

وصايا للتعامل مع الخوف | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

التعامل مع الخوف. الخوف نعمة من نعم الله عز وجل. به نحتسب المواقف ونستعد لها. به ندفع او نهرب مدبرين حفاظا على انفسنا.

الخوف يساعدنا على الا نقدم على الذنوب. وان نصلح العيوب وان نشعر بالتهديد - [00:00:00](#)

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 - [00:00:25](#)

الخوف نعمة وعكسه الامن الذي هو نعمة يمن بها الله على من يشاء من خلقه. الذي اطعمهم من جوع وامنهم من خوف الخوف فطرة

يولد الانسان وهو مستعد له. الخوف ردة فعل فطرية وليس عيبا او منقصة. خاف كلیم الله فولى هاربا ولم يعقب - [00:00:41](#)

وخاف خليل الله فاوجس منهم خيفة وتعوذ 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. وعكسها 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](#)

ابداء الرأي وغيرها والشجاعة الا تخاف مما لا يخاف منه عادة. كالمطالبة بالحق والخطابة امام الناس وقول الحق وابداء الرأي

والتهور الا تخاف مما يخاف منه عادة كالفز مثلا من الطائرة بلا ادوات او اقتحام النار او مصارعة السباع او - [00:01:59](#)

مواجهة الاعزل للمسلح هذه بعض الفروق بين الخوف وانواع متداخلة معه. واليك بعض التعاريف والمصطلحات ايضا. المتداخلة مع

الخوف بشكل ادق وواضح الخوف او لا لدينا ثلاثة مصطلحات. الخوف والقلق والفوبيا. كثيرا ما تتداخل هذه المصطلحات. فاما

الخوف فهو ردة فعل لخطر - [00:02:19](#)

قائم كالخوف مثلا من عدو امامك او من سبع او من نار مشتعلة. هذا خوف طبيعي لخطر حقيقي قائم. القلق اما القلق فهو ردة فعل

لخطر متوقع او متخيل. ولم يحدث وليس خطرا قائما بل هو خطر - [00:02:44](#)

موقع او متخيل 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](#)

كالخوف مثلا من الاماكن المغلقة ما الذي يخيف هذه الاشياء لا تخيف عادة فمن يخاف بشكل مبالغ فيه. ولاسباب غير منطقية فهذا

الخوف يسمى الفوبيا والفوبيا خوف مرضي وليس خوفا طبيعيا يشعر به كل احد - [00:03:25](#)

الخوف من قطع شارع مثلا مزدحم. ثم العبور بحذر. هذا خوف طبيعي نافع. الخوف من قطع الشارع ثم الوقوف والعجز او الهرب هو

خوف غير طبيعي وضار بصاحبه. ولو هربنا من كل ما يخيفنا فنسئل وحيدين بلا علاقات ولا انجازات ولا تحديات - [00:03:45](#)

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

لابد ان نفهمه ونفهم مكوناته وانواعه وكيفية حدوثه واعراضه. واليكم كتلوج الخوف - [00:04:25](#)

الان 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 صغير. اما متوقع واما غير متوقع. اما واقعي واما خيالي اما شيء حقيقي واما شيء هو فقط في مجرد - [00:04:45](#)

خيالاتك واهامك 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 او ضار او نافع. هذه تفاصيل الخوف ولكن ناقص الثقة لا صغير - [00:05:06](#) عنده وكل شيء متوقع لديه ولا يستجيب للواقع فهو يسبح في خيال مخاوفه واهامه وحتى واقعه المؤقت يحوله الى دائم ملازم مخاوفه تضربه وتحجزه عن منافعه يبني على ما مضى ويتوقع الشر فيما سيأتي وصدق القائل تصفو الحياة لجاهل او غافل عن ما - [00:05:28](#)

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](#) فبعضهم قال يولد الانسان بلا مخاوف. وان الخوف مكتسب ومتعلم. يكتسبه بتجاربه ويتعلمه من تجارب الاخرين عندما يلمس الكهرباء وتلسهه يكتسب الخوف منها بتجربته. وعندما يرى احد افراد عائلته يهرب من قطة مثلا او يبكي - [00:06:08](#) من لسعة كهرباء فهو يتعلم الخوف من تجربة غيره هذا هو الرأي الاول. وفريق قال ان الخوف فطري. يولد الانسان به وتظهره المواقف وتنمي التجارب. واستدلوا بخوف الطفل الرضيع من السقوط ومن الصوت العالي من فور ولادته. وفريق ثالث وسط بينهما. ذكر ان الخوف فطري - [00:06:28](#)

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 - [00:06:53](#)

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](#) وتختلف من شخص لآخر على حسب ما ورثه منها. وايا كان الخوف فطريا او مكتسبا او موروثا. فان المتأمل في خلقه الانسان واجهته وتركيبته يدرك ان الاستعداد للتعامل مع الخوف يشغل حيزا كبيرا في جسده وان الخوف والامن - [00:07:34](#) شعوران ملازمان للانسان منذ قدومه وحتى رحيله عن الحياة. بل وبعد مماته. ربنا امانا 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 - [00:07:54](#) 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 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 - [00:08:39](#)

الخوف من الاختبار من اللقاء من اللقاء من المواجهة الخوف من الغرائب 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 - [00:09:03](#) 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 - [00:09:23](#) مهم رظاهم ثناؤهم تفاعلهم تواصلهم تقييمهم كل ذلك مهم. لان قبولهم لنا يشعرونا بالامن. وثمة اسباب منسدلة مما سبق ومتفرعا منه.

عندما لا اعرف كيف ابدأ اخاف. عندما لا اعرف كيف اتصرف اخاف. عندما اتوقع الاسوأ اخاف عندما اعتقد عجزني عن الاداء -

[00:09:41](#)

عندما اشعر انني تحت المراقبة اخاف عندما لا احسن الظن بربي اخاف وجامع اسباب الخوف كلها هو حب الانسان للبقاء وخوفه من

[00:10:01](#) الفناء فالخوف من الفناء يبعثه على التحفظ والحذر والقلق والبخل والجبن وحب البقاء -

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 -

[00:10:21](#)

ان حب البقاء والتملك والخوف من الفناء جبلة انسانية اولية بها وسوس ابليس لابينا ادم فقال له يا ادم هل ادلك على شجرة الخلد

وملك لا يبلى؟ شجرة الخلد تعني البقاء وعدم الفناء وملك لا يبلى. تعني البقاء والعيش بهناء. وسوس ابليس لابينا ادم فقال له ما

[00:10:41](#) نهاكما -

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 والفراق والمجهول والذم والسخرية والخوف من فقد الوظيفة وفقد المكانة.

[00:11:06](#) كل ذلك سبب خوفنا منه هو الخوف من الفناء -

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 -

[00:11:32](#)

ثلاثة ولا بد للمرء ان يتمثل احدهم يوما ما. الاول خائف العام. الثاني خائف راحل. الثالث امن فالنوع الاول الخائف العام هو من لم

[00:11:52](#) يمنعه خوفه من العمل بل ينظر الى خوفه على انه جزء من خلطة -

تحدي النوع الثاني الخائف الراحل هو الذي يترك العمل بمجرد شعوره بالخوف فهو ينظر الى الخوف على انه صفاة انذار مبكرة

[00:12:12](#) النوع الثالث الخائف الامن. وانسان يريد ان يعمل يريد ان يتميز وينجح ويشارك ويتواصل ويتفاعل. يريد -

ان ذلك او بعضه ولكنه يحذر الناس ويحسب لهم الف حساب. فهو يقدم رجلا ويؤخر الاخرى. فهو لا يريدهم ويريدهم. ليس غير

[00:12:34](#) ملحوظ ليتني الفت الانظار وكأنه يدوس بقدمه اليمنى على الوقود وباليسرى على الكوابح حتى تحترق -

ويتعطل المحرك اما 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 -

[00:12:54](#)

التحدي ممكنا واجهه وان كان كبيرا خاف منه. وبالتالي الخوف مرتبط بالتحدي الذي نواجهه وبالقوة او المهارة التي يمتلكها فاما ان

[00:13:17](#) يكون التحدي مرتفعا او منخفضا واما ان تكون المهارة مرتفعة او منخفضة ومن هذا تنتج لنا -

مصفوفة تحدي الخوف. والناس فيها اربعة. اولا عندما يكون التحدي مرتفعا. والقدرة منخفضة. مثال ذلك شخص لديه عرظ

[00:13:39](#) سيحضره مديره وهو لاول مرة يلقيه. ولا يملك مهارة كافية ولم يجرب قبل ذلك ان يلقيه -

هنا يشعر الانسان بالخوف والقلق وقد يحبط او ينسحب او يهرب. ومن يتكرر عليه مثل ذلك سيفقد ثقته. ومن ثم لذاته. هذا هو

[00:13:59](#) النوع الاول. النوع الثاني التحدي منخفض. والقدرة كذلك منخفضة. هنا تحدث اللامبالاة. فلا شيء يستحق -

والاهتمام كأن تطلب منه مثلا عملا بسيطا فلا يهتم ولا يستعد. رغم انه لم يقم به من قبل والعيش في بيئة بيئة بمثل هذه التحديات

[00:14:19](#) البسيطة يفقد الانسان النمو النفسي ويفقده متعة الحياة ومتعتها -

ثالثا قدرة مرتفعة وتحدي منخفض. هنا يصاب الانسان بالملل. فما يقوم به لا يشعره بنشوة الانجاز والانتصار وحياسة كهذه تجعل ثقته

[00:14:38](#) كبيرة. ولكنها هشة لانها لم تختبر بشكل حقيقي. والنوع الرابع -

قدرة مرتفعة وتحديات مرتفعة. وهنا يتدفق 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

اوصيك ايها المبارك ايتها المباركة الا تحرم الصغار - [00:14:58](#)

من التحديات والا تتركهم بلا قدرات حتى لا تصبح حياتهم بلا معنى يحبط بها الملل والضجر فلا تحديات تحفز ولا اعمال تنجز ولا نجاحات تبر الرز وحتى بالنسبة لك انت ايها الكبير العاقل. نم 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 لتطلب الراحة. وتبتعد عن التحديات. فراحة الجسد - [00:15:53](#)

ستتعب النفس احيانا والبحث عن حياة هادئة بلا تحديات. ثقب يتسع في سفينة ثقثك. ايها المبارك ايتها المباركة التحديات اثقال

نمرن بها عضلات قدراتنا. لنحصل على اوسمة الثقة في معركة الحياة. وتذكر ان القدرة لوحدك - [00:16:13](#)

لا تكفي دون ثقة. فالقادر بلا ثقة مشلول عاجز. فهو كالعقري الذي يشعر بغائه. 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 ايضا لوحدك لا تكفي. فالثقة بلا قدرة تخور واغترار تجده لا يعرف السباحة ويقفز في البحر. لا يعرف عن شيئا ويخرج

ليخطب هذا غرور وتهور وليست ثقة. وخلاصة القول ان الثقة تدفع القدرة وان القدرة - [00:16:53](#)

يختبرها التحدي فاقبل التحديات. لتقوي من قدراتك وترفع ثقثك بذاتك ما علاقة الخوف بالثقة لعل ايها الكرام السبت في موضوع

الخوف. وما ذاك الا لاهميته وتجذره 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 الاخر 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. لان الثقة اذا قويت - [00:17:56](#)

التوتر والتوجس والقلق ونقصت مشاعر الخوف هذا الفهم لطبيعة العلاقة بين الخوف والثقة يمنحنا القدرة على التخفيف والضغط

والتقييم لتكون محاولتنا 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 وتحديدًا في اللوزة الدماغية. وهي جهاز انذار يستجيب لاي خطر حقيقي يرده عبر الحواس. او

خطر - [00:18:35](#)

او متوهم يرده عبر التفكير والخيال. اذا هي تستجيب لاي خطر حقيقي وردها عبر الحواس عبر العين الاذن عبر الملمس عبر التذوق

عبر الرائحة. او لخطر متوقع او متوهم يردها عبر التفكير والخيال - [00:19:01](#)

فالانسان عندما يشاهد شيئا او يشعر به او يتوقعه تقفز 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 تنبهه بالخطر. وقد برمج العقل واقصد به التفكير هنا. على مواجهة المخاطر باحدى طريقتين

اما ان يستخدم استراتيجية اضرب او يستخدم استراتيجية اهرب ويتم الاختيار وفقا للحالة الشعورية ووفقا - [00:19:42](#)

للموقف والسياق وبسبب هذه الافكار فان اللوزة تحرض الغدة النخامية لافراز مادة الادرينالين عن طريق الغدة الكظرية فتحدث

تغيرات فسيولوجية وكيميائية الجسم فتعلن حالة الطوارئ في الجسد فتتوسع العينان للاحاطة بالخطر ويتسارع تنفس ليوفر

الاكسجين للدماغ وينسحب الدم من - [00:20:02](#)

من الاطراف ليغذي العضلات وتتسارع نبضات القلب وتبيض الشفتان وينشف اللعاب ويكثر التعرق لتبريد الجسد ويقل التركيز ويضعف التذكر وتقل فاعلية المناعة كل ذلك دعما واستعدادا للمواجهة او الهرب. يتأهب الجهاز العصبي. ويتولى هذه الثورة ويطلب - [00:20:27](#)

اطالب الجميع بالمساندة. فالجهاز التنفسي بالاكسجين والعضلي بالاستعداد والقلب بالدم والغدد بالهرمونات الى ان يأتي الى الجهاز الهضمي فيجده منشغلا بهضم الطعام. فيصيح به طالبا المساندة فيخبره بكل برود انه - [00:20:47](#)
منشغل بما فيه يهضم ويقسم فيقول له الجهاز العصبي نحن في خطر ونريد المساندة فيرد عليه بكل لا استطيع حاليا وانت شايف اللي قاعد يصير الكبسة ضاغطة علي وبشكل كبير فيقول له الجهاز العصبي يا اخي نريد المساندة ارجوك ان - [00:21:07](#)
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 والله وبعد هذا كله يقرر الانسان ان يضرب او يهرب. فان كان الخطر اصغر منه قرر المواجهة وان كان - [00:21:28](#)
اكبر منه قرر الانسحاب والهرب. كل ذلك يحدث في ثوان وكل ذلك يحدث في جسدك وكل ذلك يحدث من اجلك تبارك الله احسن الخالقين اذا هي افكار تغير المشاعر وتؤثر في الجسد. ثم تترجم عبر سلوك اندفاعي او دفاعي يهز الثقة او يقويها - [00:21:48](#)
هذه الجولة السريعة في مخطط الخوف داخل الجسد ستساعدنا على معرفة اقصر الطرق في التحكم فيه باذن الله تعالى تعامل مع الخوف لو اردنا ان نلخص عملية الخوف. لقلنا انها رسالة من العقل الى الجسد. بوجود خطر قائم او متوقع - [00:22:11](#)
فيتفاعل معها الجسد تفاعلا داخليا. بالتغيرات الفسيولوجية والكيميائية من تزايد النبض وتوسع الاوعية وافراز زوليو 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 - [00:22:31](#)
ان اضرب لك هذا المثال. ارجوك اسمعه بقلبك لو ان صنوبر الماء لم يغلق جيدا وبدأت القطرات تتساقط على الارضية. ثم اعطيتك من شفه وطلبت منك ان تزيل البلل الذي - [00:23:01](#)

اصاب الارضية فانك مهما مسحت فلن تنتشف الارضية ما دام الماء يتسرب من الحنفية كثير من الناس يأتيني ويقول يدي ترتجف. صوتي يتقطع. لون وجهي يتغير. اشعر بالحرج. فاقول له سكر الحنفية. فما هذه - [00:23:16](#)
اعراض الابلل في الارضية. مهما حاولت مسحها فلن تستطيع. ماذا افعل قدمي لا تحملني؟ سكر الحنفية. العرق يتصبب بشكل واضح تسكر الحنفية ارجوك ساعدني سكر الحنفية اتلثم في الكلام سكر الحنفية اصير عصبي واتوتر سكر الحنفية يدي ترتجف - [00:23:33](#)

يا اخي سكر الحنفية سكر الحنفية لتنشف الارضية اوقف رسائل العقل السلبية لتنشف الارضية اغلق الطريق على تدفق الافكار السلبية لكي لا يستتار الخوف في جسدك. انما يثير ردات فعلك هي افكارك التي في عقلك. فلا تحاول معالجة الاثر وتترك السبب - [00:23:53](#)

سكر الحنفية اي عالج السبب لتنشف الارضية اي لتعالج اعراض الخوف الخارجية. يقول ابن القيم في كلام بديع كعادته مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والافكار. فانها توجب التصورات - [00:24:13](#)

ان الفكرة اذا جاءت خلقت معها صورة والتصورات تدعو الى الايرادات. يبدأ الانسان بعد هذه الصورة يقرر انه يريد او لا يريد والايادات تقتضي وقوع الفعل. وكثرة تكراره تعطي العادة. الارادة تدفع الانسان ليعمل. فان عمل وفعل - [00:24:32](#)
اكثر من ذلك واستمر تحول هذا العمل وتحول هذا السلوك الى عادة. يقول فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والافكار وفسادها بفسادها. اذا مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والافكار فانها توجب التصورات والتصورات تدعو - [00:24:52](#)
من الايرادات والايادات تقتضي وقوع الفعل وكثرة تكراره تعطي العادة. فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والافكار. سكر الحنفية وفساد بفسادها سكر الحنفية ثم اخذ يشرح ويفصل الى ان قال فردها من مبادئها من حنفيتها اسهل - [00:25:12](#)
من قطعها بعد قوتها وتمامها اسهل من انك تنتشف 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 الذي يستخدمه ضدك - [00:25:53](#)

فكرة بفكرة صورة بصورة معلومة بمعلومة رسالة عقلية برسالة ناقش افكارك تعامل معها بمنطق لا بعاطفة اقطع الطريق عليها وابعداها 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 - [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. سألني 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 وتجاوزك. 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 فاختر الافضل منها. ثالثا ناقش الفكرة واطلب منها ادلة صدقها. ربما افشل في هذه فكرة لا تحاربها بالسلوك فتبدأ تسهر كل الليل وتحضر وتبالغ في اللباس وتتظاهر امامهم بالثقة وتحاول ان تكون جيدا لا لا - [00:27:43](#)

هذي الاشياء قد تكون ظنك اذا كنت من الداخل مهزوزة. عالج الفكرة ابتداء 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 - [00:28:03](#)

وتحس وتتوقع الخير فهو احسن لك. ربما كانت الاجابة 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 - [00:28:23](#)

بيد الله جل جلاله سابدل السبب وادعو رب السبب ان يوفقني وييسر امري. لا يعني انك ربما تفشل انك ستفشل بل ربما انك ستنجح ايضا هي احتمالات لا يعني انك فشلت مرة انك ستفشل في كل مرة بل يعني انك تعلمت درسا انك بذلت جهدا انك - [00:28:43](#)

اصبحت اكثر خبرة وجرأة. رابعا لعبة 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 انني لن افلح انني لن ابدع ولا يوجد لديه احتمالات اخرى بديلة. هنا يمكن ان يستخدم هذه الاستراتيجية وهي استراتيجية وبعدين هذي الاستراتيجية ايها الكرام من خلال تجارب مع النفس ومع الآخرين خلال عشر سنوات لتهيئة الناس كانت من انفع طرائق مناقشة الافكار - [00:29:19](#)

تقوم هذي الاستراتيجية على التالي اذا جاءتك 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 - [00:29:42](#)

الخوف كثيرا ما يقع في خيالنا. لذلك يجب ان نحاكم ذلك الخيال وان نتناقش معه بعقل لا بعاطفة ان ننجرف خلفه. لنقل مثلا رجل يريد ان يلقي خطابا. فبدأ يتوتر وسكنت فكرة الفشل في عقله انه لن يفلح. اذا - [00:29:58](#)

استراتيجية ثم ماذا او وبعدين سيفكك مخطط الفكرة ويحطمه ويضيه كواليسه. مثال لما تأتيك الفكرة وتبدأ نقول لنفسك ربما افشل. قل لها وبعدين. وبعدين انخرج. طيب وبعدين؟ بعدين يضيق صدري. طيب وبعدين؟ بعدين انقهر طيب - [00:30:18](#)

وبعدين ما ادري بس احس قهر قلها وبعدين يا اخي خلاص ما هو بصاير 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 مثلا اعيد الاختبار. طيب وبعدين؟ اه بعدين يبدأ يفكر. اه هذه معناها انه يبحث الاحتمالات بعدين يمكن ارسب طيب وبعدين بعدين بعدين اعيد السنة طيب وبعدين بعدين يزعل ابوي طيب يا اخي وبعدين بعدين يضيع صدري طيب وبعدين يقول - [00:30:54](#)

انقهر طيب وبعدين بس فقط. هذا كل شيء يا اخي فكر ما الذي سيحدث بعد ذلك؟ ربما ترد عليك نفسك وتقول يا اخي ايش تبي يا اخي؟ قل لها اريد ان انفك اريد ان اصحيك اريد ان اقول لك - [00:31:14](#)

هذا كل شيء لن يقطعوا رأسك لن يصلبوا جسدك هذا كل شيء فان اسوأ ما يمكن ان يحدث لك لا يستحق ما تشعر به الان. فعلا لا يستحق كل ما تشعر به الان فلسفة هذه الاستراتيجية ايها الكرام انها تضيع لك المجهول. ارجوك انتبه لهذا الكلام. لان النتيجة المبهمة - [00:31:29](#)

كالغرفة المظلمة نخشى دخولها. ولكن عندما نفتح الانارة يذهب الخوف ونستطيع الدخول. اخاف افشل ظلام طيب افتح الانارة بكلمة وبعدين انخرج فتأتي صورة مظلمة ظلام افتح الانارة وبعدين سيقول يضحكون علي ثم تأتي صورة مظلمة افتح الانارة وبعدين وهكذا - [00:31:49](#)

حتى تفتح الانارة على كل غرف الفكرة. الخوف ايها الكرام كخاطفي الطائرة لا بد ان تناقشه وتفاوضه والا سيذهب بك الى لا تدري وحيث لا تريد. فكر في اشد ما يمكن ان يحدث وما نسبة حدوثه؟ لتستدرج العقل ليخرج من ظلام - [00:32:12](#)

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 فتري ما امامك فتتصرف - [00:32:32](#) 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 - [00:32:52](#)

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 - [00:33:12](#) كما يقول ابن القيم رحمه الله مواجهة الخوف يقول عمرو بن العاص رضي الله عنه عليكم بكل امر مزلفة مهلكة اجمع المختصون والمجربون او كادوا ان يجمعوا على ان علاج الخوف بمواجهته ولهم في ذلك طرائق عدة - [00:33:32](#)

الانسان عندما يتعرض لما يخيفه فان خوفه يتخذ ثلاثة مستويات يتأرجح بينها اما ان يزداد ذلك الخوف او يثبت كما هو او ينقص تدريجيا. مثال اذا اقترب وقت القائك لكلمة او مواجهة مسؤول او ركوب - [00:33:52](#)

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 - [00:34:12](#)

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 - [00:34:30](#)

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. يجعل مشاعر الخوف ثابتة. فانت كنت وما زلت تخاف ان تلقي. اما عندما تقبل تقول خلاص انا - [00:34:50](#)

ما عندي مشكلة سالقي. ثم يقترب وقت اللقاء وتدخل المسرح. ثم يبدأ خوفك يرتفع الى مستوى عالي جدا. ثم تقرر الانسحاب. تأتي في اي عذر وتقرر الانسحاب وتنسحب؟ الخوف الذي ارتفع سيظل مرتفعا - [00:35:16](#)

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 ليقل وينقص - [00:35:31](#)

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 - [00:35:50](#)
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 - [00:36:07](#)

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 - [00:36:27](#)

وواجهت وبدأت وعملت فان الخوف ينزل من الجهة الاخرى ويتلاشى تدريجيا باذن الله وتوفيقه. لذا واجه مخاوفك وتعرض لها
فالمخاوف مثل الليمونة. اول قضة منها حامضة القضة الثانية اقل حموضة. العظمة الثالثة اقل كذلك حموضة. ثم ينقص شعورنا
بالحموضة بعد كل عظمة 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 كأنما تطعمه
حتى يصبح كبيرا لا تقوى عليه. اذا تجنبت هذه المرة اطعمت ذلك الخوف. تجنبت مرة اخرى اطعمت ذلك الخوف - [00:37:39](#)
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 تجنب المواقف المخيفة يزيدها ويقويها ويجعلها مستمرة حتى تنهار امامها - [00:37:59](#)
اذا لقيتها فجأة واني اذا خفت شيئا فعلته ولست بهياب 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 - [00:38:19](#)

ليس 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 الحقيقة - [00:38:41](#)
وللمختصين في العلاج السلوكي طريقتان 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 سنذكره من اليات وادوات وطرق ايضا فيها خير ومن الطريقة الاولى في مواجهة
الخوف عند المدرسة السلوكية هي التعريض التدريجي للموقف. فمن يخشى القلط مثلا نحضر له صورا. ويبدأ يخاف منها نجيب له
صورة. صورة لقطة طبعاً. ثم دمية على - [00:39:20](#)

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 يزول خوفه ومثله مثلا في اللقاء ان يلقي امام مرآة لوحده. ثم امام صور والعباب. 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 هيئته من اللقاء. والقاعدة في هذا كثرة المساس تميت الاحساس - [00:40:08](#)

الطريقة الثانية من طرائق السلوكيين هي الغمر الاولى كانت بالتدرج. 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 ليلقي مباشرة - [00:40:27](#)

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 - [00:40:51](#) 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 - [00:41:11](#)

مستويات 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 - [00:41:31](#) فايهما افضل؟ هل يتدرج او يقفز مرة واحدة؟ ان كان الانسان لديه اصرار ويمكن ان يصبر ولديه طول نفس. فالتدرج وان كان الانسان لديه استعداد وقدرات والموقف امن. فالغمر انسب 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 ندرجه في منحدر جبلي لذا اختر ظروفًا مناسبة واستعد لها جيدا. فمن زاد تهيؤه قل تهيؤه. واعلم ايها المبارك ان - [00:42:12](#) لكل عمل هناك مرة اولى في الخطابة هناك مرة اولى خرجت فيها وخرج غيرك للمرة الاولى فيها. في السفر هناك مرة اولى في الزواج هناك مرة الاولى في اللقاء في التعارف في الوظيفة هناك مرة اولى وفي المرة الاولى يحظر الخوف وعادة ما تكون المرة الاولى ضعيفة - [00:42:32](#)

او مليئة بالخطاء ومتداخلة المشاعر. ولكن تأكد انها الاصح في الابداء والاهم في البناء. ومع الممارسة والمحافظة يقوى الاداء وتقل الخطاء 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 ايسر. واياك وتجنب ما يخيفك فانه سيهزمك. انه سيهزمك انه سيهزمك ثقتك وتقديرك لذاتك. تأكد ان في المواجهة موتا واحدا وفي الهروب موتات متعددة. العرب تقول يقتلون - [00:43:18](#) في الحرب مدبرا اكثر ممن 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 عليك ان تستعد جيدا ثم تواجه بطريقة صحيحة ارجوك ان تواجه ولكن بطريقة صحيحة والا ربما فشلت في المواجهة وتحول الخوف الى شعور مبرر والشعور المبرر هو اقوى درجات - [00:43:58](#)

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 لتخطيمه. ولم تحطمه 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 فتنشغل طوال الوقت بمحاولة تعقبها لاختفائها. اذا شعرت به فقل انا خائف قل لنفسك او لمن حولك انني 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. واليك اربع خطوات لمواجهة الخوف. ربما تلخص الكثير مما مضى. وهي - [00:45:40](#)

اقرار وتخفيف اجبار وتكثيف اعبيدا اقرار وتخفيف واجبار وتكثيف. حاولت سجعها ليسهل حفظها. اقرار بالخوف واعتراف به. هذا اولا ثم تخفيف له من خلال التهيئة والتهدئة ومناقشة الفكرة بالفكرة. ثم اجبار وتكثيف. اجبار للنفس على المواجهة - [00:46:00](#)

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

نعم في التجارب السابقة تتحول الى مقياس نقيس به كل ما يشابهها. والانسان تحت ضغط الخوف يلجأ قبل التفكير والتحليل الى
استجابة الية مسجلة ترمج عليها عبر تجاربه 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 وبعض الثعابين مسالمة ربما هنا يدخل العقل بالتحليل وربما احدهم يمزحاً ربما وربما -
[00:47:12](#)

وما ربما كلا بل ستقفز وفق استجابة اولية ثم بعد عشرة امتار تلتفت لتحلل الموقف وتفكر فيه وهذه من نعم الله عز وجل علينا لو
دخل العقل في بعض استجاباتنا السريعة لافسد الموقف. تخيل انك ستقطع الطريق - [00:47:32](#)
ثم رأيت سيارة مقبلة باتجاهك لو تدخل العقل هنا وقال والله يمكن اتوقع ما شافني لا اتوقع شافيني الكامري والكامري هذي اكيد
فراملها قوية شكل السواق كويس لانه حاط حزام الامان وتبدأ تحلل ستكمل تحليلك في المستشفى - [00:47:52](#)
ان التجارب الماضية قامت بانشاء خطط للطوارئ لاي عملية نشعر فيها بالخطر من خلال استجابات او توماتيكية تتحكم فيها ذكرياتنا
وتجاربنا السابقة بخيرها وشرها. فان كان الموقف الجديد يطابق او يشابه الموقف القديم او التجربة السابقة - [00:48:10](#)
كانت الاستجابة متوافقة او مقارنة فالعقل لا يتعامل مع كل موقف بتفرد بل يعمم التجربة ويقارب بين التجارب المتشابهة يلمس
الطفل الابريق فيجده حاراً يؤلمه فينشأ لديه نموذج اسمه الابريق الحارة - [00:48:30](#)

فيبدأ يخاف من كل ابريق يشبه ذلك الابريق. حتى ولو كان فارغاً. 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 ظحك على القائه بعض - [00:48:49](#)
زملائه واذكر مرة انني دربت بعض رجال الطوارئ في احدى الدول. دربتهم 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
لللقاء - [00:49:09](#)

هذا الواحد خرج وتعذر مرة بالهاتف ومرة مشغول وفي كل مرة اطلب منهم ان يخرجوا يخرجوا جميعاً الا ذلك الرجل فبدأت الاحظ
انه يتهرب من الموقف. طلبت منه للمرة الثالثة ان يقف ويخرج فقال لي على انفراد ارجوك - [00:49:30](#)
فكني انا مستعد امسك قبلة يدوية ولا امسك مايك. تخيل رجل لا يهاب ان يدخل على مجموعة من المجرمين. لا يخاف ان يواجه
الرصاص. لا يهاب ان يواجه حقل الغام. ولكنه يخاف ان يقابل الناس ويتحدث اليهم. فلما سألته 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 او توماتيكي ويدعوه للانسحاب. اذا واجه الجمهور خشيته ان يشعر بتلك 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 القاعة ووالله اني اريد ان انفعه لاني اعرف انه بانسحابه يطعم وحش خوفه ويقوي مخطط استجابته ويبرر شعور معتقده.
فوافق على مخطط فتقدم ببطء تتسارع انفاسه وتتقطع كلماته. فتكلم كلام - [00:50:44](#)
قليلاً ثم سكت. صفق الجميع له ثم انصرف الى مكانه. نظرت اليه وقلت هل فقدت شيئاً من اصابعك؟ اكلك الجمهور احد ضحك؟ 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 ضحك 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 سيبدأ فان تغيبت فاعلم انك اضعت فرصة الاجهاز على خصمك. وفي الغد كان اول الحاضرين واول 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 انني ادمت الالقاء. 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 والتقاعد فان افضل طريقة هي كسره واحرقه 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 المتجددة ما هي الا استجابات لمخاوف قديمة تم تعميمها على كل ما يشابهها 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 بالغمر او التدريج. ويكسر مخطط استجابته وخوفه. هذا بالنسبة قديم طيب فماذا عن مخطط قيد التنفيذ واقصد بذلك ماذا لو مررت بتجربة حالية فشلت فيها؟ ماذا تفعل؟ حتى لا ينشأ مخطط استجابة الخوف فيضاف - [00:53:20](#)
الموقف الى قائمة مخاوفك واجابتي على هذا السؤال تعلمتها من مدرب على ركوب الخيل. سألته 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](#)
عجيب طيب ليش ولماذا؟ قال لي لو ظل ذلك الساقط جالسا ينفذ غبار ثوبه ويتحسس الام جسده لتحول الخيل بالنسبة له الى وحش ومصدر الم يتجنبه عند كل مواجهة. فحملي له بسرعة هدفي - [00:54:27](#)
الا يتعاضم الخوف في قلبه ايها الكريم ايتها الكريمة اذا سقطت فاكمل المسير. اذا فشلت فحاول وكرر اذا خفت فقاوم وواجه احذر احذر احذر ان تنسحب حتى لا يتشكل المخطط فيصبح قيذا في يد نجاحك. اذا خفت من الالقاء 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 فابدأ بصلاة سرية ثم تدرج الى الجهر بقصار السور ولكن ارجوك لا تنسحب. لا تنسحب خشية ان يكون ادائك سيء. والله ايها الكرام لا اذكر - [00:55:11](#)
عدد المرات التي خرجت انا فيها للالقاء. وكان ادائي سيئة لا اذكرها. لا اذكرها لكثرتها. لا اذكر تفاصيلها ولا مشاعري حينها خرجت كثيرا وكان ادائي سيئا. ولكني لا اذكر انها علقت في ذهني. ولكنني والله اذكر كل مواقف الالقاء التي - [00:55:31](#)
سحبت فيها وخشيت منها ما زالت في ذهني ومشاعرها في قلبي ولولا تحطيمي لمخططاتها من خلال تجارب ناجحة في مواقف مشابهة لها لنخرت في جدار ثقتي ولله الفضل والمنة من قبل ومن بعد - [00:55:51](#)
اذكر مرة ان ابني جاء من المدرسة باكيا متألما. ووالله ما رأيتته يتألم كذاك اليوم. سألته والححت عليه السؤال ايش فيك يا وليدي ايش فيك يا وليدي تكلم لماذا تبكي ارجوك اخبرني - [00:56:09](#)

اخبرني ان استاذة اخرجته امام الجميع بعد الصلاة. وطلب منه ان يلقي كلمة بان المكلف بها قد غاب انه وجد في ابني بديلا مناسباً ولكن الابن الصغير ذي العشر سنوات اسقط في يده - [00:56:26](#)
وكيف لا وهو لم يستعد وكيف لا والارتجال يهابه الرجال فوقف المسكين ثم ارتج عليه وتلعثم ولم يستطع ان يتكلم ضحك الطلاب انهارت دموعه قرر الا يخرج للالقاء ابدأ 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 اللقاء لديه طيلة حياته. هدأت من روعه ثم كتبت له كلمة ليلقيها. ثم جنته بعد ان هدأ. 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 يتعاضم 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 مظظ وقال ولكن يا بابا ليس غدا لا اريد ان اخرج غدا ما زال جرحي ينزف. فقلت له لا بل غدا وليس في الصلاة بل في الصف الصباحي. هذا شرطي ان قبلت اعطيتك وان رفضت فانت - 00:57:56

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

كانت جسورا مررت من خلالها الى تحد جديد. لست فاشلا فانا لم انسحب. لست ضعيفا. فانا لم انا رجل تعثر فنهض وبطل عاد وانتفض. دعونا نحول ما حدث الى درس لنا جميعا. فكلنا نمر - 00:58:36

في مواقف محرجة او صعبة فاما ان نقهرها او نتقهقر امامها. بالامس لم اترجع بل رجعت للوراء سهم لانا نطلق 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 تسعفه. او استسهلت الامر ولم تتفاعل معه الخوف بذر والمواقف تربة فاقطع مياه الخوف بالاقدام حطم مخاوفك القديمة انها كالقيد يثقل 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 انتباهك عنها الى غيرها. ازحها بفكرة اخرى فان فكر في الفشل فتذكر نجاحك - 00:59:43

السابقة وان فكر في الخطر فاصرف انتباهك الى التفكير مثلا فيما حولك وتفصيل 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

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

مشاعر الخوف تجعل التفكير غير منطقي. لان الذي يتولى ادارة تلك المشاعر هي عواطفك. فتبدي المشكلة بشكل اكبر من حقيقتها ولو حاولت مجارة العاطفة فانها ستكبر وتتضخم وتتشعب معها الافكار وتتقافز الصور - 01:00:44

لتعبر عن الموقف فيصبح الخوف مبالغا فيه والاستجابة له من دفعة. يقول ايرنبيك 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 تقود. 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 طعنني في ظهري.

هذه التعبيرات ابها الكرام تنشى صورا - 01:01:23

تضخم بها حجم المخاوف. ارجوك لا تفعل ذلك. بل اكتب مخاوفك. بالظبط ما الذي يخيفك؟ بالظبط. ما الذي تشعر به مثال لدي مقابلة 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 ضدك. ولكن قل لدي مقابلة غدا واشعر بالتوتر لانها اول مرة اجري فيها المقابلة فقط هذا كل شيء اتصلت بي مرة احدى الفاضلات فقالت حياتي على الحافة وزوجي يريد ان يقذف بي حارمني قاهرني متعمد يفور دمياط -

01:02:13

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

استطيع ابدأ ان اقدم لها حلاً. لان العاطفة غيبت الحقيقة. وغيبت طرق الوصول اليها - [01:02:39](#)
فقلت لها اختي الكريمة ارجوك ان ترسلي 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 عواطف العواطف كان بين
التعبيرين ان قوة العواطف ايها الكرام كالاسد لا تستطيع ان تواجهه بقوتك ولكن بالعقل يمكن لك - [01:03:19](#)
ان تحبسه في قفص تلعب به الصبية اكتب مخاوفك وستبدو لك اصغر واقل مما تتصور. اكتبها ثم قدمها لنفسك على انها استشارة
من صديق عزيز عونك. حاول ان تكتبها وقدمها لنفسك - [01:03:40](#)
وكأنك تستشيرها وكأنك انت المستشار والمستشار. ثم قم بالرد عليها ناصحا وموجها. لماذا؟ لان ان الكتابة هنا الوعي واعطت الامور

حقيقتها والاستشارة هنا فصلت بين الفاعل ومن وقع عليه الفعل - [01:03:58](#)

اصبح المتألم يعلم والمستشير يشير وبالتالي فان العقل يجتهد في تقديم الحلول ودعمها بالادلة. هكذا هي طبيعة المشاعر تضخم
وتعمم. لذا ناقشها بعقلك ولا تتبعها بقلبك. قال لي مرة احد الطلاب انا ما في احد - [01:04:18](#)
تحبني في المدرسة ودهم يطردوني اليوم قبل بكرة كأي على قلوبهم لا احد يتقبل ان اتكلم معه ينظرون الي بطريقتة غريبة انظر
المشاعر كيف تضخم وتعمم ودوري الان ان احاول تفسير ذلك التضخم؟ فقلت له وكيف عرفت انك جالس - [01:04:38](#)
على قلوبهم وودهم يطردونك فقال احس كذا انهم ما يحبوني. فقلت له وما دليلك؟ اريد ان اعمل عقله. فقال المدير ينظر الي بحزم.

فقلت له وهل كل نظرة بهذه الطريقة تعني انه يكرهك؟ ويريد طردك؟ فقال لا وهنا صغر التضخم. فقال بس الجميع - [01:04:58](#)
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
نلاحظ التعميم بدأ يصغر شيئا فشيئا. قلت له اذا ليس الجميع. قال نعم. اذا من بالظبط لا يريدك ولا يحبك. هنا - [01:05:21](#)
محاولة لكسر التعميم قال اقصد الطلاب فقلت له هناك طلاب لا يعرفونك فكيف يكرهونك؟ فقال لا لا طلاب فصلي. انظر من المدرسة

الي فيها المدرسين وفيها العمال وفيها الطلاب الى طلاب فصله. انظر الى كيف يتحول - [01:05:41](#)

ويتحطم ذلك التعميم. فقلت له هل تقصد فلان؟ وكان طيبا. فقال لا. فلان حبيب. فقلت طيب وفلان؟ قال لا لا. فلان ما له عليه
فقلت من بالضبط هما تحديدا احمد سليمان يكثران من السخرية بي. ويحاولان دائما اغاظتي واغظابي. فقلت هل يفعلان ذلك -

[01:06:01](#)

كل يوم اريد ان احطم التعميم ايضا. فقال لا ولكن لهم يومين والعلاقة بيني وبينهم متوترة. تحديدا احمد لان تبع لاحمد. اذا لاحظ ايها
الكريم من المدرسة كلها تكرهني الى احمد الذي سخر مني منذ يومين فرق كبير ان نحل - [01:06:23](#)
بحجم الجميع يكرهني. وبين ان نحل مشكلة بحجم احمد الذي تغير علي في يومين. هذا الطالب تحول قرار من تغيير المدرسة الى

تغيير سلوكه تجاه احمد وهذا كل ما في الامر - [01:06:46](#)

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

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

ودرجات كثيرة ولكل مستوى من الخوف اسم يعبر عنه. واليك ثلاث فقرات مهمة جدا فاعرني انتباهك وارعني سمعك. اولاً درجات
الخوف اولها الاهتمام والهم. ثم التوجس ثم توتر قلق رهبة هيبية وجل. هلع هول زعر رعب فزع - [01:07:42](#)

ثم الذهول وهو اشد الخوف. وقد ذكر في القرآن كثير من هذه الاسماء وقد ورد الخوف مائة واربعاً وعشرين مرة في القرآن كان

اخفها في ظن التوجس. فاجس منهم خيفة. والتوجس محاولة معرفة الخطر. واشدها في ظن الذهول - [01:08:06](#)
في قول الله عز وجل يوم تذهل كل مرضعة عما أرضعت. والذهول خوف يسكن الاعضاء ويجمدها ويصيب العقل بالخمول والجسد بالتبدل 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 مصيبتك ظخمة ومستعصية. ان معظم الناس تشعر بمشاعر الخوف بسيطة 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 ردادات فعل ومظاهر معرفية وجسدية وسلوكية ونفسية. وقد حصرت منها تقريبا خمسة واربعين مظهرا تبدأ بالتعرق والخفقان وتنتهي بالتبيس والتبول والاغماء اجلكم الله واعاذكم من افزاع الدنيا - [01:09:06](#)

والاخرة. 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 تصبوا 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 وعندنا درجات للخوف. فلا - [01:11:21](#)

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

حجمها بل بالنسبة لحجمك انت. فمنهم من يخيفه صوت المطرقة. ومنهم من لا يخيفه جبل المشنقة منهم من تهزه هزيمة مباراة. ومنهم من لا تهزه مصيبة وفاة. نفحات ايمانية لا ينبغي ان نتجاوز محور الخوف دون ان نرخي مطايانا في دوحة الايمان -

[01:12:01](#)

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

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

بالكبير المتعال هو علي هين 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 فاخشوهم فزادهم ايمانا وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل - [01:13:35](#)

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

وضعيف قواه الله وجاهل علمه الله وظال هداه الله. فاكثر من - [01:13:52](#)

يا حي يا قيوم برحمتك استغيث اصلح لي شأني ولا تكن لي الى نفسي طرفة عين اياك نعبد واياك نستعين الايمان امان في الدنيا والاخرة. 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 رحمه الله الهلوع هو من انخلع قلبه من شدة الرعب. اذا مسه الشر جزوعا واذا مسه الخير منوعا. الا المصلين. وما صفتهم يا ربي - [01:14:33](#)

الذين هم على صلاتهم دائمون ليست اي صلاة ليست ركوعا وقياما وسجودا بل جوارح تعمل وقلب يخشع ونفس في رضا ربها تطمع دائمون اي مواظبون عليها. كان عليه الصلاة والسلام اذا حزبه امر فزع الى الصلاة ليست صلاة - [01:14:53](#)

من توضع على عجل وسجد بلا وجل بل صلاته مراقبة ومناشدة وخشوع بالقلب والجسد والروح. التوحيد امان لا اله الا الله. في حقيقتها تصرف عقلا وقلب الانسان الى التحرر من الخوف. فلو كان في الكون الهة متعددة - [01:15:13](#)

تضر وتنفع وترغب وترهب لتعب القلب في تعقبها والخشية منها والطمع فيها. لا اله الا الله فلا تعبدوا واحدة لا تدعو ولا ترجو لا ترغب ولا ترغب لا تسأل ولا تطلب لا تخشى الا منه ولا ترضى الا به سبحانه جل جلاله الغني عنك - [01:15:33](#)

عباده ان يمسسك بضر فلا كاشف له الا هو. وان يردك بخير فلا راد لفضله. فالظر يكشفه والخير ينزله والرزق يقسمه والموت يقدره والعمر يحدده. ماذا بقي للناس؟ الله مع الله؟ التوحيد ثقة بكفايتك - [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 وخلقت لاجله. التوحيد حسن ظن بكمال الله الذي لا يحتاج الى شريك - [01:16:13](#)

وعظمته التي لا تحتاج الى معين فلا اله الا الله ولا معبود بحق سواه تباركت اسماؤه وجلت صفاته. 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 اخطاه لم يكن ليصيبه وعلم انه لن يصيبه الا ما كتب الله له لم يبق لخوف المخلوقين في قلبه موضع انتهى - [01:16:53](#)

كلامه رحمه الله والله لا يخاف من كان له اب فكيف بمن كان له رب؟ الهى لن اخاف وانت حسبي ولن اضعف وانت ربي 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 وهربنا منه وترتفع كل ما 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 وو او وفاء. فالخاء خيال والواو وهم والفاء فشل وفرار. فقلت على وزنها ان الخوف ثلاثة انواع. خاء وو او وفتح - [01:17:53](#)

خاطى وواجب وفطري. فالخاء هو الخوف الخاطى المتوهم. والواو هو الخوف الواجب وهو الخوف من الله سبحانه وتعالى والفاء هو الخوف الفطري وهو الخوف مما يخاف منه عادة. وهذا لا يعيب الانسان ان كان في حدود المعقول. واليه - [01:18:13](#)

الحديث في قول النبي صلى الله عليه وسلم والله ليتمن الله هذا الامر حتى يسير الراكب من صنعاء الى حضرموت لا يخاف الا الله والذئب على غنمه ولكنكم تستعجلون رواه البخاري - [01:18:33](#)

فالخوف من الله واجب ومحمود. والخوف من الذئب على الغنم. خوف فطري طبيعي. اما بقية المخاوف مخاوف مكتسبة او مخاوف مرضية غير مبررة. وختاما عدد وحدد ثم شخص ولخص ثم - [01:18:49](#)

جرب وجرب عدد مخاوفك حدد اهمها ودرجتها ثم شخص مواقفها ثم لخص اسبابها ثم درب نفسك على مواجهتها ثم جرب ان واجهها - [01:19:09](#)