تشعر به. ولكن المشكلة في تصرفك عندما تشعر به. فالشجاعة ليست عدم الشعور بالخوف بل ان تواجهه ولا تهرب رغم شعورك بالخوف. وعكسها الجبن وهو ان تهرب وتنسحب عند شعورك بالخوف. اما -
00:18:31

عدم الخوف مما يخاف منه عادة كالاسد والنار وغيرها. فهذا تهور وليس شجاعة. عندما انقلبت العصا الى حية حقا موسى ان يهرب منها فالشجاعة ليست في مثل هذا بل الحكمة ان يهرب. ائتمر الناس عليه ليقتلوه وهذا سبب حقيقي للخوف فكان من - 00:18:51
من الطبيعي ان يشعر به. فالجبن ان تخاف مما لا يخاف منه عادة كالظلام والحشرات. والحديث امام الناس وابداء الرأي وغيرها الشجاعة الا تخاف مما لا يخاف منه عادة. كالمطالبة بالحق والخطابة امام الناس وقول الحق وابداء الرأي. والتهور - 00:19:11
لا تخاف مما يخاف منه عادة. كالكفز مثلا من الطائرة بلا ادوات او اقتحام النار او مصارعة السباع او مواجهة الاعزل للمسلح هذه بعض الفروق بين الخوف وانواع متداخلة معه. واليك بعض التعاريف والمصطلحات ايضا. المتداخلة مع الخوف بشكل ادق وواضح -
00:19:31

الخوف اولا لدينا ثلاثة مصطلحات. الخوف والقلق والفوبيا. كثيرا ما تتداخل 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 خطرا قائما بل هو خطر موقع او متخيل كالخوف ليلة الاختبار مثلا او الخوف قبل الزواج او الخوف قبل مقابلة شخصية. هذا النوع يسمى القلق - 00:20:15
والفوبيا خوف مرضي وليس خوف طبيعي يشعر به كل احد. مع ردة فعل مبالغ فيها وغير مبررة الخوف مثلا من الاماكن المنغلقة ما

الذي يخيف هذه الاشياء لا تخيف عادة فمن يخاف بشكل مبالغ فيه. ولاسباب غير منطقية فهذا الخوف يسمى الفوبيا - [00:20:35](#) والفوبيا 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 بصاحبه. ولو هربنا من كل ما يخيفنا فسنظل وحيدين بلا علاقات ولا انجازات ولا تحديات لا نستطيع ان نقضي على الخوف ولا ان نلغيه الا اذا استطعنا تعطيل الاعضاء المفترزة 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 كتلوج الخوف الان سنتحدث عن الخوف. سنحاول ان نتعرف عليه. سنحاول ان نتعرف على ماهيته على انواعه على دواخله على تفاصيله ودقائقه. الخوف اما كبير واما - [00:21:56](#)

صغير بعض المخاوف كبيرة وبعضها صغير. اما متوقع واما غير متوقع. اما واقعي واما خيالي اما شيء حقيقي واما شيء هو فقط في مجرد خيالاتك واوهامك اما كبير واما صغير اما متوقع واما غير متوقع اما واقعي واما خيالي اما مؤقت واما دائم اما - [00:22:15](#) مرضي واما فطري اما دافع لك واما مانع لك اما حافز او حاجز اما ضار او نافع هذه تفاصيل الخوف ولكن ناقص الثقة لا صغير عنده وكل شيء متوقع لديه ولا يستجيب للواقع فهو يسبح في خيال مخاوفه 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. فانظر في مخاوفك وحدد نوعها لتعرف مدى حجمها واثرها في - [00:22:57](#)

هل الخوف فطرة ام اكتساب؟ جرت بين العلماء قديما وحديثا مدارس كثيرة حول الخوف هل هو فطرة؟ ام هل هو فطري ام

مكتسب؟ فبعضهم قال يولد الانسان بلا مخاوف. وان الخوف مكتسب ومتعلم. يكتسبه بتجاربه - [00:23:17](#)

ويتعلمه من تجارب الاخرين فعندما مثلا يلمس الكهرباء وتلسه 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 وتظهره المواقف وتنميه 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 وجهة نظرهم يولد ولديه ثلاثة مخاوف فطرية. اولها الخوف من السقوط. ثانيها الخوف من الضجيج ثالثها

الخوف من الحركات المفاجئة غير المتوقعة. وذكر بعضهم رابعة وهي الخوف من الوجوه غير المألوفة. هذه المخاوف يقولون -

[00:24:14](#)

انها تولد معة 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 منهما. وايا كان الخوف فطريا او مكتسبا او موروثا. فان المتأمل في خلقه الانسان

واجهزته وتركيبته يدرك ان الاستعداد للتعامل مع الخوف يشغل حيزا كبيرا في جسده. وان الخوف والامن - [00:24:55](#)

شعوران ملازمان للانسان منذ قدومه وحتى رحيله عن الحياة بل وبعد مماته. ربنا امننا في حياتنا الدنيا وامننا من فزعات يوم القيامة.

اسباب الخوف للخوف عدة اسباب تختلف باختلاف المؤثر والمتأثر. ومنها اولها 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 الاخرين او تحذيراتهم فهو يخاف منها ولو لم يجربها. لذا معظم خوف الكبار علمه الصغار منهم. ثالثا

مخاوف المجهول عندما لا يعرف الانسان مصير فعله ونتيجة عمله فان القلق يجتاح عقله ويسكن نفسه. الخوف من الظلام اصله

خوف من المجهول - 00:26:00

الخوف من الاختبار من اللقاء من اللقاء من المواجهة الخوف من الغرباء الخوف من الاماكن الجديدة هي في حقيقتها خوف من المجهول فعندما لا يتنبأ الانسان بالنتيجة فانه يشعر بالخوف منها. الذي يقفز من قمة الى قمة فمن الطبيعي ان - 00:26:24
ليشعر في المنتصف بشيء من الخوف لانه لا يدري اين سيقع رابعا مخاوف الرفض او الفقد قد يعني الموت والوحدة وفقدنا لهم قد يعني لنا الظعف وعدم المساندة. لذا فرأيهم فينا مهم وقربهم منا مهم اعجابهم بنا - 00:26:44
مهم رضاهم ثناؤهم تفاعلهم تواصلهم تقييمهم كل ذلك مهم. لان قبولهم لنا يشعرونا بالامان. وثمة اسباب منسدلة مما سبقوا متفرعا منه. عندما لا اعرف كيف ابدأ اخاف. عندما لا اعرف كيف اتصرف اخاف. عندما اتوقع الاسوأ اخاف عندما اعتقد عجزني عن الاداء -

00:27:02

عندما اشعر انني تحت المراقبة اخاف عندما لا احسن الظن بربي اخاف. وجامع اسباب الخوف كلها. هو حب الانسان للبقاء وخوفه من الفناء فالخوف من الفناء يبعثه على التحفظ والحذر والقلق والبخل والجبن وحب البقاء - 00:27:22
يدفعه الى الحرص والطمع والتملك والرغبة في العيش بهناء. يقول الجرجاني في الخوف هو توقع 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 جيلة 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 نهاكما - 00:28:02

عن هذه الشجرة الا ان تكون ملكين او تكون من الخالدين ايام العمر معدودة واركان القوة محدودة. فدخل الشيطان علينا من مكامن ضعفنا البشري. وعلى هذا فالخطأ والفشل والرفض والالم والفرق والمجهول والذم والسخرية والخوف من فقد الوظيفة وفقد 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 ثانية والاقدار مقسومة والاعمال مرقومة. وان المؤمن السعيد من استرسل مع الله على ما يريد. انواع الناس عند الخوف الخائف -

00:28:53

ثلاثة ولا بد للمرء ان يتمثل احدهم يوما ما. الاول خائف عام. الثاني خائف راحل. الثالث خائف امن فالنوع الاول الخائف العامل هو من لم يمنعه خوفه من العمل بل ينظر الى خوفه على انه جزء من خلطة - 00:29:13
تحدي النوع الثاني الخائف الراحل هو الذي يترك العمل بمجرد شعوره بالخوف فهو ينظر الى الخوف على انه صفاة انذار مبكرة النوع الثالث الخائف الامن. وانسان يريد ان يعمل يريد ان يتميز وينجح ويشارك ويتواصل ويتفاعل. يريد - 00:29:33
كل ذلك او بعضه ولكنه يحذر الناس ويحسب لهم الف حساب. فهو يقدم رجلا ويؤخر الاخرى. فهو لا يريدهم ويريدهم غير ملحوظ ليتني الفت الانظار وكانه يدوس بقدمه اليمنى على الوقود وباليسرى على الكوابح حتى تحترق - 00:29:55
ويتعطل المحرك فاما الاول فخوفه دفعه واما الثاني فخوفه منعه واما الثالث فخوفه زعزعة تأمل فيهم وانظر انت من ايهم وكن لنفسك كما تهوى هناك ما تخشى تحدي الخوف تحدثنا سابقا ان الانسان اذا واجه تحديا ما فانه اما ان يظرب او يهرب فان -

00:30:15

التحدي ممكنا واجهه وان كان كبيرا خاف منه. وبالتالي الخوف مرتبط بالتحدي الذي نواجهه وبالقوة او المهارة التي تمتلكها فاما ان يكون التحدي مرتفعا او منخفضا واما ان تكون المهارة مرتفعة او منخفضة ومن هذا تنتج لنا - 00:30:38
مصفوفة تحدي الخوف. والناس فيها اربعة. اولا عندما يكون التحدي مرتفعا. والقدرة منخفضة. مثال ذلك شخص لديه عرض سيحضره مديره وهو لاول مرة يلقيه. ولا يملك مهارة كافية ولم يجرب قبل ذلك ان يلقيه - 00:31:00

هنا يشعر الانسان بالخوف والقلق وقد يحبط 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 اللامبالاة. 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 بيئة بيئة بمثل هذه التحديات البسيطة يفقد الانسان النمو النفسي ويفقده متعة الحياة ومتعتها - [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 لانها لم تختبر بشكل حقيقي. والنوع الرابع - [00:31:59](#)

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

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

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

لتطلب الراحة وتبتعد عن التحديات. فراحة الجسد تتعب النفس احيانا. والبحث عن حياة هادئة بلا تحديات. ثقب تسع في سفينة تثقتك. ايها المبارك ايتها المباركة. التحديات اثقال نمرن بها عضلات قدراتنا. لنحصل على - [00:33:29](#)

حسنت الثقة في معركة الحياة. وتذكر ان القدرة لوحدها لا تكفي دون ثقة. فالقادر بلا ثقة مشلول عاجز. فهو كالعبقري الذي يشعر بغبائه او كحافظ القرآن الذي يخشى ان يؤم الناس ربما تجده افضلهم فهما للمشروع ولا يتجرأ على - [00:33:49](#)

فالقدره 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 وليست ثقة - [00:34:09](#)

وخلاصة القول ان الثقة تدفع القدرة وان القدرة يختبرها التحدي. فاقبل التحديات لتقوي من قدراتك وترفع بذاتك ما علاقة الخوف بالثقة لعل ايها الكرام السبت في موضوع الخوف. وما ذاك الا لاهميته وتجذره 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 الاخر 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 خف التوتر والتوجس والقلق ونقصت مشاعر الخوف هذا الفهم لطبيعة العلاقة بين الخوف والثقة يمنحنا القدرة على التخفيف - [00:35:27](#)

والتقييم لتكون محاولتنا لعلاج الخوف والتخفيف منه بداية كبرى لزيادة الثقة باذن الله تعالى كيف يحدث الخوف دعنا نتجول وياك داخل اجسادنا. لنطلع على علم بما يحدث داخلها بسبب الخوف. لماذا يحدث؟ وكيف يحدث - [00:35:47](#)

ماذا يحدث البداية تكون عبر الدماغ وتحديدًا في اللوزة الدماغية. وهي جهاز انذار يستجيب لاي خطر حقيقي يرده عبر الحواس. او خطر او متوهم يرده عبر التفكير والخيال. اذا هي تستجيب لاي خطر حقيقي وردها عبر الحواس عبر العين - [00:36:08](#)

الاذن عبر الملمس عبر التذوق عبر الرائحة. او لخطر متوقع او متوهم 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 واقصد به التفكير هنا. على مواجهة المخاطر - [00:36:53](#)

باحدى طريقتين اما ان يستخدم استراتيجية اظرب او يستخدم استراتيجية اهرب ويتم الاختيار وفقا للحالة الشعورية للموقف والسياس وبسبب هذه الافكار فان اللوزة تحرض الغدة النخامية لافراز مادة الادرينالين عن طريق الغدة الكظرية فتحدث تغيرات فسيولوجية وكيميائية - [00:37:13](#)

الجسم فتعلن حالة الطوارئ في الجسد 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 الجسد ويقل التركيز ويضعف التذكر - [00:37:38](#)

وتقل فاعلية المناعة كل ذلك دعما واستعدادا للمواجهة او الهرب. يتأهب الجهاز العصبي. ويتولى 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 منشغلا بهظم الطعام. فيصيح به طالبا المساندة فيخبره بكل برود انه منشغل بما فيه يهضم ويقسم فيقول له الجهاز العصبي نحن في خطر ونريد المساندة فيرد عليه بكل - [00:38:18](#)

لا تستطيع حاليا وانت شايف اللي قاعد يصير الكبسة ضاغطة علي وبشكل كبير فيقول له الجهاز العصبي يا اخي نريد المساندة ارجوك ان تسانده 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 يظرب 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 جسدك وكل ذلك يحدث من اجلك - [00:38:59](#)

تبارك الله احسن الخالقين اذا هي افكار تغير المشاعر وتؤثر في الجسد. ثم تترجم عبر سلوك اندفاعي او دفاعي يهز الثقة او يقويها هذه الجولة السريعة في مخطط الخوف داخل الجسد 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 الجسد بوجود خطر قائم او متوقع فيتفاعل معها الجسد تفاعلا داخليا بالتغيرات الفسيولوجية والكيميائية من تزايد النبض وتوسع الاوعية وافراز - [00:39:42](#) الادرينالين ويتفاعل معها تفاعلا خارجيا ملحوظا. اذا ثمة تفاعل داخلي وثمة تفاعل خارجي ملحوظ وسرعة التنفس وتقطع الصوت وغيرها. هذه باختصار جولة الخوف في الجسد وللتعامل الامثل مع مشاعر الخوف. اسمح لي - [00:40:02](#)

ان اضرب لك هذا المثال. ارجوك اسمعه بقلبك لو ان صنوبر الماء لم يغلق جيدا وبدأت القطرات تتساقط على الارضية. ثم اعطيتك منشفة وطلبت منك ان تزيل البلل الذي اصاب الارضية فانك مهما مسحت فلن تنشف الارضية ما دام الماء يتسرب من الحنفية - [00:40:22](#)

كثير من الناس يأتيني ويقول يدي ترتجف. صوتي يتقطع. لون وجهي يتغير. اشعر بالحرج. فاقول له سكر الحنفية. فما هذه اعراض الابلل في الارضية. مهما حاولت مسحها فلن تستطيع. ماذا افعل؟ قدماي لا تحملني. سكر الحنفية. العرق يتصبب - [00:40:44](#) بشكل واضح تسكر الحنفية ارجوك ساعدني سكر الحنفية اتلثم 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 جسدك. انما يثير ردات فعلك هي افكارك التي في عقلك. فلا تحاول معالجة الاثر وتترك السبب سكر الحنفية اي عالج السبب لتنشف الارضية اي لتعالج اعراض الخوف الخارجية. يقول ابن القيم في كلام بديع كعادته - [00:41:24](#) مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والافكار. فانها توجب التصورات ان الفكرة اذا جاءت خلقت معها صورة والتصورات تدعو الى الايرادات. يبدأ الانسان بعد هذه الصورة بقرر انه يريد او لا يريد - [00:41:44](#) والايادات تقتضي وقوع الفعل. وكثرة تكراره تعطي العادة. الارادة تدفع الانسان ليعمل. فان عمل وفعل 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 تدعو الى الايرادات والايادات تقتضي وقوع الفعل وكثرة تكراره تعطي العادة. فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والافكار. سكر الحنفية وفساد - [00:42:23](#)

بفسادها سكر الحنفية ثم اخذ يشرح ويفصل الى ان قال فردها من مبادئها من حنفيها اسهل من قطعها بعد قوتها وتامها اسهل من انك تنشف الارضية 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 بفكرة صورة بصورة معلومة بمعلومة رسالة عقلية برسالة ناقش افكارك تعامل معها بمنطق لا بعاطفة اقطع الطريق - [00:43:24](#) عليها وابعدها عن المسار واليك بعض الخطوات لذلك اولا عندما تقفز الفكرة الى ذهنك. قبل ان تلقي مثلا خطابا او تجري مقابلة. او تدخل مجلسا في مناسبة اجتماعية فانها عادة ما تكون هذه الافكار سلبية. لان النتيجة شيء مجهول والعقل اعتاد ان يملأ مساحات المجهول باسوأ الظن - [00:43:44](#)

لذا ناقش نفسك ما الاحتمالات التي يمكن ان تكون؟ ثم انتقي الافضل ولا تنتقي الاسوء منها. سألني بشكل جيد هذا احتمال ربما ابهرهم 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 الامور 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 وتظاهر امامهم بالثقة وتحاول ان تكون جيدا لا لا لا. هذه الاشياء قد تكون ظدك اذا كنت من الداخل مهزوزة. عالج الفكرة - [00:45:09](#)

وابتداء بالفكرة. ثم بعد ذلك ادعمها بالسلوك والاستعداد وبذل السبب. عندما تقفز الى ذهنك فكرة انك ستفشل. اسأل نفسك. ما الدليل على انني سافشل هل هو مجرد ظن احساس او توقع؟ اذا لعلك تظن وتحس وتتوقع الخير فهو احسن لك. ربما كانت الاجابة - [00:45:29](#)

سافشل لانني في المقابلة الماضية مثلا فشلت. وهذا دليل. فقل لا تجعل ماضيك يحكم على مستقبلك ولا تعمم التجربة فلكل حدث ظروفه الخاصة والنتائج قدر والقدر بيد الله جل جلاله. سابدل السبب وادعو رب السبب ان يوفقني - [00:45:49](#) وييسر امري لا يعني انك ربما تفشل انك ستفشل بل ربما يعني انك ستنجح ايضا هي احتمالات لا يعني انك فشلت مرة ستفشل في كل مرة بل يعني انك تعلمت درسا انك بذلت جهدا انك اصبحت اكثر خبرة وجرأة. رابعا لعبة العواقب - [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 انني لن افلح انني لن ابدع. ولا يوجد لديه احتمالات اخرى بديلة. هنا يمكن ان يستخدم هذه الاستراتيجية - [00:46:29](#)

وهي استراتيجية وبعدين هذي الاستراتيجية ايها الكرام من خلال تجارب مع النفس ومع الاخرين خلال عشر سنوات لهيئة الناس كانت من انفع طرائق مناقشة الافكار تقوم هذه الاستراتيجية على التالي - [00:46:50](#) اذا جاءت الفكرة السلبية واخافتك قل ثم ماذا؟ وبعدين؟ اول ما تجيك فكرة وتبدأ انت تخاف من هذه الفكرة. ناقش نفسك من

الداخل وبعدين هذه المناقشات ايها الخوف كثيرا ما يقع في خيالاتنا. لذلك يجب ان نحاكم ذلك الخيال وان نتناقش معه بعقل لا
بعاطفة - [00:47:05](#)

ان ننجرف خلفه لنقل مثلا رجل يريد ان يلقي خطابا. فبدأ يتوتر وسكنت فكرة الفشل في عقله انه لن يفلح. اذا استراتيجية ثم ماذا او
وبعدين سيفكك مخطط الفكرة ويحطمه ويضيه كواليسه. مثال لما تأتيك الفكرة - [00:47:29](#)

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

فيضعف اثرها مثال اخر اخشى ان افشل في الاختبار وبعدين وبعدين ارسل. طيب وبعدين؟ بعدين اه مثلا 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 تنقهر 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 تبني يا اخي؟ قل لها اريد ان انفعك اريد ان اصحيك
اريد ان اقول لك - [00:48:40](#)

هذا كل شيء لن يقطعوا رأسك لن يصلبوا جسدك هذا كل شيء فان اسوأ ما يمكن ان يحدث لك لا يستحقك ما تشعر به الان. فعلا لا
يستحق كل كل ما تشعر به الان فلسفة هذه الاستراتيجية ايها الكرام انها تضية لك المجهول. ارجوك انتبه لهذا الكلام. لان النتيجة
المبهمة - [00:48:50](#)

كالغرفة المظلمة نخشى دخولها. ولكن عندما نفتح الانارة يذهب الخوف ونستطيع الدخول. اخاف افشل ظلام طيب افتح الانارة بكلمة
وبعدين انخرج تأتي صورة مظلمة ظلام افتح الانارة وبعدين سيقول يضحكون علي ثم تأتي صورة مظلمة افتح الانارة وبعدين وهكذا
- [00:49:10](#)

حتى تفتح الانارة على كل غرف الفكرة. الخوف ايها الكرام كخاطفي الطائرة لابد ان تناقشه وتفاوضه والا سيذهب بك الى لا تدري
وحيث لا تريد. فكر في اشد ما يمكن ان يحدث وما نسبة حدوثه؟ لتستدرج العقل ليخرج من ظلام - [00:49:33](#)

احتمالات المجهولة المظلمة الى منطقة البدائل المكشوفة المضيئة. وعندما تتصور الاسوأ وتتعرف عليه وتتفحص حقيقته تحول من
سحابة سوداء في سماء عقلك لا تدري ما ورائها الى صفاء ووضوح واشراق في الرؤية فترى ما امامك فتتصرف - [00:49:53](#)

تواجهه وتستعد له. النجاح ايها الكرام تصور وتصرف. فاذا تصورت بطريقة صحيحة صحت لديك الطريقة ان الخوف من المجهول
خوف لا ينتهي. لان 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 وخيرة
فتوكل على الله سبحانه ايا كانت النتيجة فالله اعلم واحكم وارحم فالتوكل الحق هو يقين القلب بكفاية الرب - [00:50:33](#)

كما يقول ابن القيم رحمه الله مواجهة الخوف يقول عمرو بن العاص رضي الله عنه عليكم بكل امر مزلة مهلكة اجمع المختصون
والمجربون او كادوا ان يجمعوا على ان علاج الخوف بمواجهته ولهم في ذلك طرائق عدة - [00:50:53](#)

الانسان عندما يتعرض لما يخيفه فان خوفه يتخذ ثلاثة مستويات يتأرجح بينها اما ان يزداد ذلك الخوف او يثبت كما هو او ينقص
تدرجيا. 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 رفضت وتجنبت قبل الموعد فان خوفك سيظل في مستواه 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 مرتفعا
ويزداد كلما حاولت اعادة التجربة مرة اخرى. لان العقل يبني على اخر تجربة. اما عندما تدخل الى التجربة - [00:51:51](#)

ثم تستمر فان الخوف يزداد الى اعلى مستوياته. ثم ينقص تدريجيا مع اكمالك ومواجهتك وثباتك. ومع كل في مواجهة ناجحة ينقص الخوف الى ان يتلاشى باذن الله تعالى. مثال ايضا رفضك للقاء - [00:52:11](#)

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

الخوف الذي ارتفع سيظل مرتفعا. حين تحاول اللقاء بعد ذلك ستجد ان ذلك الخوف ازداد عن السابق. لا تدري لماذا؟ لان العقل مرة اخرى يبني على اخر تجربة وما زالت مشاعرك مرتفعة وستظل مرتفعة لانك لم تحاول ان تواجه ذلك الخوف - [00:52:49](#) يقل وينقص ولكن عندما تحظر للمسرح توافق انك ستلقي خلاص انا سالقي وانا مستعد ثم تبدأ تحضر وتستعد وتشتغل وتبدأ تقرا ثم تحضر المسرح يقترب وقت خروجك. الان ستخرج باقي دقيقتين ربما الان ينادون على اسمك - [00:53:09](#) فان مخاوفك في هذه الحالة سترتفع الى اعلى مستوياتها. في الدقائق الاولى ثم تبدأ بالنزول تدريجيا حتى تنتهي من اللقاء. وعندما تعرض لك فرصة اخرى للقاء. فان العقل يبني على اخر تجربة. وبالتالي - [00:53:28](#)

فان الخوف ينقص لان تجربتك الاخيرة كانت موفقة تخيلها على شكل مثلث. يبدأ الخوف من الزاوية السفلى صعودا. يصعد يصعد يصعد الى القمة. فان توقفت قبلها وانسحبت ظل مستواه مرتفعا. ولكن عندما تكمل وتصل الى قمة الخوف. الان انت متوتر جدا جدا جدا ولكنك ثبت - [00:53:48](#)

وواجهت وبدأت وعملت فان الخوف ينزل من الجهة الاخرى ويتلاشى تدريجيا باذن الله وتوفيقه. لذا واجه مخاوفك وتعرض لها فالمخاوف مثل الليمونة. اول قظمة منها حامضة القضة الثانية اقل حموضة. القضة الثالثة اقل كذلك حموضة. ثم ينقص شعورنا بالحموضة بعد كل قضة ولقمة. ليس - [00:54:13](#)

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 - [00:54:40](#)

اذا خفت شيئا فقع فيه لا تهرب منه واجهه اذا خفت شيئا فقع فيه فالخوف وحش صغير وفي كل مرة تتجنب مواجهته كأنما تطعمه حتى يصبح كبيرا لا تقوى عليه. اذا تجنبت هذه المرة اطعمت ذلك الخوف. تجنبت مرة اخرى اطعمت ذلك الخوف - [00:54:59](#) تجنبت ثالثة اطعمت ذلك الخوف حتى يكبر ذلك الخوف فلا تستطيع ان تسيطر عليه ولا ان تخفف منه ولا ان تواجهه انت لا تقوى عليه. ان تجنّب المواقف المخيفة يزيدها ويقويها ويجعلها مستمرة حتى تنهار امامها - [00:55:19](#)

اذا لقيتها فجأة واني اذا خفت شيئا فعلته ولست بهيباب له فيزيد. يقول ما وردى الاخبار قبل الاختبار جهل. ان يبدأ الانسان يتحدث عن شيء قبل ان يجرب ذلك جهل والخشية قبل الابتلاء عجز. لماذا تخاف قبل ان تجرب؟ كيف علمت انه مخيف؟ كيف شعرت انه ربما يقلقك - [00:55:39](#)

ليش خايف؟ ما جربت لا تحكم لا يملأ 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 - [00:56:01](#) وللمختصين في العلاج السلوكي. طريقتان لمواجهة المخاوف. يزعمون انها افضل من العلاج المعرفي الذي تحدث عنه في السابق في مناقشة الفكرة وادلته وعلاج الفكرة بالفكرة يقولون هي افضل من ان تناقش لعبة العواقب وان تناقش الفكرة وان تعالج الفكرة بالفكرة. واطن ان ما ذكرناه قبل ذلك فيه - [00:56:20](#)

خير وان ما سنذكره من اليات وادوات وطرق ايضا فيها خير ومنفعة الطريقة الاولى في مواجهة الخوف عند المدرسة السلوكية هي التعريف التدريجي للموقف. فمن يخشى القطط مثلا نحضر له صورا. ويبدأ يخاف منها نجيب له صورة. صورة لقطعة طبعاً. ثم دمية على - [00:56:45](#)

شكل قطة ونقربها 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 ليزول خوفه ومثله مثلا في اللقاء ان يلقي امام مرآة لوحده. ثم امام صور والاعاب. ربما امام حيوانات كالغنم مثلا يبدو - [00:57:06](#)

سيلقي وهذه تتحرك وهذه تقفز. فيلقي ويحاول ان يعود نفسه. ثم يلقي امام صغار او اطفال. ثم يلقي امام اعداد قليلة ثم يتدرج حتى تقل هيئته من اللقاء. والقاعدة في هذا كثرة المساس تميت الاحساس - [00:57:29](#)

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

السباحة مباشرة نجعله يواجه وهكذا. ويرجح بعضهم ان طريقة الغمر انسب 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 - [00:58:12](#)

مع الثبات والتهدئة يشعر بالاطمئنان فتنزل النسبة الى ثمانين الى ستين الى خمسين الى ثلاثين ربما الى عشرين وبالتالي اصبح خوفه الجديد اقل من خوفه الاصيل. وهذا كلام له وجاهته. وتحدثنا عنه حين تحدثنا عن مستويات - [00:58:32](#)

الخوف اما بالنسبة لي فارى والرأي لا يلزمك فلست عالم نفس لكن لدي بعض التجارب التي ارجو ان تفيدك وتفيد غيرك ارى ان الفرق بينهما كمن يريد ان يسبح في ماء بارد. له ان يتدرج وله ان يقفز مرة واحدة - [00:58:52](#)

فايهما افضل؟ هل يتدرج او يقفز مرة واحدة؟ ان كان الانسان لديه اصرار ويمكن ان يصبر ولديه طول نفس. فالتدرج انسب وان كان الانسان لديه استعداد وقدرات والموقف امن. فالغمر انسب له. مع التنبيه على ان من يخشى السباحة - [00:59:13](#)

فليس من الحكمة ان ترميه في بحر هائج بلا ادوات. ومن يريد ان يتعلم قيادة العجلة فليس من الحكمة ايضا ان ندرجه في منحدر جبلي لذا اختر ظروفنا مناسبة واستعد لها جيدا. فمن زاد تهيؤه قل تهيبه. الثقة بالذات - [00:59:33](#)

لمزيد من الفائدة نسعد باستماعكم للجزء الخامس من هذه المادة. ودمتم في - [00:59:53](#)