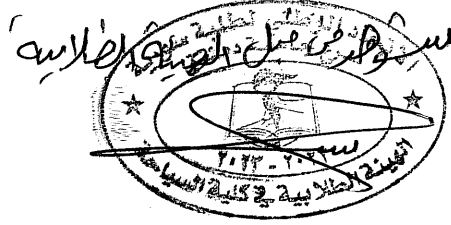


الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)

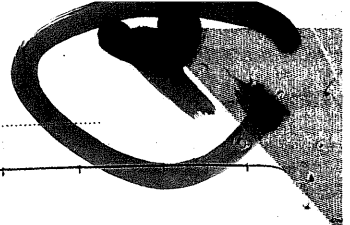


المحاضرة الثالثة

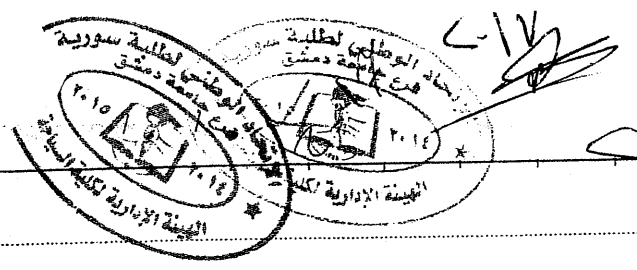
الدكتورة

تغريد أحمد مسلم





التواصل مع الذات



معنى الاتصال بالذات :

يعني اتصال الشخص بذاته ما حدث داخل الشخص سأل
أمره بوجهة الاتصال بأفكاره سواء بالتفكير أو الإدراك أو التركيز
أو العقيدة أو القيمة وهو العالم الداخلي الذي يحدث فيه كل شيء
أولاً قبل أن يظهر للعلن من خلال سلوكيات وتصرفات الفرد
وتلك تستطيع من الاتصال بذاتك بكل مقال وناعي ~~للمعنى~~ عليه
سواء بالدراسة والتعلم والطرق على قياسات الاتصال الداخلي عليه
أنه يمكن في الداخل وتقصده من

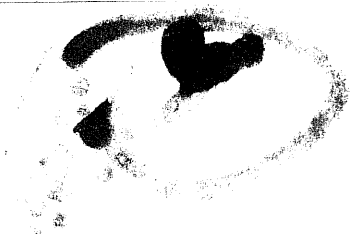
كوتقوى كوتقوى يقول: [إنه الشيء الذي يحدث عنه لو كان الكاف
موجوده ذاته، أما الشيء الذي يحدث عنه إلا سأل العادة فهو موجود
عند الآخرين]

ويقول غيره [أنت ليعرفه أو يملك أفكارك وسلكه عند
حيث تأقننه أفكارك]

أحياناً نسمع أصواتاً تأقننا به وقلنا كما لو كان هناك شخصاً يتحدث إليه
وأحياناً نعلم نعلم أنفنا أننا نعلمه شخصاً آخر ونحدثه
وأكثر المحطات تحدث مع الذات أثناء الطرقات أصبحت التامر
كوما في حبه أو حبه أو قريته وأتينا بلوصلاً منظرين هوارة

عزيمه مقلده أو صديقه أو... الخ
فالأداء أدات الأستيعاط مكرراً في صياح صوتية ينادي وطمس ينادي
الالتقاء مكرراً صلاتك بملكك أزدراستك بأنتك صراطاً مع الداخل
ما يولد الرضا مكرراً والحويا رداً لبيته في الرأيا وقتاً لربها ميا
والسؤال الأ... هل أحياناً تحدث مع نفسك؟ ومنه من لا يتحدث
مع نفسه؟

ههنا كأننا نتعلم ونفكر وهذا الذي يتوقف مادته على قيد الحياة
لأننا كل تحدث مع نفسه بصوت مرتفعاً
تخيل أنك أمام مدبره في الليل وقد أتيت متأثراً من يومك





وكنت تقولا في نفسي هذا شخص عظيم وانا اكرهه وانا
 تخيل لو كنت تكلمت مع نفسه بصوت مرتفع وانه الاخر
 مركزه نظري عليه عاتراهم يقولون اذ يقولون عليه ؟
 كل منا جرحنا به بل في بيته له امانا سنا ومنه وقت
 لاخر نبع ضمتا منه واطلنا يدركنا تلك التجربة وتلك النتيجة وسيد
 البيا ذلك الامس السوي

والسطن منا قد بظلمة تحركه تحدث له في الطيقيل وبفكر ربح الصبر
 من نتائج المرهه ويقول في نفسه اعتقد انني من الافضل انه
 استعز بالهم والحزبه منه الآه من اعمى نفسه ولا اصبنا بالسائح
 في اهد المرات كتبت اهد طالبات بقلبا مبهما على اهد وساد
 التواصل وتركت لها رسالتا انه ترا اهد في ما كتبت به ليرم
 التالي انت اليه وهي تقدر اننا لا تقصد الامارة الي
 هدا كماه لانه فطرت بالآه ما كتبت به له اماره وسون
 اعاقبا وبالتكبر دانت في ذهابه لندبه من الامانة لما واورد
 مقابلهما وخالطها الذي اعترفتم في ذلك وتوفقت السلي
 في النتيجة لكنه في نفس الوقت التفكير انه وعبري الربا سكون
 لحي ايجابي فلو فكرت في ايجابي عاوا استكونه نصرنا في
 انه ما فكر في نتحدث عنه بتدائنه ويصعب امعالة
 وقال الآه :

ما الذي يتبع في انه نتحدث مع انفسنا وكيف يمكننا ان نتحكم في
 ذاتنا وكيف نعمل لهذا نتحدث بعل لصلحتنا بدل الآه منه انه بعل صدينا
 مصادر التحدث مع الذات :

هناك العديد من المصادر التي تجعلنا نتحدث مع ذاتنا :

- المصدر الأول : الوالد
- هل تذكر انه قد قيل لك عبارات مثل : أنت كقولك هذا
- أنت غير منظم ، أنت تضيع فلاننا في العبارة من الي



هلال ال (١٨) سنة الأديبه عمرنا على اقتراضنا و طعمنا
 ايجابتي الى حد معقول فانه قد قيل لك اكثر من مرة (لا) أو
 لا تفعل ذلك وفي نفس القدر كأنه بعد الرسائل الراجحة التي وصلتك
 لا تتجاوز مع حركة وهذا بالطبع نظر أنه آياتنا و أمثالنا لم يكونوا
 ولكن للأسف لم يكونوا على ذلك أي طريقتهم أفضل لأنهم كانوا
 قد نشأوا و تربوا على نفس المتوالي بواسطة آباءهم و بالتالي قاموا بتربية
 نفس الطريقة و قاموا بتربيتنا سلباً بدون قصد و لكن مع الحب
 متخذ عندما يبلغ السابعة من عمرنا يكونه أكثر منه و بزمننا قد تحزنت
 على عقولنا و عندما يبلغ سن الواحد و العشرين يكونه جميع فمنا قد اكملت
 واستقرت على عقولنا و بهذه الطريقة قد نشأنا بعد تربيتنا إيجابياً أو إيجابياً
 المصدر الثاني : المدرسة

أذا عدت بذكري ال (١٨) الى مرحلة المدرسة فربما قد تكونت بأمور الموقف
 التي صعبت علينا عليه فهم إهدى النظم كأنه المدرسة قد قام بربها
 وعندما سألت بعض الأساتذة التوضيح ظهر و المدرسة إلا يمكن
 منهم أني سألهم أبدأ أم وطبياً قام بفتح اللامع بالحرية من هذا
 الموقف و لمو كنت مثل الأعلية فإنه قد تعرضت طويلاً لشيء
 ما برة - فإذ المدرسة هو المصدر الرئيسي الثاني للتربية الذاتية
 وقد يكونه ذنبه إيجابياً أو سلبياً

المصدر الثالث : الأصدقاء

يؤثر الأصدقاء على بعضنا البعض بطريقة بوهرة حيث أنهم من
 الأماكن أنه يتناقلوا عادات سلبية مثل التدخين ، الالتهاب و هكذا
 سرت الحر والحر والحر والحر والحر والحر والحر والحر والحر والحر والحر
 الى التدخين متأثرين أشخاص آخرين و قد عشنا طويلاً تتراوح
 أعمارهم بين ١٥ و ٢٥ سنة وهو العمر الذي يطلع عليه فلا يلق
 فترة الاقتداء بالآخرين و هذا القدر التي سببها الأطفال نقلت
 سلوك الآخرين



المصدر الرابع: الإعلام

تقتضي معظم الأطفال والبالغين وقتهم أمام التلفاز أو على الإنترنت
وإذا رأيت الطفل المظهر أو الطفل المفضل لديه تعرف بطريقة
مسيئة فإنه سيقوم بتقليده من لونه هذا السلوك سلبياً
فمثلاً تراهم يقلدونهم في اللباس وتكرهات الشعر
ومن لونه ذاته لا يتوافق مع المجتمع الذي هم فيه
المصدر الخامس: أنت نفسك

بالإضافة إلى المصادر السابقة فإنتا تصنف إليها برحمة ذاتك
تابعك مثله أنت... مثلاً اهدى الفتيات ترى أنه أجنبياً لا يجازها
لذا بدأت تتعلمها من صديقه وبدأت بممارسة اهدى الفتيات
السبب وهو تناول الطعام من أهدى الطعام ملتزمًا ومهذبًا
تقتضي الوقت مما أدى إلى زيادة في وزنها
كذلك أهدى لك ترى أنه أجنبياً لا يجازها لذا بدأت بسلوكه
حيث بالبريد من المدرسة

من الهالك للدمع الذاتية والتكثيف مع التقى أنه يجعل مثله إنساناً
صديقاً فأنت حقيقة أهدى أو تصيباً وصديقاً إنساناً من الحياء



لادي





١ - أنواع التحدث مع الذات :

١ - الفكر

أول أنواع التحدث مع الذات هو الفكر لهذا النوع من التحدث مع الذات ذو قوة شديدة ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج مخرقة فمثلاً إذا فكرت في شخص لا تحبه وتكررت أمهات الطواقف التي كان زوجه الشخص طرفاً فيها واستمعت إلى ما تقوله ~~له~~ لنفسه فلاحقاً الالهاس الذي سوف تشعر به .

هذا النوع من التحدث مع الذات من الممكن أن يؤدي إلى الاكتئاب ويؤثر سلباً على الصحة النفسية ومن الممكن أنه يحرك من المعقودات على جميع مجالات الحياة فالأفكار تصيب أمثالاً والأفعال تصيب عادات والعادات تصيب طباع أو معتقدات والمعتقدات تصيب عادات الحوار مع النفس

٢ - تأني أنواع التحدث مع الذات هو الحوار مع النفس

فمثلاً إذا دار جدال بينك وبين شخص آخر وبعبارته كنت قد عجزت عن ذلك في الجدل مرة أخرى . في هذه الحالات تتكلم قد تحت بالدورين وكان عندك تدائيب وأهلين أو هلهما يملكه والأمر على الشخص الآخر وأخذت في إعداده شرط الجدل عدة مرات مع إصاحته عبارات كنت تتعجب أن تقولها وقت الجدل الأهل مثل : في المرة القادمة امرق مع من تكلم ويكون الرد أنا أنت وتقول أنت بالرد الأسف عندك من وتظل على هذا الطوال إلى أنه تفقد صبرك لهذا النوع من التحدث مع الذات بولد أحاسيس قوية

٣ - التعبير بصراحتك والجهر بالقول

وهذا النوع يأتي بظن

الكل الأول : التحدث مع النفس بصوت مرتفعاً

هل عدت ط وأنت شخصاً تبيت إلى نفسك بصوت مرتفعاً ويروج بيده ويصرخ

إنه ما يحدث في هذه الحالة هو أنه يكون الشخص تحت ضغط مرتفعاً وغير عاقل



فيلجأ لا شعورياً للتفكير عن نفسه بهذه الطريقة ولكنها تؤدي
الى اضرار صحية منها رفع ضغط الدم لما انا تقوم بتوليد طاقة
سلبية هائلة

الشكل الثاني يكونه على هيئة محادثة توحي بهم الكفار
هل عدك انه قمت بالتحدث الى زميلك وقلت له انا عشت خوف
رهيب من التحدث امام الجمهور ، انا لا اعرف كيف ينطق الاطباء
كيف يقفون امام الجمهور ويكونوا عرضة للشرخ
هنا تجد انك قد قلت عن نفسك اياماً سلبية بل اشرت على
زميلك ورجعت على الشعور ببقية الافسان

فتكر ان العبارات السلبية بالاصطفاة الى نقل العبارات من الاخرين
صار للقائك وليس اطاراً سلبياً تنقل منه ادراكك لغيرك
على جميع مجالات الحياة

وقد يحدث انه تم بهذه الاتواع الثلاثة من التحدث مع الذات
بوصياً فتتقر وتترسخ في العقل الباطن وتصبح عادات
لكن نحن باسرها طاعتنا التصرف تجاه الذات الذي

يسبب في البرمجة الذاتية وعلى اسرطاعتنا تغيير أي برمجة
سلبية لا طلال برمجة ايجابية تروى بالقوة
والسبب في ذلك انك وهو انا نتحكم في افكارنا ونحن المالكون
لعقولنا ، ما نأقول من عقلنا او انا نقول عنه تاجر افعالنا
فما نكارت تحت بطرك انا انت وحدك وبه المكان ساظمه توهبه
التحدث مع الذات الى الاتجاه السليم مما يحول حياتك الى تجارب
سلبية بالخاطم والمعادرة

نحن جميعاً متساوون في اننا نملك اقلوبنا فليكن عقلك
على ما يظن بلزوما هو التوجه

ما لعقل الظاهر هو معد برامج الكمبيوتر والعقل الباطن هو عقل
الكمبيوتر ، فمعد البرامج يحجم المعلومات من الخارج ويخترها
نقل الكمبيوتر مثلاً :

معد البرامج يخزنه في عقل الكمبيوتر الرباط للتأليف :



أما حول الأعصاب ، أنا أقر الصفة ، أما الاستطاعة فإدراك
الألعاب الرياضية ، لا أستطيع الاستيقاظ مبكراً ، الخ
فوظيفة العقل الظاهر بجميع المعلومات ، وأرسالها إلى العقل الباطن
وهذا الأخير لا يقبل الأشياء فهو يساوم بتجزئه المعلومات ويقوم
بتكرارها فيما بعد

مكوّن من أنه رسالة تبرّحت طرفة حولك ولرات عديداً فيما يتكرر
وتتقرّحاً يقوى عميقاً من العقل الباطن ولا يمكن تصديقها ولكن من
الممكن أن تجد الرسالة أخرى عليه

مأخذ الله سبحانه

والعقل الباطن يحتفظ بالرسائل الإيجابية التي تدل على لوفته الحاضر
فإذا حظقت لفتك أنا أكونه بخير فأبته رسالة له يكون لها
التأثير القوي فيجب أن تكون رسالته وأنا على الحاضر وليس فيما بعد
صلاً أنا بخير ، أنا صبر ، أنا قوياً ، أنا طاهر ، الأصعب من الخ
بالصفاقة أنه لعقل الباطن لا يأخذ إلا ما يتحقق به (لا) أو أخبار الكلام
فإنه أئده أهد به طالع قلت له (لا بأس) فالعقل الباطن يقوى
بالفأر (لا) ويتحقق بطله (لا بأس)

الخطوة فواء ترصحت عقلك الباطن ؛

١ - يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة

٢ - يجب أن تكون رسالته إيجابية

٣ - يجب أن تدل رسالته على لوفته الحاضر

٤ - يجب أن يصاحب رسالته الأساس القوي بضمومها

صحة يقبلها العقل الباطن ويصدقها

٥ - يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات



27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200

201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300

خطبة التوبة مع الذات

- 1- دون هوى على الأقل خمس رسائل ذاتية سليمة طمأنينة لها تأنيب عليك مثل: أنا عجزت، أنا لا أستطيع، أنا ذاك الذي صغيفت، أنا عجزت الزمان، الخ، قم بالقائيات
- 2- دونه على الأقل خمس رسائل ذاتية إيجابية تفصله قومه وأبياً دائماً بكلمات أنا مثل: أنا أحبهم اجتماعي، أنا أستطيع الاقتناع عنه التائبين، أنا ذاك الذي قويت أنا صادقاً
- 3- دونه رسائل التوبة الإيجابية في فقرة صغيرة واهتمت بأمثلة دائماً
- 4- حديثاً عميقاً وقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستعيرها جيداً
- 5- أبدأ مرة أخرى بأول رسالة وقد تفتأ عميقاً وأهدر دموعاً توتر داخل من حبسك، أقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بأحاسيس قوية، أغمض عينيك وتحيل نفسك بملك الحديد ثم افتح عيني
- 6- أبدأ مرة اليوم، أهدر ما تقول لنفسك وأهدر ما الذي تقوله للأخرين وأهدر ما يقوله الآخرون لك
- 7- لولا لحظة أهدر رسالة سليمة قم بالقائيات بأية تقول: العفو، وقم باستبدالها برسالة إيجابية ولاتنس ما به التذكر الحسن المطارات



Handwritten signature and initials.

A
P

1