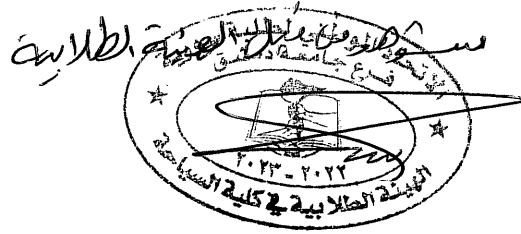


الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



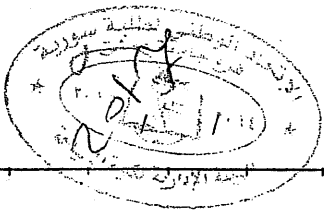
المحاضرة التاسعة + العاشرة + الحادية عشر

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم



٢٠١٧



أبواب الخوف

الخوف أشد أعداء الإنسان ضرراً، والخوف ليس من العيوب الحديثة
 المشاهير بل هو يعود إلى سلك الجمال اللذيذ على ما تلقى خلال سنواته السبع
 الأولى كبراً مختلفاً في التربية والشأه أدت بالنتيجة إلى زرع الخوف في
 نفسه لذا ما الخوف هو حقيقة في نفس كل منا مع أن الكثيرين يحاولون إيماناً
 إنكاره هوفهم وإيماناً لا تغاس فيه لذلك سيمر الخوف بالخوف وبالتالي يكون
 النتيجة للفشل والسبب الأساسي للخوف هو رملته الثقة بالنفس

لذا فإننا القاصد من الخوف يكون بالثقة بالنفس
 والتخلص من الخوف يكون بالخواتم إن كانت

١- وإيه محاربه: إنه تحسب محاربه لن يساعدك في علاج الخوف وإنما
 يجعلك فقط أكثر خوفاً فإذا أصبت بالخوف داخل مصعد فمن الأفضل
 أن تعود إلى البيت التالي إلى المصعد وتقف وأقله تأتمر بالخوف إلى أنه يذهب
 بنفس النظرية التي التي يحمله إذا واجهت مبدأ الخوف بالتلاسي
 ٢- تحدي مع ذاته: ما هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث؟
 عندما تكون قلقاً جداً في حال أهدرت الوظيفة، العمل، شقة ما، الامتحانات، الخ
 اسأل نفسك "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟" سؤال كهذا يساعدك
 على تحل أسوأ النتائج وصرف ما إذا كانت هذه الموقف يتجه كل هذا الربح
 ٣- رعب بالأسوأ: في كل مرة تتقبل فيها مخاوفه يصير من السهل التخلص من الخوف
 عندما يأتي في المرات المقبلة. فإذ تحل أسوأ شيء يمكن أن يحدث (ربما يكون
 الربح، أو إصابته بنوبة قلبية) ثم فكر في احتمالات إصابته بنوبة قلبية
 هل هذا يمكن؟ بالطبع الأمر مستحيل تأكيد يقيناً من أن الخوف سيذهب بكل
 أسرى كلام طارده

٤- فكر بواقعية: تحل ذهناً إلى تصور المخاوف بكل أسوأ مما هو عليه حقاً
 على سبيل المثال: الأشخاص الذين سجدوا وتعرضوا للاعتداء عند سيرهم في مظلمة
 ظلم لا اعتدوا عليهم بالضرب، اغتصبوا، رهبوا، الخ) سبلوه للاعتقاد من أنهم إذا
 عادوا فلو رفاقاً وظالمهم أخرى، فسيفهمه لتقت الموقف، وهذا عند صبرهم
 لأنه احتمالية تعرضهم لأي إساءة للاعتداء داخل مظلمة منخفضة جداً إن أنك بواقعية
 ولا تتعب من الأوهام



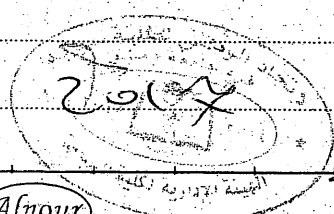
لا تقع نحو الكمال: ان الحياة مليئة بالصعوبات ومع ذلك شعر العديد منا بأننا من الواجب عليه انه يتصور حياة مثالية، في الواقع علينا ان نتصور الحياة كطوسر بضخات القلب، وضغطات وبتلاها، أما الخط المتفرع فيعين الموت، كل شيء غير أيام حياتك وبتحدث لك تلك تلك فكر، فالحياة حوصفة في يوم لك ويوم عليك.

لا تنزل على الأشياء الإيجابية: جعلنا الكوفت تلامح وتذكر الأهداك بالسيد التي تظهر شعورنا بأن العالم مكانه ضيق يمكننا تغيير ذلك مع طرقة تعد ملاحظة الأشياء الإيجابية مثل العادة التي نكفر بها عند رؤيتك شيء كجبه، الاستمتاع بيوم فسه، حال الطبيعة فتعد الكثرة والمواقف المصنوعة، انه التفكير بكل الإيجابي ياعد بلا سلك في علاج الكوفت والتألم منه برائياً

لا اوصول على المساندة: يمكن ان ياعد وجود العائلاء والأصدقاء في علاج الكوفت وإجراء تقييم واقعي للتهديد، حيث نعد أكثر يقنة تتأكل التعامل مع المسائل عند وجود مساعد مع الأخرين، ومنه التأكيد الجيد في فاهم وجود شيء كجبه بجانبنا ياعد على تهدئة وتحفيز الاستغناء العام للحياة العصبية

أ- ارفع اليك الأصل: التور الجيد والطعام الصحي والحركة لهم غالباً أفضل علاج للكوفت والقلبه كذلك مع أفضل الكرم لتقط بالنوم عندما تكون قلقاً لهم لتوقف عن محاولة النوم، بدلاً من ذلك جرب البقار فتتقطاً الى انه يجبرك القبة على اعلانه عليك

أ- كطف كطف نفسه: في البراءة افصح نفسك لهديت صغيرة عندما تلتقط العنايوت أو تحب تلك الكلمات المنفحة وتعد لوقدك في المصعد كطف نفسه مع هلال الذهاب في زهرة قصيرة أو مصور فطنة ما أقتناول منه عند ذنوبه في أوسر وكتاب أو أي لهديت أخرى صغيرة تجعلك سعيداً



الاولى







١٧٥



هاماً القلعة

سيد القلعة لهم واكثر عيوب القلعة انتشاراً كما انهم من اهل الشام
الذات التي التي تؤثر على ملكيات الذوات
وهو اجانس من الصنعة السيد المؤلم
ما ذ افضل بنا القلعة :

ان بعض ما يظلم بنا القلعة تمثل بالنظام لثالته :

- ١- بصرفنا من ملامحة التسيار التي كبتا يمكن انهم يتدنيا الى بعض اهلنا
- ٢- التردد : جعلنا نتردد في كل شيء الى خصوصياتنا امام انفسنا امام الناس
٣- يؤدي بنا الى التلعثم في الكلام ويجعلنا نرتعد في المواقف التي نلتزم
بالجهد الجاسس ويصير مقلدة عند ما يتعدى حدوده الى
٤- يجعل الحياة مزرقة المذامه

ولعل افضل طريق للتعلم ^{القلعة} الحوزة ان ننظم حياتنا بطريقة يمكننا
من تجنب هذا الامر واللا تعرض انفسنا للمواقف التي تجعلنا ان تؤدي الى
انزواء شعورنا انزواً ألياً وان نتعلم كيف نتربى ونسير على انفسنا
مع زبد مع كل الامتيازات التي تقود في كبر لا تعرض للقلعة فانه حياتنا الوحيدة
لا تطارد نخلة من لونه من العلم القلعة كما هو مجرد وجود انسان على قيد الحياة
يكثر تعرضه للقي من القلعة وكن المهم ان لا يتخطى هذا القلعة حدوده الى
ولا يتجاوزها

أنداء القلعة :

القلعة العادية : الذي يعقب بتمايز المحرك الذي جعلنا نتربى في اداء
اعمالنا بمسوة طبيعي وهدية وهو الذي جعلنا نهم بمسوة واقبيارات
الاضحية وسجونا على رسم الخط والاهتمام بتقبلنا كما نخرج على شكل
مقر الضيق عندما نترك حرمته المبادئة التي نعيش بمقتضاها
والقلعة العادية هو الذي يحرك مشاعرنا نحو هذه الأشياء وعلاها اولئك
ليس يضار على الاطلاق مادام لم يتجاوز حدوده
القلعة الاخرى :

من اسمه يتضح انه تعين انه لهذا النوع من القلعة بخلاف بنا من سارنا
الى سائر الصيغ ولا ياعدنا على تحصيله اجناسنا الى اسباب



وكان يقودنا الى تبيد وقتنا ويغير من سلوكياتنا ولم يصححنا
كغيره من صالحنا، وتولد لدينا سلوكيات سيئة بغير علمنا
التفكير باليات الدفاني عن الذات وطلعه البعض الآخر على السلوكيات
الناجحة عن القلة الاخرى "بالسوء الاتواقي" لاننا سلوكيات تمنعنا
من التقدم على محارلات تحقيق التوافق الواقعي بيننا وبين أنفسنا
الناجحة ويعرضنا لقنوب كثيرة في التصرفات التي لهذه السلوكيات
علامه القلة الاخرى :

- ١- كونه علامه القلة الاخرى من خلال :
- ٢- اعادته للثقة بالنفس
- ٣- السيطرة على النفس

٤- الهمد من المؤثرات النفسية التي تؤدي بنا الى مثل هذه التغيرات
من القلة التي تؤدي بنا الى سلوكيات سيئة تؤثر على شخصيتنا
والطموح

الطرق الأساسية في تحليل القلة :

١- الطريقة الأولى : البحث عن الحقائق : ولا بد من الرضا بالحقاعة
الدولية لاكتنا من كوننا مرارنا صديقه
وهنا يتلزم تحليل الموقف انطلاقاً من أسوأ الفروض (أسوأ النتائج)
عندما يحصل لنا تحقيقه : أن تكون تلك النتائج :

- ١- إذا باورنى القلة : ماذا عاينى أفعل لأزى بل القلة :
٢- ماذا يحصل لنا لتحقيقه : ماذا سأفعل اذا نجحت :
٣- الطريقة الثانية : بعد أن نتأكد من صحة الحقائق لا بد من اتخاذ القرار
الطريقة الثالثة : واتخاذ القرار يأتي بعد الإجابة على الأسئلة التالية

- ١- تحديد الأهداف :
٢- رسم الخطة :
٣- ما هي حلولنا لها :

٤- ما هو ملنا الأفضل لنا :

الطريقة الثالثة : أنه تؤمن بصحة مقاصدنا الطموحة

خطوات التخلص من القلق

يعتقد الناس يفرون من القلق وسم القلق وسيتجنبونه اتجاهها وصاروا
لهوا لها فتعني النشاط وهو سلوكي عند محمد لتواجه القلق والسبب
هو أنه هو الذي الاستحاضة الذي يتولونه القيام بأعمال كثيرة ويعتقدونه
دائرة نشاطهم هرباً من القلق لأن طبعهم الوقار الترافعاتهم وعندهما
يرجعونه على الاستدراك في أعمال وأسمة النشاط تكونه حالة مؤقتة
لذلك أنه ترول قبل زوال القلق في أحوال كثيرة.

وأخيراً تشييد للقلق على حياتنا بموجبنا الحزب علينا في صيف
حاف في صحراء دونه مطلقاً فما الذي يحدث؟
البياني في توتر الأعصاب ثم سرعة الوباء في اضطراب نفسي ثم اضطراب
بيئي والقلق مثل الحزب يصنعنا إلى سحرنا في أعمالنا نفس كفاءة اليهودية
هناك تشييد آخر للقلق النار التي يمكن أنه تكونه تأقية ومكان أنه
تكونه صخرة والأمر عوقف كيفية السيطرة عليها

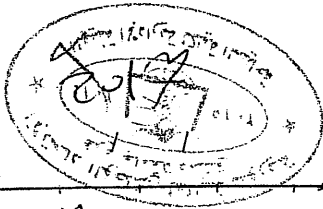
والتخلص من القلق هناك أربع خطوات وهي:

- ١- تسجيل مسببات القلق
- ٢- تسجيل الخطوات التي يمكن القيام بها لإزالة القلق
- ٣- اتخاذ القرار الراسخ
- ٤- البدء في تنفيذ ما اتخذته منه قرار توصلت إليه
- ٥- عادات للتخلص من القلق
- ١- أنزل جميع الشؤون الموجودة على مكتبك الإطاحة ضرورية وجوده بين يديك
- ٢- اعمل الأهم فالأهم
- ٣- اؤازر أمهتك مطلقاً أربانت لطرقه عدة رفاعدا في الترامور
- ٤- فؤعك لها ولد توصل عمل اليوم إلى الغد
- ٥- عود نفسك السيرة وفق النظام واستعن بفريقك على حل مشكلاتك إذا اقتضى الأمر

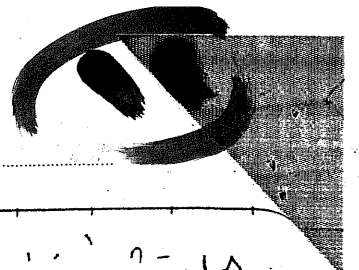
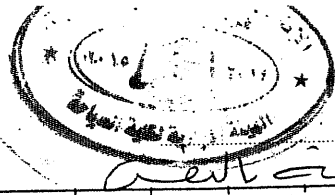
2014
للإفك







٢٠١٧



التعريف بالنفس

هل تنهت نفسك؟ قبل أنه يجب التعرف على مفهوم التعريف بالنفس
تعريف النفس بالنفس:

هي مربي من الفكر والشعور بالرغبة تجاه نفسه يعني أنني أشعر
بهدوء تجاه نفسي بالرغبة التام أو أنني أفكر وأتصرف من منطلق أنني أشعر
له فيه في سنتي المتبادرين للعدل (الأسرة، الأهل، الصداقات) وهذه
فالأشياء الواقعة من نفسي ليحس بالكل عام ودائم أنه إيجابي وقادر
على المشاركة والتشارك مع المجتمع على سبيل المثال في المجالات ويستفيد لهذه
الثقة في إنجاز كل أعماله بطريقة جيدة وفي الوقت المحدد وبجهد
يقضي إجاباً من الآخرين

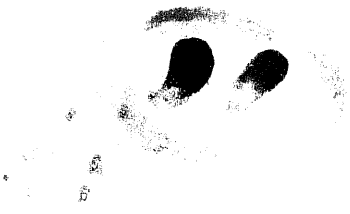
والتعريف السائد في المظاهر للثقة بالنفس يقول: أنه الثقة بالنفس
هو الإيمان بما إيماناً وطلاً لأن هذا التعريف تنقص هو هو الحقيقة
والتعريف الصحيح من الناحية العلمية هو أن الثقة بالنفس هي:
الاعتقاد بالنفس والتوقف عن غيرها والسيطرة عليها.

و الفرق بين الاعتقاد والإيمان هو أنه الاعتقاد مبنى على المعرفة
الكاملة وليس على التخمين كما نلاحظ بين الإيمان ليس تماماً أنه
يستتبع هذه المفروضات البديهية

بإذ أنك كنت صاحب عمل وتريد أنه توظف عاملاً لذلك مثلاً محاسب، فهل
تقوم بنشر إعلانك عند الوظيفة في إحدى الصحف وتبادر بتسليم العمل
لذنبه الموظف الذي يباري لا تخافه بالكل، أم ستقوم بجمع معلومات كافية
عنه قبل أنه تقوم بتسليمه العمل؟

إذا طمأن ذلك لأجل توظيف عامل فكيف سيكون الحال مع نفسك عند
التعامل معها، تلك النفس التي تقوم بها تلك كلها.
مربي هديرية بأنه تعرفنا هذه المفروضات وأنه تعرفنا أكثر من أي أسلم
آخر يتعامل معهم، فهل تعرفت كافة نواحي القوه والصحة على نفسك؟
وهل تعرفت نواحي القوه والكمال؟

إن معرفتك النفس هي عبارة عن مهارات الحياة الضرورية التي يجب اكتسابها
وأكثرنا ينقص فهم نفسه وفهم الناس التي درهه ما



وَأَنَّ هَذَا التَّقْصِيرَ يُخْفِيهِمْ أَنْفُسًا أَوْ إِسَارَةً الْعَرْمِ بِمَعْنَا إِلَى دَرَجَةٍ مَا
 مِنْ قَبُولِ أَنْفُسًا وَتَقْبُلًا وَقَبُولِ النَّاسِ. وَالتَّوَجُّهُ هُوَ الْأَمْرُ بِمَعْنَى طَائِفَةٍ
 الَّتِي تَسْتَجِبُ مِنْ إِحْفَاقِنَا خِيَاْفِهِمْ أَنْفُسًا وَمِنْهُمُ الْآخَرِينَ
 وَالحَقِيقَةُ الَّتِي تَحْتَجِبُ عَنْهَا نَفْسًا هِيَ الَّتِي تَقْتَضِي سِتْرًا بِوَالِئِذِهِ
 إِلَى أَكْثَارِ الثَّقَاتِ بِالنَّفْسِ هُوَ فَهِيَ بِمَعْنَى الْمُرِيدِ مِنَ الْعَرْمِ لِلآخَرِينَ
 وَالحَقِيقَةُ الَّتِي تَقَاجِلُ بِهَا هِيَ أَيْ السَّبَبُ الْأَكْبَرُ مِنَ النَّاسِ بِإِضْطِرَافِ
 حُضُوبِيَّتِهِمْ وَبَيِّنَاتِهِمْ وَفَتْوَاهِمُ الْمَادِي أَوْ الْعِلْمِي أَوْ الْإِجْتِمَاعِي يَفْتَقِدُونَهُ
 الثَّقَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ
 وَثَبِتَ بِاللَّيْسِ جِبَالًا لِذَلِكَ أَنَّهُ سَعُورُ الْإِنْسَانِ الِلسِي عَنْ نَفْسِهِ
 وَعَمَّا عَلَيْهِ وَعَمَّا عَلَيْهِمْ كَجِبَالِ ثِقَتِهِ فِي نَفْسِهِ تَخْفَضُ
 طَائِفًا لَا تُعْرَى بِالثَّقَاتِ بِالنَّفْسِ

بِالزَّمْعِ مِنْ تَمَعْنَا بِالثَّقَاتِ بِقَدْرِ قَبُولِ الْإِنْسَانِ أَهْلًا نُسْرَةً بِالثَّقَاتِ
 مِنْ هُنَاكَ أَنَّ سَبَابَ طَبِيعِيَّةٍ تَحْتَجِلُ الْإِنْسَانُ غَيْرَ وَائْتَهُ مِنْ نَفْسِهِ
 وَهَلْ هَذِهِ الْإِسْبَابُ مِنْ الطَّمَكِ التَّقَلُّبُ بِهَا
 بِعِدِ الْإِطْلَاقِ عَلَى الْعِدْمِ مِنَ الدَّرَاسَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ وَثِقَتِ الْعِلْمِ بِهَا
 الطَّوْصِيَّةِ فَقَدْ ثَبِتَ بِاللَّيْسِ لِذَلِكَ أَنَّهُ هُنَاكَ عَوَظُفٌ بِرَيْبِيَّةِ
 تَحَاكُمُ عَلَى الْإِنْسَانِ وَتَحْتَجِلُ أَوْ تَدْفَعُهُ إِلَى الْإِسْبَابِ بِعَمِّ الثَّقَاتِ فِي
 الثَّقَاتِ وَأَيْ فِي حَقْدِ مَتْرَعِ السُّعُورِ بِالْإِثْرَعَالِ وَالسُّعُورِ بِعَمِّ الرَّاهَةِ
 وَمَا يَتَّبِعُهُ مِنَ السُّعُورِ بِالْمَلَلِ أَوْ تَقَاذِيرِ الْهَرَمِ أَوْ السُّعُورِ بِالضَيْفَةِ أَوْ
 الْأَسَى أَوْ الْحَرْبِ كُلِّهَا مَا عَمَّرَ تَعْبِيرُهُمُ الْإِثْرَعَالِ وَتَوَكَّدَ أَنَّهُ سَبَبٌ
 مَا لَيْسَ مَعْلِيًّا تَمَامًا وَوَعْدُهَا بِبَدَأِ الْإِنْسَانِ فِي الشَّكْلِ مِنْ تَدْرِيئِهِ
 وَمِنْ نَفْسِهِ وَهَذَا لَا يُعْرَى بِالثَّقَاتِ بِالنَّفْسِ هَمًّا
 جَمِ تَأْتِي بِعِيدِهِ مَشَاغِرِ الْخَوْفِ وَتَوْجُّهُ الشَّرِّ
 وَهُوَ يُؤَدِّي إِلَى الْقَلْعِ وَالتَّقَرُّرِ أَوْ قَدْ يُؤَدِّي إِلَى الرَّعْبِ
 بِالسُّعُورِ بِالْأَذَى مِنَ الْآخَرِينَ
 أَمَا سَبَبُ الْإِجْتِمَاعِ فَتَقَدُّ الثَّقَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ بَلِي تَقَدُّ الثَّقَاتُ بِالْآخَرِينَ



أيضاً ، ويجعلنا نوجه إليهم هزبات مؤذنة والنتيجة هي فقدانه لعلنا
الحمية التي نرضها بالهزيمة وهذا إذا لم يتم معالجة الشعور
بالذي فقدت تفنن هذا الشعور ويتحول إلى عداوة للجمع كله
وطواحه هذه الحالة لا يسببها سوى الاستحسان

٢- الشعور بالفضيحة

ويشمل كل ما غر العصبية بدايت منه بغير الفطن إلى الامعاض
أو العصبية السريع أروحة الريحانة ، وعليه أنه تدرك أنه
ربا قد أسيأت فهم الموقف الذي أثار غضبك لذلك لا يبد
منه الطهارة والظلمة

٣- الشعور بالارهاق

ويحدث عندما تقوم بتبدل مجهود باستمرار وتُعبأ تألم مجهود
تأمر ما يتلناه من مجهود وهو مختلف عن هيبك الأمل الذي يعني بأنه
هناك شيئاً تريد تحقيقه في حياتك تكون لها نتائجها أيضاً
بينما الشعور بالارهاق يعني أنه فكله هو في إطار الممكن ولكن
ما تفعله لم يؤدي إلى النتيجة المرغوبة والعلاج يكمن في أنه تفكر
في طوره هدية أو وسيلة هدية لتحقيق النتائج المرغوبة أو تحمل
أهدافه أكثر من ذلك أي فكر فيما تستطيع أن تفعله في المجهود

٤- الشعور بالحقبة

الشعور بحبك الأمل

وهي عاطفة فخرية للنفس الإنسانية إنه لم يتم معالجة سرية
والحل في تبدل طموحاته أو توقعاته حيث تلازم مع امكاناته

٥- الشعور بالذنب

أو الأسف أو الندم أو تأنيب الضمير ، إنه شعور ~~بالحزن~~
يؤدي إلى النقص والعلاج هنا في أنه تعرفه والتدرك الذي جعله
تُعر بالذنب وتنبه عن السبب وتعمل على إزالته

٦- الشعور بالوحدة

أو الاعتزال أو الاعتزال عن الناس وللأسف من هذا الشعور لا بد أنه تدرك
وتبادر لإقامة علاقات وملاقات في المجال مع الناس وتبني حالة الشعور بالوحدة



10
11
12

الذي يقودك ، لأنك إذا وجدت إنساناً يفعله فإنه هذا
الإنسان هو الذي يفعله ، ثقك بنفسه ، فإنه يتصرف
لهيئته أو الشخصيت

إنما الشخص ذاته بنفسه أو غيره ، وإنه ذلك ولكنه إذا ما اتفقت
الصفتان في شخص واحد فإتته صديقاً حميماً ولا تفوت أبداً
كيف دفع أو تحريمه ثقته بنفسه

كيف دفع أو تحريمه احترامه لنفسه
أثبتت الدراسات العلمية أنه هناك خمس طرق لرفع احترامك
لذاتك أو لغيرك وهما :

1- أن تخلص نفسك من أفكار وتتركز على الصفات حمداً للناس
مثال: الأضواء ، التواضع ، العطف ، الحويث ، الشاكر ، العاطف ،
مراعاة شعور الآخرين ، الخ
و اعمل على تنمية تلك الصفات ولهذا يجعلك تنقل الصفات لجنحة
من الناس اليك .

2- حافظ على الأقل خمساً أو ستاً من الصفات تعيدك منهم بالناس
تلفت نظر ذاك إليها والربح في تملأها

3- أنه يقوم كل ذلك بحرص عند أشياء فعلتها أو تحبها أو وقت
بها تنعم احترامك لذاتك

4- أنه تتأمل الشخصيات الواثقة من نفسك والمحبين لذاتها للتعرف
ما الذي يجعلهم كذلك

5- أنه تهنئ نفسك كل يوم على كل إنجاز جيد تمت تحقيقه ونهأ أنك
تصير شخصاً عظيماً وقوراً وفعالاً حادوت قادراً على احترام الذات



الملك



