

استجواب

کیف تزیید ثقتک بنفسک



تألیف

فهد بن محمد الحمدان

۲۰۱۱م - ۱۴۳۲ھ

مسئله مهارت مضیقه

سلسلة مهارات مضيئة (١)

كيف تزيد
ثقتك بنفسك



تأليف

فهد بن محمد الحمدان



ح) فهد محمد عبدالله الحمدان

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحمدان / فهد محمد عبدالله

كيف تزيد ثقتك بنفسك / فهد محمد عبدالله الحمدان

الرياض ، ١٤٣١هـ

١٠٤ ص ، ١٤ × ٢١ سم (سلسلة مهارات مضيئة ، ١)

ردمك : ٠٠-٦١٣١-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

١- الثقة بالنفس ٢- علم النفس أ - العنوان ب- السلسلة

١٤٣١/٨٨٧٦

ديوي ١٥٨,٢

رقم الإيداع : ١٤٣١/٨٨٧٦

ردمك : ٠٠-٦١٣١-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

٢٠١١م - ١٤٣٢هـ



إهداء

إلى من علمتني الحياة: أمي الحبيبة
رحمها الله واسكنها فسيح جناته
شكر خاص إلى:

الشيخ حمدان بن عبدالله الحمدان
لرعايته هذا الكتاب

رسالة شكر إلى:

١- مريم بنت عبدالعزيز الحمدان

٢- عبدالله الغامدي

لمراجعتهما اللغوية للكتاب



إهداء إلى

.....: الاسم

.....: التوقيع

.....: التاريخ



الفهرس

الفصل	الموضوع	الصفحة
	مقدمة عامة و تمهيد	٦
الأول	تعريف و نتائج الثقة بالنفس	١١
الثاني	أسباب و نتائج عدم الثقة بالنفس	١٧
الثالث	وسائل تعزيز الثقة بالنفس	٢٣
الرابع	تدريبات ممتعة	٣٧
الخامس	تغيير البرنامج العقلي (نمط التفكير)	٤٣
السادس	كيف نتعامل مع النقد	٦١
السابع	اختبارات تقيس ثقتك بنفسك	٦٧
الثامن	فن الإلقاء	٨١
التاسع	القواعد الذهبية في العلاقات الانسانية	٨٩



مقدمة

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه وسلم، وبعد؛
كثير من الناس يعيش حياته كيفما اتفق، بفضوية قاتلة
بدون تخطيط، بدون أهداف، يكرر نفس الأخطاء ولذلك يواجه
منغصات متعددة مع نفسه و مع الآخرين تجعله يسير بتخبط و تتراكم
مشكلاته مما يزيد من قلقه و توتره و عدم استمتاعه بحياته، وهو لا
يرغب في بذل جهد لتغيير واقعه، مستسلماً لمنطقة الراحة المزعومة
و التسويف المدمر لحياته، جاهلاً إمكاناته الحقيقية.

وفي هذه السلسلة محاولة لأن تكتشف أخي القارئ قدراتك و تطوّر
نفسك عبر خطوات محدّدة و يسيرة لكي ترتقي بحياتك إلى الأفضل
و تسعد بها وفق كتاب الله ﷻ و سنة نبينا محمد ﷺ.

وهناك موضوعات مثل: الثقة بالنفس و حلّ المشكلات و إدارة الوقت
و القراءة السريعة و التعامل مع الآخرين و فنّ إدارة الغضب و التفوّق
الدراسي و فنّ الإلقاء، نحتاج جميعاً لأن نطوّر قدراتنا فيها و نعيد اكتشاف
روعة حياتنا بعد أن نعمل بها

والجهد المقدم في هذه السلسلة هو حصيلة قراءات موسّعة
و برامج تدريبية حضرتها و أخرى قدّمتها استفدت منها أنا شخصياً
قبل أن يستفيد منها المشاركون معي في التدريب، حاولت أن أبتعد
فيها عن التنظير وعن العبارات الغامضة و عن الاستشهاد بالقصص
و النماذج الغريبة التي يكثر منها البعض و تجدها مكررة في الكثير
من البرامج التدريبية المقدمة و كذلك في بعض الإصدارات المقروءة
و المسموعة المتعلقة بتطوير الذات، مكتفياً بنماذج رائعة من تاريخنا
الإسلامي، محاولاً أن تكون عباراتها واضحة الدلالة، سهلة الفهم، قريبة
من واقع الناس و بيئتهم.



و أحب أن أذكرك أخي القارئ بأن نقل الفوائد التي جنيتها من هذه السلسلة للآخرين ، وكذلك التطبيق العملي لما ورد فيها ، مهم جداً لتكتمل الفائدة منها ، أما إذا قرأت ما فيها بدون رغبة حقيقية في التغيير، فإن الفائدة ستظل محدودة جداً ، و ستتبخر المعلومات بعد فترة قصيرة من القراءة .

و سنبدا هذه السلسلة بموضوع : الثقة بالنفس ، أسأل الله ﷻ أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم و أن يكون سبباً في تغيير حياة القارئ إلى الأفضل .
فهد محمد الحمدان ١٤٣٢/١/١ هـ

البريد الالكتروني : hamdan345@hotmail.com

جوال / ٠٥٠٥٤٥٣٥٨٩

فَصَّة الأرنب :

طلبت مني ابنتي أن أحضر لها طائراً أو حيواناً أليفاً للمشاركة مع زميلاتنا في حفل سيقام في المدرسة، فذهبت معها إلى محل بيع الحيوانات الأليفة فاختارت أرنباً في قفص خشبي و بعد أن شاركت به ابنتي في الحفل أحضرناه للبيت و قام الأولاد باللهو معه لفترة ، ثم بعد التشاور معهم قررنا إطلاقه في ساحة بجانب البيت ، فأخذت القفص ووضعتة في هذه الساحة و فتحت باب القفص لكي يخرج الأرنب و دخلت إلى البيت ، ثم خرجت بعد ساعة ففوجئت أن الأرنب لا زال في القفص و لم يخرج منه ، فقممت بإخراجه منه و دخلت إلى البيت مرة أخرى ، ثم بعد أن خرجت من البيت للصلاة بعد عدة ساعات وجدت أن الأرنب لا زال بجوار القفص وكأنه يحن إلى سجنه، وهو راض به لا يريد الخروج منه، و لعل الكثير منا هو مثل هذا الأرنب سجين معتقداته السلبية .

تمهيد

إن البعض قد وضع نفسه في سجن مؤبد غير مرئي ، من تصوّره السلبي الشخصي (البعيد عن الواقع) عن نفسه وعن نظرة الآخرين له ، يتعذب بسببها في كل لحظة و يظلّ يسترجع المواقف السيئة السابقة التي مرّت به و يضخمها و يكيل لنفسه الاتهامات و هو بذلك يشعر بتعاسة حقيقية تجعله لا يستمتع بحياته لأنّه ينظر لها بسوداوية بالغة و قد تكثر عليه الأمراض النفسية و العضوية لتجعله كيّاناً مدمراً .

وسنستعرض في هذا الكتاب أساليب تدمير هذا السجن و الانطلاق نحو حياة أجمل عبر تعزيز ثقتنا بأنفسنا وفق كتاب ربنا ﷺ و سنة نبينا محمد ﷺ .

يقول إيليا أبو ماضي في قصيدة له :

كيف تغدو إذا غدوت عليلاً ؟
تتوقّى، قبل الرّحيل ، الرّحيل
أن ترى فوقها النّدى إكليلاً
من يظنّ الحياة عبثاً ثقيلاً
لا يرى في الوجود شيئاً جميلاً
ويظنّ اللذات فيه فضولاً
علّوها فأحسنوا التّعليلاً
لا تخف أن يزول حتى يزولاً
قصر البحث فيه كيلاً يطولاً
فمن العار أن تظلّ جهولاً
اتخذت فيه مسرحاً ومقيلاً
عليها ، والصائدون السبيل

أيّها الشّاكي وما بك داء
إنّ شرّ الجنّة في الأرض نفس
وترى الشّوك في الورود ، وتعمى
هو عبء على الحياة ثقیل
والذي نفسه بغير جمال
ليس أشقى ممّن يرى العيش مرا
أحكم النّاس في الحياة أناس
فتمتّع بالصّبح ما دمت فيه
وإذا ما أظّل رأسك همّ
أدركت كنهها طيور الرّوابي
ما تراها _ والحقل ملك سواها
تتغنى، والصّقر قد ملك الجوّ



حيًا والبعض يقضي قتيلا
أفتبكي وقد تعيش طويلا؟
كلّ حين في كلّ شخص عدولا
كنت ملكا أو كنت عبدا ذليلا
فلماذا تراود المستحيلا ؟..
آفة النّجم أن يخاف الأفولا
كن حكيما واسبق إليه الذبولا
فتفتيا به إلى أن يحولا
مطرًا يحيي السهولا
هل شفيتم مع البكاء غليلا؟
فأريحوا ، أهل العقول، العقولا
أخذته الهموم أخذًا وبيلا
ومع الكبل لا يباي الكبولا
ويوما في اللّيل يبكي الطلولا
فيسقي من جانبيه الحقولا
كلّ شخص وكلّ شيء مثيلا
تستحل المياه فيه وحولا
شما وتارة تقبिला
تملأ الأرض في الظلام عويلا
والنّهر والرّبي والسهولا
فيلقي على الجميع سدولا
كن جميلا تر الوجود جميلا

تتغنّى، وقد رأيت بعضها يؤخذ
تتغنّى ، وعمرها بعض عام
فالذي يتّقي العواذل يلقي
أنت للأرض أولا وأخيرا
لا خلود تحت السّماء لحى
كلّ نجم إلى الأفول ولكنّ
غاية الورد في الرّياض ذبول
وإذا ما وجدت في الأرض ظلًا
وتوقّع ، إذا السّماء اكفهرت
قل لقوم يستنزفون المآقي
ما أتينا إلى الحياة لنشقى
كلّ من يجمع الهموم عليه
كن هزارا في عشه يتغنّى
لا غرابا يطارد الدّود في الأرض
كن غديرا يسير في الأرض رقراقا
تستحم النّجوم فيه ويلقى
لا وعاء يقيّد الماء حتى
كن مع الفجر نسمة توسع الأزهار
لا سموما من السّوايف اللّواتي
ومع اللّيل كوكبا يؤنس الغابات
لا دجى يكره العوالم والنّاس
أيهذا الشّاكي وما بك داء



إحصاءات

٦٦% من الناس لديهم تقدير متدنٍ للذات .

٧٧% من أفكارنا سلبية و غير بناءة .

٨٩% من الناس يرون أن تقدير الذات مهم في التحفيز و تحقيق النجاح.

٨٧% من الناس ليس لديهم أهداف محددة و ٣% منهم لديهم أهداف مكتوبة.

يهدر كثير من الناس ٥٠% من أوقاتهم .

٧٥% من الزيارات للأطباء هي بسبب علل مرتبطة بالتوتر و القلق .



الفصل الأول تعريف ونتائج الثقة بالنفس



تعريف الثقة بالنفس :

هي احترام الشخص لذاته وإحساسه بقيمته بين من هم حوله .

تعريف آخر للثقة بالنفس :

هي حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان ، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (ذلة أو خضوع غير محمود) .

الثقة بالنفس ، هل هي وراثية أم مكتسبة ؟

الثقة بالنفس مكتسبة (بنسبة كبيرة جداً) من البيئة المحيطة بالفرد .

نماذج لشخصيات لديها ثقة عالية جداً بنفسها و مواقف برزت فيها هذه الثقة :

أولاً / رسول الله ﷺ : حيث برزت هذه الثقة في مواقف عديدة جداً يصعب حصرها وسنذكر هنا موقفاً واحداً فقط ، وهو موقف رسول الله ﷺ عندما كلمه عمّه أبو طالب في عرض المشركين له أن يترك دعوته ، فقال رسول الله ﷺ ﴿ واللّٰه يا عمّ لو وضعوا الشمس من يميني والقمر عن يساري على أن أترك هذا الأمر أو أهلك دونه ما تركته أبداً ﴾ .

ثانياً / موقف إبراهيم عليه السلام في تحطيمه للأصنام ومجادلته لقومه بعد ذلك .

ثالثاً / موقف إسماعيل عليه السلام عندما عرض عليه أبوه إبراهيم عليه السلام أنّه يرى في المنام أنّه يذبحه .

رابعاً / موقف أبي بكر عليه السلام في إنقاذ جيش أسامة عليه السلام و حربه للمرتدين و موقفه في سقيفة بني ساعدة عند اجتماع الصحابة لاختيار خليفة لرسول الله ﷺ .

خامساً / موقف علي بن أبي طالب عليه السلام في مكوثه في فراش رسول الله ﷺ عند عزم رسول الله ﷺ على الهجرة من مكة .

سادساً / مسيرة الملك عبدالعزيز رحمه الله تعالى في توحيد المملكة المترامية الأطراف .

هل الثقة بالنفس تكون موجودة دائماً عند أشخاص أو غير موجودة عند أشخاص آخرين ؟

الثقة بالنفس تكون عالية في مواقف ومنخفضة في مواقف أخرى ، حسب الموقف نفسه و خبرة الشخص في التعامل مع الضغوط النفسية و طريقة تنشئة أسرته له و المواقف التي مرت عليه في صغره و المؤثرات المحيطة بهذا الموقف فمثلاً : الطبيب يكون واثقاً من نفسه في علاجه للمرضى بسبب خبرته و معلوماته و لكن لا يشترط أن يكون لديه نفس القدر من الثقة بالنفس في مجالات أخرى مثل فن الإلقاء و التحدث أمام الآخرين .

أهم نتائج الثقة بالنفس :

أ- السعادة والقناعة :

قال رسول الله ﷺ «ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » حسنه الألباني .

ب- النجاح في مجالات الحياة ، العلمية و المهنية و الاجتماعية :

قال رسول الله ﷺ « أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً الموطؤون أكنافاً الذين يألفون ويؤلفون ، و لا خير فيمن لا يألف و لا يؤلف » حسنه الألباني .

ج- القدرة على تطوير الذات و تنمية المهارات :

قال رسول الله ﷺ : « احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز » صحيح مسلم .

د- القدرة على التعامل مع الأزمات والتحديات والصعاب:

قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه : رحم الله امرءاً عرف زمانه فاستقامت طريقته .

هـ- ثبت علمياً أنّ الثقة بالنفس تدعم جهاز المناعة فيساعد هذا على اجتياز مشاكل الحياة بسهولة .

الفرق بين الثقة بالنفس والغرور :

سبق أن عرفنا كيف يكون الإنسان واثقاً بنفسه ، أما المغرور فهو شخص فاقد لثقتة بنفسه و يحاول إعطاء اهتمام لها باحتقار الآخرين وما علم أنّ الآخرين يشفقون عليه أو يبادلونه الشعور نفسه ، فمثل المتكبر و المغرور كمثل شخص في قاع حفرة سحيقة يرى الناس صفاراً وهم يرونه صغيراً .

صفات الواثقين بأنفسهم :

١. ثقتهم بأنفسهم مستمدة من ثقتهم بخالقهم ﷻ.
٢. لا يحسدون الآخرين و يحترمونهم و يتواضعون معهم .
٣. لا ينظرون للآخرين بريبة و شكّ وكأنهم في معركة معهم بل يحسنون الظن بالآخرين .
٤. أكثر تعاوناً و حسماً و احتراماً لمشاعر الآخرين ، وحباً لمساعدتهم .
٥. متفائلون و يديرون وقتهم بفعالية .
٦. يتعاملون مع الأخطاء على أنّها خطوات ضرورية في الطريق نحو النجاح .
٧. مسؤولون عن حياتهم و لا يحملون الآخرين أسباب فشلهم و لا يسيرهم الآخرون .



٨. يقبلون أنفسهم كما هي و يعترفون بعيوبهم، مع السعي المستمر للتطوير ومعالجة نقاط الضعف .
٩. ليسوا مثاليين فهم يشعرون أحياناً بعدم السعادة ، لأنّ هذا الشعور طبيعة بشرية .



الفصل الثاني اسباب ونتائج عدم الثقة بالنفس



من أسباب عدم ثقتك بنفسك :

وجود برامج عقلية و أنماط تفكير سلبية لديك ناتجة أساساً عن طريقة التربية .

وتتفاوت قوة البرمجة الايجابية والسلبية من شخص إلى آخر بحسب ظروف الإنسان وشخصيته وبرامجه العقلية.

وهناك دراسات تثبت أن الكلمات التي يتلقاها والتصرفات السلبية التي يواجهها الإنسان منذ ولادته حتى وصوله إلى سن ١٨ سنة هي أضعاف أضعاف الكلمات والتصرفات الإيجابية .

ففي بعض البيئات القاسية المفتقدة للتشجيع و المليئة بعبارات و أفعال التقليل من كرامة الإنسان مثل الكلمات الجارحة الموجهة للشخصية واستخدام الضرب باستمرار كحل للمشاكل التي يسببها الآخرون، وعدم احترام وتقدير الآخرين، يزداد أثر البرنامج العقلي السلبي (الناقد المرضي - الإرهابي الداخلي) حيث يتسبب هذا البرنامج في أنك تنظر لنفسك باحتقار و لا تواجه المواقف بشجاعة، ومن الأمثلة على هذا النوع من نمط التفكير السلبي (الموجه إلى الذات و ليس إلى السلوك والذي يصاحبه تعميم لجوانب النقص على بقية الجوانب) عبارات ترد إلى ذهنك مثل : أنا فاشل ، أنا استحق ما يحدث لي من مصائب ، أنا سيء، أنا لا أستحق الحياة ، أنا أريد أن أموت ، اشعر بأني حقير، أنا لا أستحق حب الناس لي ، اشعر بأن الناس يكرهوني .

حيث تصاب بالقلق و التوتر ثم تستمر بالتفكير المتواصل في الموقف المؤلم و تستحضره ليلاً و قد يستمر ذلك حتى الصباح و نهاية ذلك هو الحزن و الاكتئاب.



إذا كنت من أصحاب البرنامج العقلي ونمط التفكير السلبي (أي أنك فاقد لثقتك بنفسك) فإنك :

- تربط تقديرك لذاتك بـ :
- إنجازاتك فقط، وبكلام الناس عنك و لك ، فأنت حساس جداً تجاه النقد السلبي .
- تتسول المدح و الإطراء من الآخرين وتمدح نفسك بمناسبة و بدون مناسبة .
- تحاول إسعاد الآخرين على حساب سعادتك ، و توهم نفسك بأن ذلك تواضع و تضحية منك .
- تخاف الرفض من الآخرين ، حيث تحرص على إرضاء الجميع على حساب مشاعرك ، و تتنازل عن حقوقك .
- تشعر بأن المحيطين بك يركزون على نقاط ضعفك ويرقبون كل حركة تقوم بها .
- تخاف المواقف الاجتماعية و الاجتماعات العامة و تتجنب الحديث أمام الآخرين .
- تتردد في اتخاذ القرارات .
- تترك الفرصة للآخرين لانتقاصك و تحطيم شخصيتك و تشعر بأنهم أفضل منك ، ثم تشعر بالظلم و الصغار .
- طموحاتك محدودة فأنت تشعر أنك لا يمكن أن تحقق إنجازاً و تربط تحقيقك للنجاحات بال حظ و لا تنسب ذلك لتوفيق الله لك ثم لقدراتك .



- تخاف من المنافسة والتحديات و تسيطر عليك روح التشاؤم .
- تخجل من مواجهة الآخرين و الحديث معهم و لا تتقبل نفسك كما هي و تشعر بأنك لا تستحق حب الآخرين لك .
- تشعر بعدم الرضا في الحياة و بما قدره الله عليك مما يؤدي إلى إصابتك بالاكتئاب والقلق والتوتر والعصبية .
- تسخر من الآخرين وتحتقرهم .
- تحاول تبرير فشلك في مواجهة مصاعب الحياة بإلقاء اللوم على الآخرين لأنك تعتقد واهماً أنهم وقضوا في طريقك ، وهذا يعميك عن محاولة إصلاح أخطائك .
- تشعر بأنك أقل من الآخرين و تشعر بدونيتك بينهم بوسائل متعددة منها :

١. التعميم :

تعمم تقصيرك في أمر ما على كل أمور حياتك ، فمثلاً إذا فشلت المرأة في أن تستمر حياتها الزوجية فإنها تعتبر نفسها فاشلة في كل شيء ، وأنها لا يمكن أن تكون سعيدة في أي حياة زوجية أخرى ، وكذلك فإن رسوب الطالب في مادة دراسية قد يجعله يصف نفسه بأنه فاشل و غبي .

٢. أسلوب قراءة الأفكار :

إذا كنت بين مجموعة من الناس فإنك قد تتخيل أنهم ينظرون إليك باحتقار و بدونية ، وأنهم يعرفون جميع أخطائك و أنهم يعرفون أنك تحتقر نفسك و تتصرف بناءً على هذا الأساس بأن تسيء الظن بهم و تسوء علاقتك معهم لأنك تفسر كلامهم ونظراتهم بأنها إهانة لك .

٣. لوم الذات :

لا تردّ على تجاوزات الآخرين تجاهك مثل اهانتك وتحقيرك ، ثم تصدّق هذه الاهانات و تلوم نفسك ، أو تحدّث نفسك بأنّ فلان استهزأ بك وتظنّ أنّ سبب ذلك هو وجود مشكلة عندك ، في تصرفاتك أو شكلك .

٤. المقارنة الشخصية غير العادلة مع الآخرين :

حيث تتناسى إيجابياتك و تقلّلها وتركز على نقاط ضعفك و تضخمها و تتركز أيضاً على إيجابيات الآخرين و تضخمها .



الفصل الثالث وسائل تعزيز الثقة بالنفس



الصفحة	الموضوع
٢٥	الصلاة بالله تعالى
٢٥	أنت وذاتك
٢٨	علاقتك مع الآخرين
٣٠	طَوْر أدائك
٣٢	تذكر هذه الكلمات
٣٣	ردّد العبارات التالية وأكتبها



أولاً / الصلوة باللحمة :

١. الإيمان بالقضاء والقدر وصدق التوكل على الله والاستعانة به .
٢. السعي إلى محبة الله لك بالتقرب إليه بالطاعات والنوافل .
٣. الدعاء .

ثانياً / أنت وذاك :

١. خصص وقتاً للأفراد بنفسك ومارس تمارين الاسترخاء و التنفس العميق (انظر الفصل الرابع من هذا الكتاب للتعرف على هذا النوع من التمارين) .
٢. غير نمط تفكيرك السلبي إلى إيجابي، عن طريق خطوات ستتعرّف عليها في الفصل الخامس من هذا الكتاب .
٣. فكّر في النجاح دوماً؛ إن من يفكر في النجاح بشكل مستمر ، يزداد لديه رصيد التفاؤل الذي يجعله ينظر دائماً إلى الجانب الإيجابي من الأحداث التي تمر عليه مما يجعله يسير من نجاح إلى نجاح بشكل متوازن ومستمر بخطوات وثقة ، بطيئة و لكن فعالة .

في مدينة الرياض كان أحد الأشخاص يسهر مع أصدقاءه يوماً في استراحة في لعب للبلوت و أكل لحوم الناس بالغيبة و النميمة ، وفرجة على القنوات الفضائية المليئة بالمحرمات و ذات يوم لفت انتباهه كتاب للدكتور صلاح الراشد عن وضع الأهداف و تحقيقها فقراه و أثر في نفسه تأثيراً بليغاً فطبق ما قرأه و وضع له هدفاً هو الحصول على شهادة الدكتوراه خلال عشر سنوات ، و ذهب إلى أصدقاءه في الاستراحة و أخبرهم بفرح عن هدفه ، فسخرؤا منه ، فقال لهم يتحدّونني سترون و هجرهم فلم يعد يأتي إلى الاستراحة و قام بخطوات عملية لتحقيق هدفه فقدم أوراقه إلى عدة جامعات فرفضته ثلاث عشرة جامعة ، فلم ييأس

وقدّم أوراقه إلى جامعات أخرى فقبلته إحداها ودرس الماجستير و أتبعها بالكتوراه و أستغرق في ذلك سبع سنوات فقط ، ثم جاء إلى الاستراحة التي يجتمع فيها زملاءه السابقون ، و أبرز لهم شهادة الدكتوراه وقال لهم: حققت هديفي ، فكان ذلك مفاجأة كبيرة لهم.

٤. احذف الحرف " لا " من كلمة " لا أستطيع " كلّما سمعت صوتاً داخلك يقول عن شيء أنه صعب ، فكلّ الناجحين لم يولدوا كذلك بل كانت لهم محاولات فاشلة كثيرة و لكنها أعطتهم دافعا للنجاح وأعطتهم خبرات متواصلة أما الكسالى فيسيظلون دائما في مؤخرة الركب ينظرون بحسرة إلى الناجحين إن لم يكيّدوا لهم و يترقبوا سقطاتهم ، لا زلت أتذكر مشهداً رأيته للمواطن المصري رجب محمد المعاق الذي ولد بلا يدين و لكنه لم يستسلم لإعاquته وعندما بلغ سنّ ١٣ سنة ، اتّجه إلى محلات تصليح الساعات طالباً منهم السماح له بالعمل عندهم في تصليح الساعات فرفض جهم ذلك إلا أن أحدهم أشفق عليه و سمح له بالتدريب على تصليح الساعات عنده و بدأ هذا الشاب في القيام بذلك و لكن بأصابع رجله !! ، ثم بعد فترة فتح محلاً مستقلاً بعد أن أتقن هذه الصنعة ثم تزوّج و رزقه الله ﷻ بولد .

إن من يماثله في الإعاقة كان بإمكانه أن يتسوّل على أبواب المساجد ولكنها العزّة و روح التحدي و المبادرة .

٥. كن صريحاً مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك ، فكلّ منا مسؤول عن أخطائه ، أما من ينتظر من الآخرين أن يتحملوا أخطائه فكأنه يطالبهم بأن يعيشوا حياته بدلاً منه ، فمن تحدث له مشاكل متكررة مع رئيسه في العمل فمن العبث أن يكابر و يحمّل رئيسه فقط سبب حدوث هذه المشاكل فلا بد أن له دوراً في بدئها و استمرارها .

٦. حدّث نفسك حديثاً إيجابياً.. في صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة.. و اسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة

و لأسعد نفسي و الناس أكثر؟ ودعك من حديث النفس السلبي الذي يحزنك و يعيقك عن تحقيق أهدافك .

٧. لا تقارن نفسك مقارنة ظالمة مع الآخرين بتذكر سلبياتك فقط و تضخيمها (مع وجوب السعي المستمر لإصلاح عيوبك) و تذكر إيجابياتك الرائعة و اعلم أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلك تماماً يمتلك نفس قدراتك وربما أقل ولكنه يحسن عرض نفسه وهو يثق في قدراته أكثر منك .

٨. فتش عن كل ما يخيفك واقتحمه فستجد بأن الخوف قد تلاشى ولا وجود له ، و لتعلم بأن كل المنجزات البشرية لم تكن لتوجد لو لازم أصحابها الخوف من التجربة فكل من قدم مشروعاً إنسانياً أو تقنياً لو استسلم لمشاعر الخوف فلن يكتمل مشروعه و ستكون حياتنا أصعب انظر مثلاً إلى مسيرة الدكتور عبدالرحمن السميط حفظه الله ، فهو طبيب استشعر مسؤوليته تجاه دينه فهجر الراحة و الدعة و تحمل المشاق حاملاً رسالة الخير، فهدى الله على يديه الملايين من الوثنيين و لا ننسى زوجته التي ورثت أموالاً طائلة فتبرعت بها كلها لوجه الله وجلست ذات يوم مع زوجها في أدغال إفريقيا قائلة له : أنا الآن في سعادة بالغة فكيف تكون الجنة؟

٩. تذكر أن إحساسك بالظلم والاحتقار من قبل الآخرين سواء كانوا أهلك أو أقاربك أو زملائك لن يغير في الوضع شيئاً و لن يفيدك بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك ، كما أن هذا الإحساس كاذب بنسبة كبيرة جداً وهونائج عن حساسيتك الزائدة وعدم قدرتك على التعامل الجيد مع الآخرين .

١٠. اقتنع واعتقد تماماً أنك حقاً إنسان ذا ثقة عالية وأنك تستحق الاحترام و عامل نفسك بنفس الاحترام الذي تعامل به الآخرين حتى يحترمك الآخرون .

١١. لا تلم نفسك بسبب خطأ كنت تعتقد أثناء فعله أنه أمر صحيح ، فهذا اللوم سيحبطك وتتعلم أن الأخطاء هي طريق النجاح وأن من يعمل لا بد أن يخطئ وأن الإسلام أمرنا بالعمل وحثنا عليه والمهم هو الاستفادة والتعلم من الخطأ بعدم تكراره .

١٢. احرص على التوافق بين شعورك الداخلي وسلوكك الظاهري ، حتى تعيش مرتاحاً مطمئناً ، فأسوأ ما يمكن أن يعيشه الإنسان أن تكون له شخصيتان : شخصية للناس في الظاهر و شخصية سرية ينتهك فيها حرمانات الله وتظهر فيها أخلاقه الحقيقية ، مما يولد لديه شعوراً بعدم الاحترام لذاته مما يزيد من هدم ثقته بنفسه .

١٣. مارس الرياضة لتقوية بدنك و للترويح عن نفسك ، فالرياضة فوائد هائلة جداً ، منها : الشعور بالصحة النفسية والجسمية .

ثالثاً / علاقتك مع الآخرين :

١. عبّر بوضوح و صراحة عن نفسك و شارك في الحوارات مع الآخرين و تحدث عن آراءك و لكن باتزان و باحترام للآخرين .

٢. تقبل النقد البناء الذي تشعر معه بأن الناقد يريد لك الخير .

وإليك ضوابط النقد البناء (النصيحة) :

- أن تكون فردية .
- ألا يصاحبها تعالٍ على الطرف الآخر .
- أن تكون بليغ و هدوء .
- أن يسبقها ثناء على المنصوح بما فيه من إيجابيات .
- اختيار الوقت و المكان المناسبين .
- العلم بحال المنصوح و ما يحبه و ما يكرهه .

- أن يكون الناصح مقبولاً و محبوباً عند المنصوح .
- و للتعامل مع النقد الهدام ، انظر الفصل السادس من هذا الكتاب .
- ٣ . عند ما يصفك أحد بما لا يليق ، أخبره بحزم أنك متضايق من ذلك مثل أن تقول (أنا لا أسمح لك أن توجه لي هذا الكلام) باحترام كامل لشخصه وبالألفاظ الهادئة و الكلام المتزن الذي يعبر عن الموقف بدقة و لكن بدون تجريح و بابتعاد كامل عن رفع الصوت و الصراخ الذي يدل على الإفلاس و عدم القدرة على الحوار لعدم امتلاك آلياته .
- ٤ . خالط ذوي الهمم العالية و المتفائلين الذين بمصاحبتك لهم ترى انجازاتهم و تجدهم يتحدثون عن نجاحاتهم فيكون ذلك حافزاً قوياً لك لكي تعمل و تسعى لتحقيق نجاحات مماثلة و يكون ذلك وقوداً يدفعك إلى القمة .
- ٥ . عبر عن نفسك و أفكارك بهدوء ، فأنت تجد أن الجميع يحترم و يقدر و يهاب صاحب الشخصية الهادئة الذي يعرف متى يتكلم ومتى يسكت .
- ٦ . لا تبالغ في الظهور أمام الآخرين بكثرة الحديث عن نفسك ، لأن ذلك يسقطك في أعينهم و دع أعمالك تتحدث عنك .
- ٧ . ابتسم في وجوه الناس لأن ذلك دلالة على ترحيبك بهم وكأنك ترسل لهم رسالة فورية مجانية فحواها : أنا أحبكم ، وذلك اقتداء بسنة نبينا محمد ﷺ الذي كان لا يرى إلا متبسماً ، ولقوله ﷺ « لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق » صححه الألباني و لقوله ﷺ « تبسمك في وجه أخيك صدقة » رواه الحاكم والبيهقي ، ولقد أثبت العلم الحديث أن الابتسامة تقلل من ظهور التجاعيد على الوجه ، انظر إلى وجهك في المرآة و أنت عابس فستكره النظر إلى وجهك ، وفي المقابل انظر إلى وجهك المتبسم فستشعر بسعادة لا تبخل بها على الآخرين .

٨. أتقن فنون التعامل الرائع مع الآخرين (انظر الفصل التاسع من هذا الكتاب)
بالالتحاق ببرامج تدريبية وبتثقيف نفسك و بمصاحبة من تتعلم منهم
الأخلاق الفاضلة وهم الصحبة الصالحة التي تدلك على الخير و تعينك
عليه .

رابعاً / طوّر أدائك :

١. اعمل وفق أهداف واقعية وفق إمكانياتك و قدراتك و تدرّج في تحقيقها
و تجنّب العجلة المذمومة فهي تفسد عملك .
٢. اجعل لنفسك شخصية مستقلة .. لا تقلّد الآخرين لأنك قد تكتسب عيوبهم
أيضاً ، وركّز على قدراتك ومهاراتك ونمّها ، فلديك بالتأكيد ما يميزك عن
الآخرين .
٣. ابحث عن حلّ موضوعي لمشكلاتك بكتابة ما يتعلق بالمشكلة ثم اقترح
الحلول واختر أنسبها واستشر من تنق بعلمه ودينه وخبرته وأمانته .
٤. اقرأ عن الأشخاص الناجحين لتعطيك سيرتهم في الكفاح و التحدي
و مواجهة الصعوبات و تذليلها دافعاً للنجاح و يمكنك ذلك بزيارة أقرب
مكتبة .
٥. استفد من خبرات المحيطين بك بما يتوافق مع قدراتك وميولك
و استفد من الجميع فلن تعدم فائدة تأخذها من أحدهم، انظر إلى استفادة
رسول الله ﷺ من سلمان الفارسي رضي الله عنه في حفر الخندق ، و من الحباب
بن المنذر رضي الله عنه في اختيار بئر بدر موقعاً لإقامة جيش المسلمين قبل معركة
بدر .
٦. اعتمد على نفسك و دع عنك التسلق على أكتاف الآخرين و اقبل تحمّل
المسؤولية.. فهي تشعرّك بأهميتك و تتذوّق بها طعم و لذة التحدي
و النجاح ، فطعم النجاح الذي تحقّقه لوحدك لا مثيل له .

٧. حافظ على صحتك ، مارس الرياضة و اجعل عاداتك الغذائية سليمة و ابتعد عن التدخين .
٨. اشغل نفسك بأشياء نافعة لك و للآخرين و ابذل جهداً لإسعادهم بكل ما تستطيع و ابذل وقتك لنفعهم تكن أسعد الناس .
٩. اهتّم بمظهرك و سر مرفوع القامة و تحدّث بصوت واضح وبكلمات مفهومة فهذا يعطي انطباعاً رائعاً عنك للوهلة الأولى .
١٠. اقرأ لتضيف عقولاً إلى عقلك و تعلّم وأدخل دورات تدريبية متقاة لتنمية المهارات ومنها فن الإلقاء ، (انظر الفصل الثامن من هذا الكتاب) .
١١. ادر وقتك بفعالية وكن منظماً ومرتّباً لتستطيع انجاز أعمالك الكثيرة في وقت أقل و باستمتاع أكثر .
١٢. اكتب إنجازاتك الرائعة و طموحاتك و مميزاتك في دفتر يومياتك و ابرزها في كل مكان توجد فيه ، في البيت ، في السيارة ، في المكتب ، على شاشة الحاسوب و الجوال .
١٣. بادر بالأعمال التي تنفعك و تنفع الناس و لا تشغل بما يقوله الناس عنك فمن لا يعمل لا يخطئ، ومن يطلب رضا الناس كلهم فلن يحصل عليه إطلاقاً .
١٤. كافئ نفسك عند الإنجاز بهدية أو بعشاء فاخر فهي تستحق التكريم .
١٥. جدّد حياتك بالترفيه عن نفسك و بالقيام برحلات تنزّه .
١٦. مارس قانون التركيز ، فإذا ركزت على هدف واحد ستتجه كل طاقاتك لتحقيقه و ستحقّقه بإذن الله سواء كان إنجازاً تريد تحقيقه أو عيباً تريد التخلص منه .

١٧. وازن بين حياتك الأسرية و العملية و الخاصة ، فمن ينجح في عمله أو مع الناس و يفشل مع أسرته هو أكثر الناس فشلاً .

١٨. تخصص وابدل الجهد في مجال تخصصك ، فمن بذل الجهد في مجال واحد لمدة طويلة بالقراءة عنه و البحث عن كل ما يتعلق به لمدة ساعة يومياً ثلاث سنوات متواصلة ، سيكون أفضل الخبراء فيه على مستوى العالم .

خامساً / تذكر هذه الكلمات :

- أنت لا تستطيع أن تكون أهم شخص لجميع الناس ، فلا تحزن لعدم تقدير البعض لك ولجهدك .
- أنت لا تستطيع أن تعمل كل شيء في نفس الوقت ، فقم بعمل الأهم فالأقل أهمية .
- أنت لا تستطيع أن تعمل كل شيء بنفس الدقة و الإتقان فالله ﷻ منح كل شخص ما يميزه عن الآخرين و الناس يكملون بعضهم ، فليس شرطاً أن تكون متقناً لكل شيء .
- أنت لا تستطيع أن تعمل كل شيء أفضل من غيرك ، فتفرغ للأشياء التي تجد نفسك مبدعاً فيها .
- أن الحياة ليست مشكلة أو معضلة تحتاج إلى حل بل هي هبة من الله لتتمتع بها و لتقوم بخلافة الله فيها .



سادساً / ردّد العبارات التالية دائماً مع نفسك وأكتبها في الجوال أو الحاسب (أو في أوراق وعلّقها)

- أنا شخص نافع ومهمّ واستحقّ احترام الآخرين وأنا أعلم أنني إنسان مميز وذو قيمة.
- أنا أثق بقدراتي التي وهبني الله إياها .
- أنا أطرح أفكارٍ بسهولة، وأعرف أنّ الآخرين يحترمون وجهة نظري.
- أنا أعلم بعيوبي (التي أسعى دائماً إلى التخلص أو التقليل منها) .
- أنا أثق بالقرارات التي اتخذها على ضوء ما يتوفّر لديّ من معلومات.
- أنا متفائل بأنني سأحقّق طموحي و أحلامي وأستطيع النهوض بسرعة إذا تعثرت .
- إذا ما فشلت في أمر ما سأواصل مسيرتي ، فالنجاح قادم بإذن الله .
- أنا فخور بما أنجزته في الماضي ، ومتفائل بشأن المستقبل.
- أنا أقبّل الانتقادات البناءة بسهولة، وأشارك الآخرين نجاحاتي ونجاحاتهم .
- أنا أشعر بالدفء والحبّ والاحترام تجاه نفسي وتجاه الآخرين .
- أنا مسؤول عن المحافظة على صحتي بإتباع العادات الغذائية السليمة .
- أنا أعلم أنّه كلّما زاد اعتزازي بنفسي كلّما زادت قدرتي على مساعدة الآخرين .
- أنا أقيم انتقادات و وجهات نظر الآخرين عنيّ بنفسٍ ولا أسمح لنفسٍ أن أحبط إذا ما حاول أحد الحطّ من كرامتي ولا أستمع لأيّ شخص يقلّل من طموحاتي .

الخط الثالث

- إنَّ ما يحدث لي من مشاكل لا يَهْزُ ثقتي بنفسي ولكن المَهَم هو كيفية تعاملتي مع ما يحصل لي .
- أنا أعرف المميزات و العطايا التي أعطاني الله إياها وأقدِّرها وأحافظ عليها.
- أنا إنسان فعَّال في المجتمع .
- أنا أعرف كيف أتصرف بهدوء في الأزمات .
- أنا أثق دائماً في قدرتي على النجاح (بإذن الله و بعد فعل الأسباب) و نجاحي يدعم ثقتي بنفسي .
- بقدر ما أركِّز مجهودي في موضوع ما سأحقِّق النجاح فيه بإذن الله .
- رؤيتي السلبية لنفسي و لقدراتي تسبَّب فشلي في الحياة .
- أفكر دائماً فيما يسعدني .. وابتعد دائماً عما يقلقني .
- ما أخاف منه قد لا يحدث لي أبداً حتى لو داومت التفكير فيه و سبَّش ذلك تفكيري و يوقعني في أزمات يومية تنغص علي حياتي و تبعثني عن تحقيق آمالي و طموحاتي .
- انظر إلى خالد بن الوليد رضي الله عنه الذي قال ” لقد شهدت كذا وكذا زحفاً، وما في جسمي موضع شبر، إلا وفيه ضربة سيف أو طعنة رمح، وها أنذا أموت على فراشي حتف أنفي كما يموت البعير، فلا نامت أعين الجبناء“ .
- خوفي من أي محاولة جديدة طريق حتمي للفشل .
- فشلي بداية جديدة لنجاحي .

- محاولتي النهوض بعد التعثر أفضل من أن أداس بالأقدام و أنا راقد على الأرض.
- ليس السؤال كيف يراني الناس لكن السؤال كيف أرى نفسي .
- إنكاري للمشاكل و تهربي منها لن يحلها بل يجب أن أبادر بحلها لأن هذه المشاكل تصبح كالأحجار التي تتكاثر في طريقي فتدمي قدمي و تضيق مجال رؤيتي لأهدائي المستقبلية و لطريقي إلى النجاح .
- التقليل من قيمتي عند الآخرين يتسبب في تحطيمي لنفسي لذلك يجب أن لا أسمح بذلك إطلاقاً.
- سأفكر إيجابياً وسأكون متفائلاً ، فالتفاؤل كالشمس التي تنير طريقي وتملأني بالطاقة و تجعلني أوصل طريقي بروح معنوية عالية .
- لا يدوم جمال الشكل ولكن جمال الشخصية هو الذي يدوم ، فالأعمال العظيمة هي التي ترفع الناس، و الله ﷻ لا ينظر إلى صورنا بل إلى أعمالنا .
- يجب أن أتذكر أن شعوري بالوحدة هو نتيجة سوء علاقتي مع الآخرين لذلك يجب أن أسعى إلى إحسان التعامل معهم.
- الناس الذين لا يخطئون أبداً هم الذين لا يتعلمون إطلاقاً وهم لا يوجدون أبداً في الواقع .
- الشخص الواقف من نفسه هو الذي يقول لا للخطأ ونعم للصواب .



الفصل الرابع

تدريبات ممتعة

الصفحة	الموضوع
٣٩	الطريقة الأولى للتخيل
٤٠	الطريقة الثانية للتخيل
٤١	الطريقة الثالثة للتخيل
٤٢	الطريقة الرابعة للتخيل
٤٢	تقنية الحرية النفسية



أولاً / التخيل و تمارين الاسترخاء :

التخيل :

هو وسيلة دفاعية مضادة ناجحة لمحاربة الناقد المرضي (الإرهابي الداخلي).

الوقت المفضل للتخيل :

بعد الاستيقاظ من النوم وقبله مباشرة .

أهمية التخيل :

يستحضر نجاحات الماضي	يزيد من نجاح الأداء المطلوب	يقلل من التوتر و القلق	يتغلب على القبول المفروضة على ذاتك
----------------------	-----------------------------	------------------------	------------------------------------

الطريقة الأولى للتخيل (تحقيق التطلعات والأهداف) :

١. قم باسترخاء كامل في مكان هادئ مريحاً جسمك بالكامل .
٢. أغمض عينيك واسترخي قدر الإمكان واستمع لتنفسك فقط و أفرغ رثيتك ببطء من الهواء .
٣. خذ نفساً عميقاً بأنفك مغلقاً فمك لمدة سبع ثواني بشرط أن يتحرك بطنك كتحرك بطن النائم لضمان وصول الأكسجين إلى كامل رثيتك .
٤. أكتفم نفّسك لنفس المدة .
٥. أطلق الزفير من أنفك وفمك .
٦. كرر هذه العملية ٦ - ٨ مرات .



٧. تذكر لحظة سعيدة في حياتك أو مكاناً جميلاً تحبه .
٨. ابدأ في تخيل ما تريد تحقيقه بشكل مفصل وواقعي قدر الإمكان في شاشة كبيرة وملونة أمامك واجعل المشاعر الرائعة المصاحبة لذلك تغمر جسدك كله، انقل نفسك إلى هذه الشاشة بكل مشاعر الفخر والاعتزاز والنجاح واذكر هدفك مسبقاً بعبارة :
أنا
٩. اشعر جازماً أن هذه الصفة ستكون من صفاتك (أو أنك ستحقق هذا الهدف) .
١٠. افتح عينيك واستمع لحديثك الداخلي الإيجابي .
كرّر هذا التمرين عدة مرات حتى يصدّقه عقلك الواعي ويأمر عقلك الباطن بتنفيذه .
الطريقة الثانية للتخيل (لإزالة المشاعر السلبية الناتجة عن الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً) :
اتبع نفس الخطوات الست السابقة ثم قم بعمل الخطوات التالية :
١. تذكر العبارة السلبية أو الخطأ الذي قمت به (الذي يؤثّر) في شاشة كبيرة ملونة أمامك .
٢. قم بجهاز التحكم عن بعد بتخفيض الصوت في الشاشة السابقة ثم قم بإزالة ألوان الشاشة لتصبح أبيض وأسود فقط .
٣. قم بتصغير الشاشة السابقة إلى حجم علبة الكبريت .
٤. قم بإبعاد الشاشة عنك إلى بعد ١٠ أمتار .
٥. قم بتصغير الشاشة السابقة إلى حجم زرار الثوب .
٦. قم بإبعاد الشاشة عنك إلى بعد ١٥ متر إضافية .



٧. قم بوضع شاشة كبيرة و ملونة أمامك بحيث ترى الشاشة الصغيرة السابقة .
 ٨. ضع داخل الشاشة الكبيرة و الملونة ذكريات جميلة ورائعة في مكان محبوب إليك .
 ٩. انقل نفسك إلى هذه الشاشة الكبيرة و الملونة .
 ١٠. عش لحظات السعادة داخل هذه الشاشة الكبيرة و الملونة .
 ١١. قارن بين الشاشتين .
 ١٢. فرغ جميع مشاعرك السلبية داخل الشاشة الصغيرة و أغلقها .
 ١٣. اشعر جازماً أن هذه الصفة السيئة لم تعد من صفاتك (أو أنك ستتخلص من هذه المشكلة) .
 ١٤. افتح عينيك و استمع لحديثك الداخلي الإيجابي .
- كرّر هذا التمرين عدّة مرات حتى يصدّقه عقلك الواعي و يأمر عقلك الباطن بتنفيذه .

الطريقة الثالثة للتخيّل :

فكر بالأهداف المستقبلية الجميلة كالتالي :

١. اكتب الأهداف الرائعة التي تؤدّ تحقيقها "أهم هدف في حياتك" اكتب اسمك في ذيل الورقة وهدفك في أعلاها .. ستشعر أن المسافة قريبة جداً لتحقيق هدفك .
٢. تخيّل بأن هدفك قد تحقق بكل ألوانه و أحجامه ، و استمتع بالمشاعر الرائعة المصاحبة و كأن الهدف قد تحقق بالفعل و تنفّس بطريقة عميقة جداً و أملاً رثيتك بالهواء المجاني .
٣. استسلم للنوم و آخر تفكيرك هو أنك قد نجحت في تحقيق هدفك .

٤. إذا كان آخر تفكيرك قبل النوم هو .. استحضار الموقف الرائع ٩٩ ستستمر بإذن الله بنفس المشاعر الرائعة .. في الصباح ..

٥. ستتغير بعد ذلك المشاعر السلبية الماضية إلى إيجابية .
ويتحول سلوكك المستقبلي إلى الأفضل وبشكل رائع.

ستصبحو مرتاحاً ومتحمساً ونشطاً بإذن الله ﷻ .. لأن التوكل على الله ﷻ والاستعانة به من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تغيير النفسات إلى الأفضل .

الطريقة الرابعة للتخيل :

تذكر المواقف الجميلة في حياتك والتي كان لها تأثير قوي على نفسك بالخطوات التالية :

١. استرخ في مكان هادئ ومريح ..

٢. استحضر موقفاً ايجابياً رائعاً من المواقف الماضية " النجاح في مرحلة من المراحل الدراسية، النجاح في تحقيق هدف كبير، النجاح في مساعدة آخرين تخلصك من مأزق أو مشكلة كانت كبيرة .. وهكذا ، باختصار: الشعور بانتصار ساحق "

٣. ركز على الموقف الإيجابي وكبر الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة له ، إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والثناء .

ثانياً / تقنية الحرية النفسية :

هذه تقنية بسيطة جداً ، وتعتمد على استخدام أصبعي السبابة والوسطى في النقر بهدوء على مناطق في الجسم مثل منطقة فوق الحاجبين و فوق الأنف و تحت الأنف فوق الشفاه و تحت الإبطين و يمكنك مشاهدة مقاطع فيديو حول هذه التقنية عن طريق كتابة جملة (تقنية الحرية النفسية utube) في محرك البحث قوقل .



الفصل الخامس

تغيير

البرنامج العقلي



خطوات تغيير البرنامج العقلي السلبي إلى إيجابي

أولاً/ التعرف على نوع برنامجك العقلي وخط تفكيرك :

١- راقب حديث النفس الداخلي (وهي الأفكار التي تسيطر على ذهنك عندما تكون مسترخياً على سريرك قبل النوم مباشرة أو عندما تستيقظ صباحاً أو عندما تتعرض لمواقف معينة) وللتعرف على حديث النفس الداخلي، راقب الكلمات التي تطرأ على ذهنك أثناء ذلك .

و للتوضيح، انظر إلى الأمثلة التالية :

الموقف	البرنامج العقلي السلبي	البرنامج العقلي الايجابي
عندما يطلب أحدهم منك إلقاء كلمة	لا أستطيع، سيسخر الجميع مني و سأرتبك و أتلعثم	سيكون إلقاءي للكلمة رائعاً وسيسر بها الحضور و سيستفيدون منها
عندما تتذكر خلافاً بينك و بين مديرك في العمل	أنا أستحق اللوم الجارح الذي قدمه لي المدير و أنا فاشل في عملي	هذا خلاف عادي و سأستفيد منه في تلافي أوجه النقص في المستقبل
عندما تتلقى ثناءً من أحد على عمل قمت به	أنا لا أستحق هذا الثناء لأنني لا أستطيع إتقان أي عمل	هذا الثناء يحفزني على العمل الجاد لتطوير أدائي وهو لطف منه فأنا أستحق ذلك



لا بد أن ولدي له أسبابه التي جعلته يسلك هذا السلوك فسانتظر قليلاً حتى يهدأ ثم أناقشه	لا بد أنني والد سيء و لم أستطع تربية ولدي و بالتأكيد أنه يحترمني و يكرهني	عندما يرفض ولدك المراهق تلبية أوامرك
إن من يلجأ للسب لديه نقص في ثقته بنفسه وأنا مستمر في إصلاح عيوبه	أنا أستحق ذلك و من سبني يعرف أنني أحتقر نفسي	عندما يسببك أحدهم
سأستفيد من هذه التجربة و سأعيش حياة رائعة مع زوج جديد	أنا أتعس امرأة في العالم و لن أنجح في أي علاقة زوجية أخرى	عندما يتم طلاق زوجة
سأدرس أسباب هذا الرسوب و سأتلافى الأخطاء مستقبلاً لكي أنجح بتفوق	أنا طالب فاشل و أعرف أنني غبي	عندما يرسل طالب في الاختبار
يبدو أن أحد هذين الشخصين قد روى للأخر طرفة ، فلأتذكر طرفة تجعلني أضحك	لا بد أنهما يضحكان علي و لا بد أن هناك مشكلة في مظهري أو في تصرفاتي	عندما ترى شخصين يضحكان أمامك



عندما تريد مقابلة مسؤول	لن أستطيع توضيح وجهة نظري بسهولة و سأرتبك و لن يُلبّي طلبي	سأبين وجهة نظري بوضوح و سيقنع هذا المسئول بما أقول بإذن الله
عندما تستعرض تجارب و خبرات ماضية	تنظر إلى الجوانب التي أخفقت فيها	تنظر إلى الجوانب التي حققت فيها نجاحاً
فشلك في الحصول على وظيفة	لن أحصل على وظيفة إطلاقاً و سأعيش حالة على الآخرين	لا بدّ أن أبحث عن فرص عمل أخرى و أطوّر مهاراتي لكي أجد فرصة أفضل
تعبيرك عن أفكارك و مشاعرك أثناء وجودك مع آخرين	لا يحدث ذلك غالباً خوفاً من انتقاد الآخرين و إن حدث فيحدث بتردد و بخوف و بتلعثم	يتمّ ذلك بسهولة باللغة

٢- أكتب نقاط قوتك ونقاط ضعفك في الجدول التالي :

نقاط القوة	نقاط الضعف
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-
٤-	٤-
٥-	٥-

عن طريق ملاحظة الأمور التالية و التعرف عليها بدقة :

أ- مظهرك الشخصي :

النظافة ، العناية بملابسك وبكل ما ترتديه ، ابتسامتك ، طريقة مشيك
طريقة وقوفك .

ب- صفاتك الشخصية :

صفاتك الشخصية الإيجابية مثل : تحمل المسؤولية ، الطموح ، التفاؤل
الانضباط ، ضبط النفس ، المبادرة ، المرح ، القراءة المستمرة ، تطويرك لذاتك
الإبداع ، تنظيم الوقت .

صفاتك الشخصية السلبية مثل : التشاؤم ، الكسل ، إضاعة الوقت ، عدم
القراءة ، سرعة الانفعال ، عدم وجود طموح .

جـ - علاقتك بالآخرين :

نقاط القوة : الاهتمام بالآخرين وإتقان مهارات الحوار معهم .

نقاط الضعف : الأنانية وعدم الانسجام وسوء التواصل معهم .

د - حالتك الصحية :

وضعك الصحي وعاداتك الغذائية واهتمامك بتقوية جسمك .

هـ - نظرتك لتفكيرك :

طريقة نظرتك للأمور ورجاحة عقلك وقدرتك على مواجهة التحديات .

و - القيم التي تؤمن بها :

مثل حب الله ﷻ ورسوله محمد ﷺ و الرغبة في دخول الجنة والنجاة من النار والصدق والشجاعة وحب الآخرين .

اكتب ما تعرفه عن النقاط الست السابقة :

ولاحظ بدقة ما كتبته ، إذا كان نقدك و عباراتك السلبية موجهة لشخصك وليس لسلوكك وإذا كنت تقوم بتعميم جوانب النقص على كل جانب من جوانب حياتك فأنت صاحب برنامج عقلي سلبي .

ملاحظة هامة :

إذا واجهتك صعوبة في كتابة نقاط قوتك ونقاط ضعفك أسأل عنها ثلاثة ممن يعرفونك جيداً ، وسجل خمس نقاط إيجابية وخمس نقاط سلبية يذكرها لك كل واحد من هؤلاء الثلاثة في جدول كما يلي :

الخط الخامس

تغيير البرنامج العقلي



الشخص الأول		الشخص الثاني		الشخص الثالث	
نقاط	نقاط	نقاط	نقاط	نقاط	نقاط
ضعفك	قوتك	ضعفك	قوتك	ضعفك	قوتك

ثانياً / قم بإعادة صياغة نغاط قوتك و نغاط ضعفك :

بطريقة تنصف فيها ذاتك و تتغلب على الناقد المرضي (الإرهابي الداخلي)
عن طريق عبارات توكيدية ايجابية :

تمرين كتابة العبارات التوكيدية الإيجابية :

قبل البدء لديك القواعد الهامة :

١. حتى يسهل تذكر العبارات الإيجابية يجب أن تكون قصيرة ، محدّدة بسيطة .
٢. استخدم بدايات مثل : أفضل ، أريد ، أرغب ، أحب ، أختار ، أنا ، أملك .
٣. تجنّب بدايات مثل : سوف ، ينبغي أن ، يجب أن ، لا بد أن ، لا ، لن (وذلك في غير الأمور الشرعية) لأنها تشعرّك بالذنب و تحرمك من المسؤولية و هي مرتبطة بتوقعات الآخرين التي تمت برمجتها بها و يمكنك تغييرها إلى كلمات مثل (أريد) لأنها تشعرّك بالمسؤولية و الحرية .
٤. قم بصياغتها بشكل إيجابي بحيث تعبّر عن ما تريده بالضبط .
٥. اجعل تعبيرك عنها مصحوباً بمشاعر قوية .
٦. صغها بصيغة الفعل المضارع .

تمرين - لديك عبارات تؤكد لها خاطئ، قم بتصحيحها :

توكيدات خاطئة	تصحيحها
سوف أكون سعيداً	
لا أضيع الوقت	
لن أهمل دروسي	
لن أتأخر	
لا بد أن أتعلّم السباحة	
يجب أن أشتري سيارة جديدة	

أمثلة لنقاط القوة لديك و صياغتها في عبارات أفضل :

نقاط قوتك	صياغتها في عبارة تؤكدية أفضل
لا أحتاج لتخفيض وزني	أمتلك بنية رياضية رائعة
يمكن أن أعبر عن مشاعري	أنا قادر دائماً على التعبير عن مشاعري
لا أعاني من مشكلة في الدراسة	أنا متفوق دراسياً
لا أخاف التحدث أمام الآخرين	أنا متحدث بارع

أنا أحبب فعلاً	أنا أشعر بأنّي محبوب
أنا متفوّق في دراستي	يجب أن أتفوّق في دراستي
أنا متحكّم في غضبي	أتحكّم أحياناً في غضبي
أنا محافظ على الصلاة في أوقاتها	أحاول المحافظة على الصلاة في أوقاتها

ثم أملأ الجدول التالي :

[illegible]

أمثلة لنقاط الضعف لديك و صياغتها في عبارات توكيدية أفضل :

نقاط ضعفك	صياغتها في عبارة توكيدية أفضل
أنا سمين	وزني يبلغ ٨٥ كيلو جرام
أنا جاهل	أنا أعرف القليل عن بعض المواضيع وأحتاج لزيادة القراءة في الكتب
أنا ضعيف الشخصية	أميل لموافقة الآخرين الذين لديهم آراء قوية
أنا ضعيف دراسياً	أحتاج لدورة في التفوق الدراسي
أنا أخشى الكلام أمام الآخرين دائماً	في بعض المواقف أحتاج الى زيادة جرأتي في الكلام
لا أستطيع الدفاع عن نفسي	في بعض المواقف أحتاج الى الدفاع عن نفسي
أنا أشعر بالاكئاب دائماً	أشعر بالصيق أحياناً وأعالج ذلك فوراً
علاقاتي الاجتماعية ضعيفة	أطور نفسي باستمرار في علاقاتي الاجتماعية



ثم املأ الجدول التالي :

عند لها الحديث لتكون واقعية	نقاط ضعفك

نشاط للحديث الإيجابي مع الذات :

اكتب كل يوم ٥ رسائل سلبية تؤك - في ورقة - مثل : اشعر بعدم محبة الآخرين لي ، أو : أنا خجول ، لا أستطيع التحدث أمام الآخرين ، ثم مَرِّق هذه الورقة .

ثم اكتب ٥ رسائل ايجابية تسعدك و تعطيك قوة مثل : أنا جريء ، أنا ناجح و احتفظ بها معك و اقرأها كل فترة مع أخذ نفس عميق و إغماض عينيك و تخيل نفسك بشكلك الجديد ، ثم افتح عينيك .

طريقة أخرى لتحويل الاعتقاد السلبي إلى إيجابي :

الحالة الأولى :

١. اجلس في مكان هادئ ومريح مسترخياً .
 ٢. اكتب اعتقاد سلبي يحدّ من قدراتك مثل : أشعر باحتقار الآخرين لي واكتب أهم الأشياء التي يسببها هذا الاعتقاد .
 ٣. أغمض عينيك و تخيل أنك انتقلت سنة كاملة إلى المستقبل ،لاحظ الألم الناتج عن استمرار الإحساس بهذا الاعتقاد السلبي لمدة سنة كاملة واشعر به .
 ٤. تخيل أنك قد انتقلت عشر سنوات إلى المستقبل (عمرك أصبح ٣٠ سنة بدلاً من ٢٠ سنة مثلاً) ؛ لاحظ كيف يؤثّر الإحساس بالاعتقاد السلبي لهذه المدة الطويلة .
 ٥. عد للحاضر ، وافتح عينيك وتنفس بعمق ثلاث مرات .
- ستشعر بأنك لا تريد التفكير أبداً في هذا الاعتقاد السلبي وأن التفكير فيه قد أصبح جزءاً من الماضي .

الحالة الثانية :

١. اكتب اعتقاداً إيجابياً ترغب في أن يكون جزءاً من سلوكك مثل محافظتك على الصلاة مع الجماعة ، وأهم الفوائد للاعتقاد الجديد واشعر بالبهجة .
٢. أغمض عينيك ، وتخيل أنك انتقلت سنة كاملة إلى المستقبل ، واشعر بالسعادة لأنك مستمر في هذا السلوك الإيجابي .
٣. تخيل أنك قد انتقلت عشر سنوات إلى المستقبل (عمرك أصبح ٣٠ سنة بدلاً من ٢٠ سنة مثلاً) ، لاحظ حياتك كيف تحسّنت .

٤. عد للحاضر، وافتح عينيك، وتنفس بعمق ثلاث مرات .

كن واعياً بذاتك :

أجب عن الأسئلة أدناه بصدق وموضوعية وتجرد :

(أ) النجاح الشخصي :

١. ماذا يعني النجاح في نظرك ؟
٢. ما هي رسالتك الشخصية ؟
٣. ما هي أهدافك الشخصية والوظيفية ؟
٤. ما قيمك الأساسية (فلسفتك) في الحياة ؟

(ب) الوظيفة و المهنة :

١. ماذا عن أدائك في وظيفتك ؟
٢. هل أنت سعيد بوظيفتك وإذا لم يكن فلماذا ؟
٣. كيف تحسّن من أدائك الوظيفي ؟

(ج) الأسرة :

١. هل تفي بتوقعات وآمال أسرتك وأطفالك وإذا لم يكن ذلك فلماذا ؟
٢. هل تلقى حباً واحتراماً من أفراد أسرتك وإذا لم يكن فلماذا ؟

(د) العلاقات الاجتماعية :

١. ماذا عن علاقتك بالآخرين ، بم يصفك القريبون منك ؟
٢. ما الذي يمكنك فعله لتحسين علاقاتك الاجتماعية ؟

هـ) الصحة :

١. هل تنام بشكل جيد ، وإذا لم يكن ، فلماذا ؟
٢. هل تمارس الرياضة يومياً أو أسبوعياً وإذا لم يكن فلماذا ؟
٣. هل نظامك الغذائي متوازن ، وإذا لم يكن فلماذا ؟

ثالثاً / قم بإدارة عقلك بوعي :

بالتحكم في أفكارك ، فالعقل لا يفكر إلا بفكرة واحدة لحظياً فاجعلها إيجابية ، إن الأفكار التي يخترنها دماغك هي مثل ملفات الحاسوب على سطح المكتب فإذا ضغطت على إحدى هذه الملفات ملأت الشاشة كاملة لذلك لا تجعل على شاشتك إلا الأفكار الإيجابية .

إعلان تقدير للذات :

- ليس هناك من يشبهني في هذا العالم .
- خيالاتي وأحلامي ومخاوفي ملك لي .
- نجاحاتي وإخفاقاتي كلها تنتمي لي .
- أحب ذاتي وأنا على علاقة جيدة معها .
- أبحث بتفاؤل عن الأمور التي أجهلها عن ذاتي .
- أحتفظ بما يثبت لدي أنه صحيح ومناسب من الأفكار والمشاعر .
- أتحلص مما هو غير ملائم وابتكر شيئاً جديداً بدلاً منه .
- لدي الوسائل التي تعينني على الحياة السعيدة .
- أحب الآخرين ما أحب نفسي .
- تلك هي ذاتي وأنا راض بها .

قراره نعهد بالنغير

أنا :

بناءً على نقاط القوة التي لدي وهي :

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

ورغبة في أن أعيش حياتي بسعادة و أن أتعامل مع المجتمع ومع الذين حولي بثقة في نفسي تتناسب مع ما أملكه من قدرات و طاقات ، ولأن المراتب العالية لا تأتي إلا بالأقدام والهمة العالية ومواجهة التحديات فقد قررت ما يلي :

أن أركز دائماً على جوانب القوة لدي وتجاربي الايجابية .

أن أتقبل نفسي كما هي وأن اقدرها .

أن أظهر قدراتي و طاقاتي في تعاملي مع الآخرين .

أن أثق بنفسي في كل مكان وزمان .

والله على ما أقول شهيد

التاريخ :

التوقيع :





كيف نتعامل مع النقد

الفصل السادس كيف نتعامل مع النقد



من الضروري ابتداء التفريق بين مبدأي (التقبّل والقبول) فأنت مطالب دائماً بتقبّل النقد كسلوك اجتماعي والترحيب به ويعني هذا الإنصات للمُنقِد وعدم الهجوم عليه بتحقيقه ونُبش ماضيه مع التجاهل التّام لكل ما أورده الناقد من ملاحظات ، أما قبول النقد فيعني التفاعل مع مضمونه والاعتراف به والرغبة في إصلاح الأمور واستدراكها.

كيف نميّز بين التقبّل والقبول ؟

المعيار الأقوى للتمييز بين ما يُقبّل وما يُتقبّل هو صوت الضمير الداخلي وهي تعني : أنا أقبل الردّ، يجب أن تقف على مسافة تمكّنك من تمحيص الردّ بعيداً عن الهوى والتعصب، بحيث تتمكّن من تقييم الرأي فإن كان في محله فيُقبّل وإن وجدته في غير موضعه قد حمل تعسفاً فأرفضه وأكتفٍ بالتقبّل دون القبول.

متى نرفض النقد ؟

- يستحسن التأمل في حالة الناقد حيث أنّ كثيراً من الناس لديه خريطة ذهنية مخالفة تماماً للواقع فربما لم يفهم الأمر كما ينبغي أو لعله توهم سماع كلمة أو بنى على خبرات سابقة.
- ربّما انتقد البعض وهو متأثر بعوامل أخرى جعلت نقده غير موضوعي حيث أنّ بعضهم يجنح للنقد وهو في حالة شعورية سلبية كامنة في أعماقه كحسد أو غيرة أو غضب وقد وجد في النقد متنفساً لتلك المشاعر.
- عندما لا يمتلك الناقد معرفة ولا خبرة تؤهله للانتقاد وليس قريباً للمُنقِد كمن ينتقد طبيباً وهو لا يفقه في الطب شيئاً أو قد يكون جاهلاً يخطئ عالماً .
- هناك أشخاص تحكمهم قيم ومعتقدات تحتمل (الصواب والخطأ) فيلزمون الآخرين بها بكلّ تفاصيلها، فمثلاً: هناك من يرى أنّ النوم بعد العاشرة سهرٌ لذا تراه ينتقد وبشدة كل من يتجاوز هذا الوقت، وهناك من يبالغ في تقدير النظافة فهو يرى أنّ أي تقصير صغير هو قذارة بالغة وهكذا..

- هناك من ينتقد ليبرز نفسه ويثبت ذاته كمن ينتقد أحد المفكرين والمشاهير ليثبت أنه قادر على مجاراتهم وأنه ندّ لهم لكي ينال الإعجاب والتقدير..

نتيجة منطقيّة :

إن أصابك غبار (النقد الأثم) فهو دليل جليّ على عظمتك وتفوّقك فلا يرمى من الشجر إلا المتمر والأُسود الميّتة لا تُركل أبداً !
وأفضل ردّ على هذا النّقد (الأثم) هو أن تتشاءب وتنسأه !

ولا الحبّ تجرد عني :

احذر من مكر البعض وخبثه فربّما بدأ حديثه بلين ورفق كأن يقول : (لولا حبّك ما قلت لك هذا الكلام)، أو يقول لك : (إنّ ما أقوله هو فيّ مصلحتك) والحقّيقة أنّ مصلحتك هي آخرهمه فكلّ ما يريد هو أن يشبع (أناه المريضة) بالنيل منك و(سلخك) ليضع مظلة شرعية على سوء نيته (ولتعرفنهم في لحن القول).

أساليب التعامل مع النقد :

١. الاعتراف بالخطأ :

هناك حالات تستدعي الاعتذار والتوضيح وهي الحالات التي ننال فيها من الآخرين ، فمثلاً لو تأخّرت على أحدهم وبادرك بانتقاد على هذا التأخّر فهنا أنت مضطر للاعتراف وشرح سبب التأخير.

٢. التعتيم :

وهو إتفاق جزئي مع الناقد وتحتاج إلى هذا الأسلوب عندما يكون بعض ما قيل في النقد صحيحاً فمثلاً عندما يقول زوج لزوجته : أنت لا تعتمد عليك حيث أهملت الأولاد ولم توقظهم للمدرسة وسوف تفسدين مستقبل الأولاد

والاستجابة الأنسب هنا هي الرد بـ (نعم صحيح ، لقد فات علي إيقاظ الأولاد للمدرسة) دون الالتفات إلى جملة (لا يعتمد عليك) وجملة (إفساد مستقبل الأولاد) فهما مبالغتان وتهويل لا تلتفت إليهما أبداً.

٣. الاستقصاء والتدقيق :

ويستخدم هذا الأسلوب عندما يجنح الناقد للعموميات أو في حال غموض مقصد الناقد فعندما يقول لك مديرك : أنت موظف مهمل فهنا يجب عليك أن ترد عليه بقولك : عفواً، هل يمكن أن تحدد لي الشئ الذي أهملت فيه؟

وإذا قالت لك زوجتك : أنت شخص غير محترم ، فهنا يجب أن ترد عليها بقولك : ما هو تعريفك للشخص المحترم؟ وما هي الصفات التي تدل على أنني غير محترم؟ وما هي التصرفات المطلوبة التي تجعلني محترماً في نظرك؟

نية حسنة وسلوك سيء

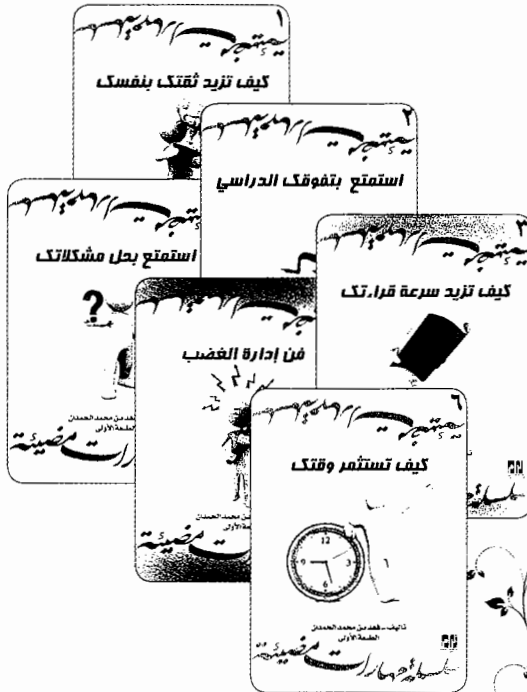
عندما يكون الناقد صادق النية ولكن أسلوبه غير مناسب وهذا مثل قطعة حلوى لذيذة قدمت على طبق ملئ بالأتربة وإن شئت فقل هي كجرعة الدواء المرة والعاقل هنا يتفاعل معها بحكمة فلا تصرف نظرك عنها ولا يبتعد قلبك عن تقبلها وحاول أن تفصل عواطفك عن حقيقة الأمر وأن تقبل هذا النقد كهدية مقدمة إليك وهذا أيضاً لا يمنع من توجيه المنتقد نحو الاعتناء بحسن الأسلوب.





اختبارات تقيس نفسك بنفسك

الفصل السابع اختبارات تقيس تقته بنفسه



الاختبار الأول :

ضع علامة ✓ أمام الاختيار المناسب :

- ١ هل تشعر بحزن مستمر
- ٢ هل تشعر بقلق مستمر
- ٣ هل تشعر أن تصرفاتك غريبة
- ٤ هل ترى أن عندك ضعف في عقلك
- ٥ هل تسيطر الأفكار السلبية على حياتك
- ٦ هل تخشى اكتساب الخبرات الجديدة (أو لا تستمتع بها)
- ٧ هل تقول لنفسك كلمات مثل (أنا غبي ، أنا فاشل)
- ٨ هل تشعر أنك غير مرتاح في كثير من العلاقات الاجتماعية .
- ٩ هل تشعر أن الآخرين لا يفهمونك .
- ١٠ هل تبقى صامتاً وأنت في مجموعة مع أن عندك شيئاً تريد أن تقوله .
- ١١ هل تعتقد أن الآخرين ينظرون إليك نظرة غير مناسبة .
- ١٢ هل تتمنى أن تكون شخصاً آخر (من المحيطين بك) .
- ١٣ هل تنظر إلى المستقبل نظرة سلبية وأنه لا أمل في تحسن أوضاعك .
- ١٤ هل يقلقك رأي الآخرين فيك .
- ١٥ هل ترى أن إمكاناتك وقدراتك محدودة .
- ١٦ هل تتألم إذا فارقك الآخرون أو عندما تجلس وحدك .
- ١٧ هل تحاول أن تبرز نفسك أمام الآخرين .

ثم ضع علامة ✓ في الخانة المناسبة ثم سجل الدرجة في الخانة اليسرى ثم اجمع الدرجات واحسب عدد النقاط التي حصلت عليها:

العبارة	غالباً	أحياناً	نادراً	لا
قيمة كل عمود	٠	١	٢	٣
مجموع كل عمود				
المجموع النهائي				

مفتاح الإجابة للاختبار

الدرجة	التحليل
من ٤٥ إلى ٥١	ثقتك عالية جداً فاحمد الله تعالى وتطلع للمزيد
من ٣٥ إلى ٤٤	ثقتك جيدة ، إحمد الله على ذلك واطلب المزيد
من ٣٠ إلى ٣٤	ثقتك متوسطة ، تحتاج لأن تزيد رصيدك من الثقة
من ٢٠ إلى ٢٩	ثقتك في نفسك مقبولة واجتهد لبناء ثقتك في نفسك ولتكن البداية من الآن
من صفر إلى ١٩	احذر من اليأس وتعرف على العوامل التي أوصلتك لهذه النتيجة ولتكن ثقتك في الله كبيرة وتحتاج إلى من يساعدك واسأل الله الإعانة



الاختبار الثاني :

إملا الجدول التالي ثم أعط نفسك درجات كالتالي :

نعم ٢٠ غالباً ١٥ أحياناً ١٠ نادراً ٥ لا صفر

ضع علامة √ في الخانة المناسبة ثم سجل الدرجة في الخانة اليسرى ثم اجمع الدرجات

م	العبارة	نعم	غالباً	أحياناً	نادراً	لا	الدرجة
١	هل تسير رافع الرأس ثابت الخطوات ؟						
٢	هل تتكلم بصوت واضح ؟						
٣	هل تطمئن لحكمك على الأشياء ؟ أم تفضل حكم الغير عليها ؟						
٤	هل ترى أن في وسعك أن تسعد الآخرين وتغير حياتهم بشكل إيجابي ؟						
٥	هل أنت مقتنع بإمكانية زيادة قدراتك في مجال ما ؟						
٦	هل تحتفظ ببشاشتك واتزانك في الوقت الذي يفقد فيه كل من حولك ذلك ؟						
٧	هل تتقدم باقتراحات لتحسين العمل الذي تقوم بجانب منه ؟						
٨	هل تعتني بمظهرك وهيتك ؟						
٩	هل تقاوم الانغماس في أحلام اليقظة ؟						
١٠	هل تسارع إلى حل المشكلات الخاصة بالعمل كلما طرأت ؟						



١١	هل تعتقد أن في استطاعتك أن تبذل مجهوداً أكثر مما تبذل الآن ؟					
١٢	هل تفعل شيئاً لإزالة مخاوفك وأسباب قلقك ؟					
١٣	هل تسير على برنامج يهدف إلى تحسين مستقبلك ؟					
١٤	هل تعلمت أن تحتفظ بهدوئك طوال الوقت ؟					
١٥	هل تواصل الماضي في طريقك غير مستسلم للإخفاق إذا صادفك مرة ؟					

ثم احسب كم درجة تحصل عليها (اعرّف نفسك) حسب الجدول التالي :

أنت واثق الخطوة بالنفس ، تقدم	أكثر من ٢٥٠
لديك بذور الثقة بالنفس ، ولكن تحتاج منك إلى عناية وري	من ٢٥٠ - ٢٠٠
احترس ، أنت تقترب من أبواب النادي المعتمدة (نادي الإحساس بالنقص)	من ٢٠٠ - ١٠٠
قاوم الإحساس بالنقص ، لماذا لا تثق بنفسك ؟	أقل من ١٠٠





الاختبار الثالث :

إملا الجدول التالي ثم أعط نفسك درجات كالتالي :

نعم ٢ لا ١

ضع علامة ✓ في الخانة المناسبة ثم سجل الدرجة في الخانة اليسرى ثم اجمع الدرجات

م	العبارة	نعم	لا	الدرجة
١	الثقة بالنفس، هي المفتاح للسيطرة على انفعالاتي وتصرفاتي			
٢	سأصل للنجاح إذا كنت واثقاً بنفسي			
٣	في اجتماع عام بمكان عملي، أبرز وجهة نظري بكل ثقة			
٤	عند اتخاذ أي قرار خاص، يتعلق بي أو بعائلتي لا أتردد، وقراراتي حاسمة ونهائية بعد الاستشارة والاستشارة			
٥	أشعر بالارتباك، عندما أكون في الاجتماعات الكبيرة			
٦	أنا راض عن نفسي بشكل عام ، و متقبّل لعيوبي مع السعي المستمر لإصلاحها			
٧	الخجول ليس بإمكانه أن ينجح اجتماعياً، إلا في حدود ضيقة			
٨	أنا أحتاج دوماً إلى ساعات من التفكير لاسترجاع ما مرّ بي خلال اليوم من أزمات و يجعلني ذلك في حالة من القلق المستمر بدون أن أفكر إيجابياً في التعامل معها			
٩	أحياناً أشعر، وأمس أن الناس لا يقدرُونني حق قدري			
١٠	لديّ قناعة راسخة بأن كلمة تشجيع واحدة قد تجعلني أغترّ بإمكاناتي، وكلمة محبطة واحدة قد تُربكني			

نتيجة الاختبار كالتالي :

نتيجة الاختبار	مجموع النقاط
أنت واثق من نفسك جداً	٢٠ - ١٧ نقطة
أنت واثق من نفسك في حدود إمكانياتك وتثق فيما تعرفه، وتخاف مما لا تعرفه.	١٦ - ١١ نقطة
أنت بحاجة لتشجيع دائم من العائلة والأصحاب، كي تخطو الخطوة الأولى نحو الثقة بمواهبك وإمكانياتك، ابحث بداخلك جيداً فلا بد وأن تجد بداخلك الكثير الذي يدفعك للأمل	١٠ نقاط أو أقل



الاختبار الرابع :

إملا الجدول التالي ثم أعط نفسك درجات كالتالي :

نعم ٣ أحياناً ٢ لا ١

ضع علامة √ في الخانة المناسبة ثم سجل الدرجة في الخانة اليسرى ثم اجمع الدرجات

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا	الدرجة
١	لدي أهداف محددة في الحياة				
٢	لا أنزعج غالباً بخصوص ما يحمله لي المستقبل				
٣	يمكنني تخيل نفسي و أنا أؤدي عملي بشكل جيد				
٤	أسأل الآخرين عندما تصيبني الحيرة				
٥	لا أكثر من الشكوى من الآخرين				
٦	أنعم براحة البال				
٧	يمكنني أن أعترف بأخطائي				
٨	أتعاش مع الآخرين بشكل جيد				
٩	أشعر بالارتياح لتلقي المجاملات أو إعطائها				
١٠	لا أتباهى بنفسى				
١١	لا أشعر بالعزلة عندما أكون بمفردي				
١٢	يمكنني أن اتخذ قراراً و أن أتمسك به لقناعتي بصحته				
١٣	أعبر عن آرائى الصحيحة دون خوف من انتقاد الآخرين				
١٤	أرخب بالنقد البناء				
١٥	أشعر بمشاعر طيبة تجاه إنجازات الآخرين				
١٦	أنا على استعداد لاتخاذ مغامرات محسوبة				
١٧	أعبر عن مشاعري الحقيقية				
١٨	أكون صداقات بسهولة				
١٩	أفعل ما أراه صحيحاً و إن لم يستحسنه الآخرون				
٢٠	أحب ذاتى بوجه عام				



النتيجة

الدرجة	التحليل
من ٤٩ إلى ٦٠	ثقتك بنفسك عالية
من ٢٠ إلى ٤٨	ثقتك بنفسك مقبولة فاجتهد في بناء ثقتك بنفسك ولتكن البداية من الآن
من صفر إلى ١٩	احذر من اليأس وتعرف على العوامل التي أوصلتك لهذه النتيجة ولتكن ثقتك في الله كبيرة وتحتاج من يساعدك واسأل الله الإعانة





الاختبار الخامس :

إملا الجدول التالي بإعطاء نفسك درجات كالتالي :

دائماً = ٣ ، أحياناً = ٢ ، أبداً = ١

م	العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً	الدرجة
١	أنا متزن في سلوكي				
٢	أمناء في واضحة ومحددة				
٣	أرتب أعمالي				
٤	أقاوم المشاكل التي تعترضني بروح عالية وبتفاؤل				
٥	أقلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها				
٦	أستفيد دائماً من خبرات الآخرين				
٧	أنظم الخبرات الجديدة التي أكتسبها لتعزز من مفهومي الجيد عن ذاتي				
٨	أحافظ دائماً على احترامي وتقديري لنفسي ، أعلم الوقوع في ما يفضي الله و أستغفره دائماً عندما أذنب				
٩	تعتمد معرفتي لنفسي على الحقائق وليس على الأوهام				
١٠	أقيم نفسي بإنصاف				
١١	معتقداتي إيجابية عن ذاتي				
١٢	أطور قدراتي باستمرار				
١٣	أدافع عن نفسي وأمنع الآخرين من المساس بكرامتي				
١٤	أنسجم بسهولة مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها				
١٥	أعبر البيئة المحيطة بي بحيث تتوافق مع معتقداتي الصحيحة				
١٦	أواجه المواقف الاجتماعية بشجاعة مهما كانت				
١٧	أنسجم مع الجماعات من مختلف الأعمار والأجناس				
١٨	أطور ثقتي بنفسي باستمرار				
١٩	أعمي الجسمي والاجتماعي والنفس متوازن				
٢٠	أشعر بالأمن والأطمئنان				
٢١	أشبع حاجاتي الجسمية والنفسية والاجتماعية المشروعة				
٢٢	أحكم في أفعالي				
٢٣	أواجه الجهول بشجاعة				



اختبارات لنفس أنفك بنفسك

الخصل السابع

٢٤	أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية وعلمية			
٢٥	أكتسب الخبرات المتنوعة والمختلفة واستفيد منها			
٢٦	تصوراتي إيجابية نحو المجتمع الذي أعيش فيه			
٢٧	أعبر بصراحة وبلياقة عما يدور بذهني			
٢٨	أعمل وأفكر بشكل مستقل فلا يسيرني الآخرون			
٢٩	أوضح أفكاري للآخرين بسهولة			
٣٠	أقبل النقد البناء بصدر رحب			
٣١	أعترف بخطئي بثقة عالية			
٣٢	أرفض سيطرة الغرور علي			
٣٣	أتعامل بواقعية مع تملق الآخرين بي			
٣٤	أقود الآخرين بكفاءة			
٣٥	أتحمل المسؤولية بكل ثقة وأستعد لمواجهة التحديات			
٣٦	أنا قليل الشكوى			
٣٧	أكره الاتكالية والاعتماد على جهود الآخرين			
٣٨	أطور مهاراتي بكفاءة عالية			
٣٩	أضع أمامي طموحات وأهداف منطقية وأسعى لتحقيقها			
٤٠	أخذ القرار بثقة وأغيره إذا اتضح لي أنه غير مناسب			
٤١	أترك حب الظهور والبروز أمام الآخرين			
٤٢	أترك أعمالي تتحدث عني			
٤٣	أحب أن ينجح الآخرون			
٤٤	أتميز بالاستقلالية			
٤٥	أنا قادر على الإلقاء والتحدث أمام الآخرين			
٤٦	أتكلم بثقة وبوضوح يفهم الآخرون كلماتي بسهولة			
٤٧	أكمل الأعمال التي أبدأ بها بنجاح			
٤٨	يعتمد الآخرون علي في المواقف الصعبة			
٤٩	أمشي رافعاً رأسي وجسمي إلى الأعلى			
٥٠	أنا صريح وصادق في أقوالي وأفعالي			
٥١	أواجه المصائب بشجاعة وأتماسك أمامها			





يمكنك معرفة النتيجة حسب الجدول التالي :

النتيجة	مجموع الدرجات
ثقتك بنفسك عالية	١٢٧ - ١٥٣
ثقتك بنفسك لا بأس بها	١٠٢ - ١٢٦
ثقتك بنفسك تحتاج إلى تدعيم	٧٥ - ١٠١
أنت تحتاج إلى العمل الجدي لتقوية ثقتك بنفسك	٥١ - ٧٤



الاختبار السادس :

اقرأ فقرات الاختبار بدقة واجب عليها (بنعم) أو (لا) حسب رأيك ، وسجل درجتين لكل إجابة بنعم ، وسجل درجة واحدة لكل إجابة بلا :-

م	العبارة	نعم	لا
١	هل تضع نفسك في أمور فوق طاقتك ؟		
٢	هل تتعاون مع أفراد عائلتك ؟		
٣	هل تعتمد على نفسك في حل المشاكل التي تعترضك ؟		
٤	هل تختار أصدقاء ذوي أخلاق عالية ؟		
٥	هل توقف من يطلق عليك الصفات السلبية ؟		
٦	هل تخطط لحياتك المستقبلية ولحياة أفراد عائلتك ؟		
٧	هل تعتمد علاقتك مع الآخرين على المحاوره والتفاهم ؟		
٨	هل لديك الجرأة في الدفاع عن نفسك ؟		
٩	هل ترفض الظلم الذي يقع عليك ؟		
١٠	هل توضح رأيك للآخرين ؟		
١١	هل تشترك بالفعاليات الاجتماعية المختلفة ؟		
١٢	هل تعتمد على نفسك في أداء مهامك اليومية ؟		
١٣	هل لا تهتم بـ (أولاً تنتظر) المساعدة من الآخرين ؟		
١٤	هل تساهم في حل مشاكل الآخرين ؟		
١٥	هل تستفيد من خبرات وأخطاء وتجارب الآخرين ؟		
١٦	هل تقراً عن حياة الواثقين من أنفسهم في العالم ؟		
١٧	هل تعتقد أن الواثقين من أنفسهم في العالم كثيرون ؟		



١٨	هل تشترك في النشاطات الاجتماعية المختلفة ؟	
١٩	هل تعتقد أن الفعاليات والنشاطات تعمل على تكوين وتقوية ثقة الفرد بنفسه ؟	
٢٠	هل تعبّر عن أفكارك بحرية تامة ؟	
٢١	هل تخاف من انتقادات الآخرين لك ؟	
٢٢	هل تفتش عن عيوبك و تستمر في إصلاحها ؟	
٢٣	هل تعتقد أن بعض الناس قد تجاوز عيوبه وأصبح مشهورا بالرغم منها ؟	
٢٤	هل تترك الفرصة للآخرين بالتدخل في شؤونك ؟	
٢٥	هل تستفيد من فرص التعليم المتاحة لك ؟	
٢٦	هل تتخذ قدوة حسنة تستفيد منها ؟	
٢٧	هل تقاوم الأشخاص المتسلطين ؟	
٢٨	هل تحترم هويتك ولا تفرض بها (الوطن - اللغة - الدين - الانتماء العائلي - الاختصاص وكل ما يتعلق بك) ؟	
٢٩	هل تتخذ قراراتك بدون تردد ؟	
٣٠	هل تسعى إلى تحقيق نجاح في حياتك وتحثّل به ؟	
٣١	هل تعتقد أن من يردد جملة (ثقتي بنفسي عالية) مع التركيز عليها هو واثق من نفسه ؟	
٣٢	هل تهين نفسك للسيطرة على أفكارك قبل البدء بالكلام ؟	
٣٣	هل تنظر إلى عيوب الآخرين - باعتدال - عند التحدث ؟	
٣٤	هل تمشي في وسط الطريق المخصص للمشاة ؟	
٣٥	هل تظهر رأيك بجرأة في الاجتماعات ؟	
٣٦	هل تعترف بأخطائك ؟	
٣٧	هل تسيطر على انفعالاتك ؟	



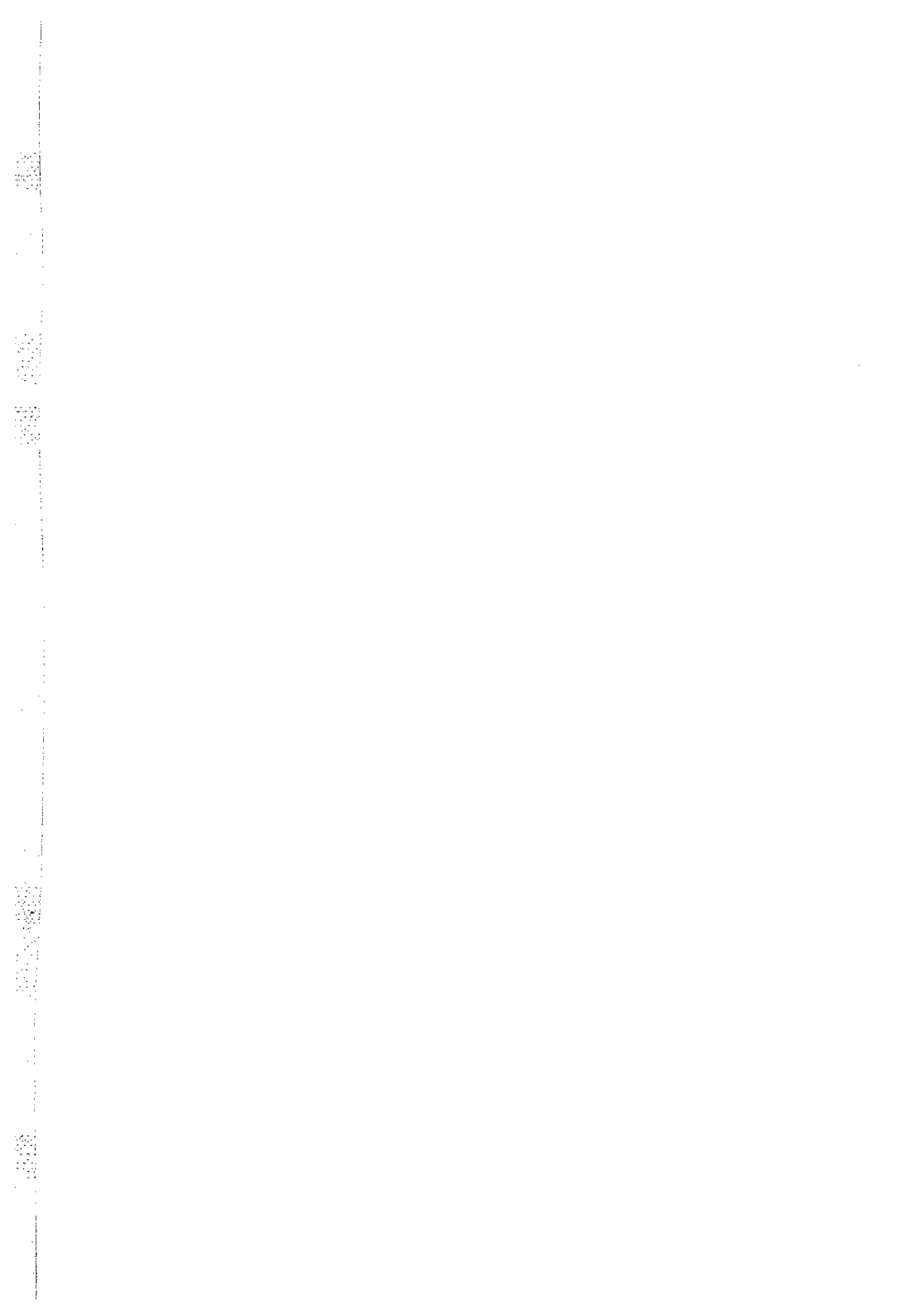
٣٨	هل تكره الخائمين ؟	
٣٩	هل تحب أن تظهر نفسك أمام الآخرين ؟	
٤٠	هل تعيد البضاعة النافع عندما تجدها معشوشة ؟	
٤١	هل تتجرا وتسال الآخرين عن الطريق أو العنوان أو المكان ؟	
٤٢	هل تبادر الآخرين بالسلام والسؤال عن صحتهم ؟	
٤٣	هل تخرج امام ضيوفك في حالة نقص شيء من الوازم الضيافة ؟	
٤٤	هل تبادر صيفك بالكلام والمحاوره ؟	
٤٥	هل تستأنس بصحبة الآخرين ؟	
٤٦	هل تجلس في الصفوف الامامية ؟	
٤٧	هل تفرح بتملئكم الدعوة للأصدقاء ؟	
٤٨	هل أنت لاهتم بعدد الحضور عند التحديث اليهم ؟	
٤٩	هل تهتم برأي الجلسن الآخر هناك ؟	
٥٠	هل تتكلف الكلام عند الحديث مع الآخرين ؟	





الآن اجمع الدرجات التي حصلت عليها واعرف مقدار ثقتك بنفسك
يمكنك معرفة النتيجة حسب الجدول التالي :

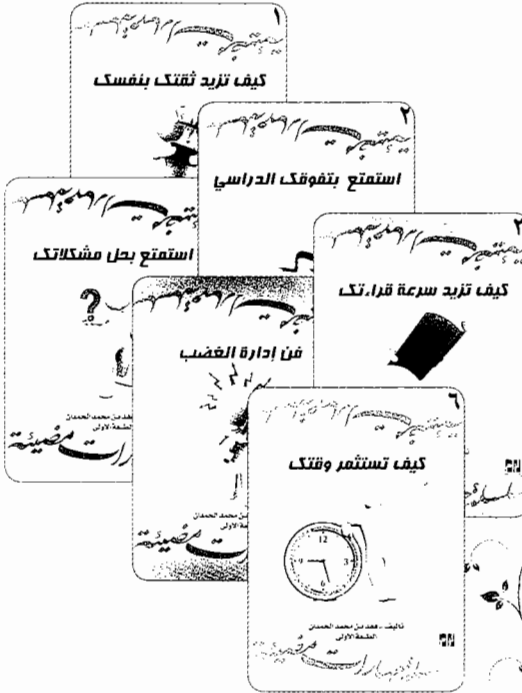
النتيجة	مجموع الدرجات
ثقتك بنفسك عالية	٨٨ - ١٠٠
ثقتك بنفسك تحتاج إلى تدعيم	٧٦ - ٨٧
ثقتك بنفسك ضعيفة جدا وتحتاج إلى علاج .	٥٠ - ٦١





الفصل الثامن

فن الإلقاء



المقدمة:

الإلقاء الجيد هو وسيلة مهمة لكل من يريد الوصول إلى قلوب وعقول الناس أياً كان مقصده وغايته ، فكلنا يحتاج إليه .

وأصبح فن الإلقاء فنً يستفيد منه الرؤساء و الملوك ليزداد تأثيرهم في الجمهور ، يقول رسول الله ﷺ (إن من البيان لسحراً) ولتعلم أن الإلقاء الناجح مهارة يمكن اكتسابها كباقي المهارات مثل الخط الجميل وقيادة السيارة وغير ذلك ، والإنسان العاقل بطبيعته وبما وهبه الله من نعم قادر على اكتساب هذه المهارة مهما كان جنسه ومهما بلغت سنّه إلا أن يكون لديه مانع عضوي من ذلك كمن لديه مشكلات حقيقية في النطق .

واكتساب هذه المهارة يحتاج إلى بعض المعلومات مع بعض التدريبات التطبيقية وتنمو هذه المهارة مع الزمن ومع طول الممارسة وزيادة المعلومات .

مفهوم الإلقاء الناجح:

الإلقاء الناجح عبارة عن قيام الملقى بنقل بعض معلوماته ومشاعره وأحاسيسه بنجاح عن طريق الكلام إلى الملقى إليه مستخدماً في ذلك ما يمكن استخدامه من أجزاء جسده ونبرات صوته بمهارة عالية ، ومن خلال هذا المفهوم المبسط يتضح لنا أن الإلقاء الناجح ليس مجرد تلفّظ بكلمات معينة بصوت مسموع ، ولكنه أكبر من ذلك .

عوامل نجاح الإلقاء :

- ١ . الإخلاص والإحساس بالكلمات التي تلقى .
- ٢ . الحماس والصدق وتوفر المعلومات لدى الملقى ؛ وهذا يعني أنّه لا بد أن يتفاعل الملقى أولاً مع ما يريد إلقاءه وأن يكون له أهمية في نفسه وأن يتأثر به حتى يؤثر في غيره .



٣. وضوح الصوت، وسلامة تركيب الكلمات وغير ذلك.

٤. استخدام لغة الجسد في الإلقاء :

وذلك كاليددين وتعبيرات الوجه و النظر إلى جميع الجمهور بالتساوي وحركة الجسم بدون تكلف بحيث تساند لغة الجسم الكلمات التي تقولها .

٥. نبرات الصوت :

الصوت الخافت البطيء يجلب النوم ومثله الصوت الذي يكون على وتيرة واحدة، والصوت القوي السريع يجلب النشاط والانتباه إذا لم يستمر لفترة طويلة، كما أن بعض نبرات الصوت تجلب الحزن وبعضها تجلب الفرح .

و يجب تنويع نبرة الصوت حسب الكلمات المنطوقة و حسب معانيها .

خطوات الوصول للإلقاء الناجح:

أولاً: اختيار الموضوع المناسب للمتلقى :

١. أن يكون لك هدف تريد إيصاله للمتلقين .
٢. أن يكون الموضوع مناسباً للزمن الذي يلقي فيه ، فلا يمكن إلقاء موضوع عن التفوق الدراسي في الإجازة الصيفية مثلاً.
٣. أن يكون الموضوع مناسباً للمكان الذي يلقي فيه ، فالكلام مثلاً عن فضل الزواج في العزاء مستهجن .
٤. أن يكون الموضوع مناسباً لحال المتلقين ، فلا بد من مراعاة حال المستمعين وسنهم واهتماماتهم وخلفياتهم المعرفية، فما يناسب الشباب قد لا يناسب كبار السن وما يناسب الفتيات قد لا يناسب الفتيان، وما يناسب طلاب الابتدائي قد لا يناسب طلاب الجامعة وهكذا. وبالطبع هناك موضوعات عامة يمكن طرحها في التجمعات العامة التي فيها أكثر من فئة.

ثانياً: التحضير الجيد للموضوع:

القاعدة تقول: "كل ساعة إلقاء بحاجة إلى عشر ساعات إعداد وتحضير" بحيث يقرأ عنه، ويحفظ أدلته أو يكتبها، ويعرف معاني الكلمات التي سيقولها مع إتقان قراءة الآيات والأحاديث والأسماء والأماكن التي سترد في موضوعه. ومن الأخطاء الشائعة إيراد بعض الآيات أو الأحاديث من غير الرجوع إلى الكتب المعتمدة في بيان معانيها ودلالاتها بحيث يقتصر بعضهم على فهمه الشخصي المتبادر من لفظ النص الشرعي وقد يكون هذا الفهم مغايراً للدلول الآية أو الحديث وفي هذا من الخطورة والقول على الله بلا علم ما لا يخفى.

ثالثاً: ممارسة الإلقاء تدريجياً:

وهذه الخطوة تعتبر عائقاً لدى كثير من المبتدئين في مجال الإلقاء، حيث يشعر المبتدئ بالرجح والرهبة من مقابلة الناس والحديث أمامهم وهذا شيء معتاد بل هو حاصل في أي مهارة أخرى كقيادة السيارة مثلاً لأول مرة.

ويمكن التغلب على الخوف والرهبة بالعزيمة والتكرار مع التدرج في ذلك لئلا يقع الشخص في موقف حرج يمكن أن يسبب له امتناعاً وانصرافاً عن الإلقاء بشكل كامل.

حيث يبدأ الشخص بعد تحضيره للموضوع بإلقائه بصوت مرتفع في مكان خال ويتخيل أن أمامه جمع من الناس ويكرر ذلك.

ثم يقوم بعد فترة من ذلك بإلقائه أمام أناس لا يتحرج منهم كجمع من الصغار مثلاً.

ثم يقوم بعد ذلك بفترة من الزمن بإلقاء ذلك الموضوع في مسجد يرتاده بعض من لا يشعر بالرجح أمامهم كبعض العمال الذين لا يفهمون اللغة العربية أو أمام طلاب فصل في الابتدائي.

ثم بعد ذلك يقوم بإلقائه في مسجد أكبر وفيه من يشعر بالخرج منهم ولكن عددهم قليل.

وهكذا يتدرج في المساجد والأماكن ويكثر من تكرار ذلك إلى أن تتكون لديه ملكة يزول معها أي حرج من الإلقاء، وهذا يحصل عادة بعد زمن ليس بالطويل وكلما ازداد الشخص ممارسة ازدادت ملكته وقدرته وخبرته إلى أن يصير الإلقاء سجية لا يتكلفها ويمكنه القيام بها في أي وقت وأي مكان.

رابعاً : الإلقاء الفعلي :

١. أن يكون عرض الموضوع بطريقة الإلقاء لا القراءة :

لأن ذلك يؤثر تأثيراً أكبر ويجذب السامعين إلى الملقي، ولأن في ذلك استخدام لجوارح مهمة أثناء الإلقاء وهي العينان واليدان والتي لا يتيسر استخدامها أثناء القراءة .

٢. عرض الموضوع بتسلسل مناسب :

وذلك بأن يبدأ بمقدمة مناسبة ثم ينتقل إلى عناصر الموضوع حتى يستوفيها ثم يختم بالخاتمة .

٣. الاقتصار على موضوع واحد ما أمكن :

حتى يحافظ على تركيز و انتباه المتلقين ، وإذا كان هناك أكثر من موضوع فليحسن الربط و الانتقال بينها .

٤. الحرص على الاختصار :

الكلام الطويل ممل غالباً، وينسي بعضه بعضاً .



٥. العناية بالمقدمة :

أهم ما في الكلمة أو الخطبة بدايتها فأحرص على جذب المستمع من أول الكلام حتى لا ينصرفوا عنك.

ومن وسائل الجذب الفعالة :

- تشويق المستمعين إلى ما سيقوله، بأن يذكر أموراً مشوقة ستأتي مع إبهامها وعدم الإفصاح عنها كأن يقول : هناك حدث غريب سأحدثكم عنه..

- الدخول بمدخل مناسب، فالدخول للقلوب كالدخل للبيوت، ولذا فمن الأفضل البحث عن مدخل مناسب لما يراد الحديث عنه كالتعليق على موقف حصل .

٦. إيراد قصة أو طرفة أو أبيات من الشعر :

هذه الأمور محببة إلى النفوس وتجدد نشاط السامع وتقوي انتباهه .

٧. لغة الحديث تكون بسيطة وقريبة من الأذهان :

وذلك لأن المقصد من الكلام إيصال رسالة ذات أهداف معينة إلى السامعين ولا بد لوضوح الرسالة وفهمها من وضوح كلماتها ومعانيها واستخدام الكلمات الغريبة والتعبيرات غير المفهومة مما يناقض ذلك..

٨. الاهتمام بالخاتمة :

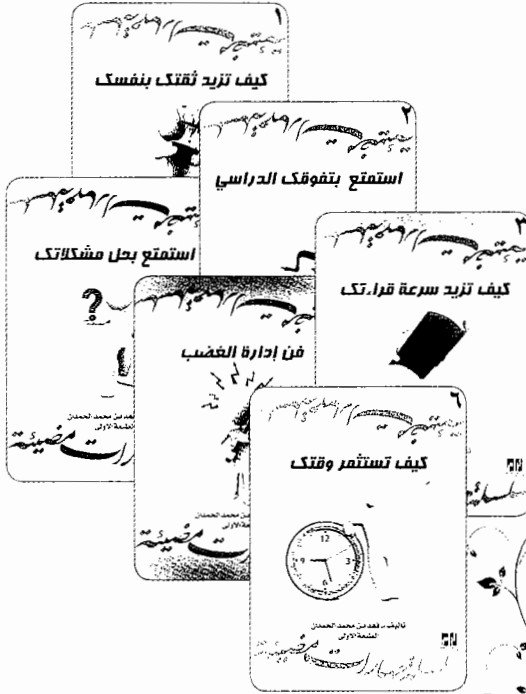
وذلك لأنها آخر ما يسمعه المستمعون من الملقى وهي اقرب الكلام إلى التذكر مثل موجز قصير لأبرز ما تم الكلام عنه ويستحسن جعل ذلك على هيئة عناصر مختصرة، كما أنه يفضل التركيز في الخاتمة أيضاً على أهداف الكلمة أو الخطبة التي يريد وصولها إلى السامعين .





الفصل التاسع القواعد الذهبية في العلاقات الإنسانية

الفضل التاسع



أولاً / مهارات الإنصات الجيد :

- انتظر الآخر حتى ينتهي من حديثه .
- ركّز على الجوانب الإيجابية في حديث الآخر.
- أشعر المتحدث بالرغبة في حديثه .
- ركّز على ما يقال لا على ما ستقول أنت .
- أتقن و تدرب على الإيماءات اللفظية و الحركية المناسبة .
- أصنع على وجهك دائماً الابتسامة غير المتكلفة .
- تجنّب الانشغال بساعة أو جوال أثناء الحديث .
- ابتعد عن قطع الحديث بطريقة غير مناسبة .
- لا تغادر مجلساً و أحد الحضور يتحدث .
- أحسن تنبيه الآخر إلى أخطائه أثناء حديثه .
- تناسى سلبيات الآخر أثناء حديثه .
- أحسن التعامل مع القصص الغريبة التي يذكرها الآخرون .
- تحمل الإساءات الموجهة إليك أثناء الحديث .
- أظهر الحب و الاهتمام أثناء الحديث .
- الاستخفاف بالآخرين يعني بدء المعركة معهم فتجنّب ذلك .



ثانياً / مهارات المتحدث :

- يمكنك مناداة الآخر بأحب الأسماء إليه .
- وزّع النظرات على الجميع بالتساوي أثناء حديثك .
- ابحث عن مواضيع تهتم الآخرين .
- أطلب من الآخرين الحديث عن أنفسهم أو حدثهم عن أنفسهم لتكسب حبهم .
- أكثر السؤال عن أحوال الآخرين .
- اعرف حال الآخر قبل الحديث .
- نبرة صوتك يجب أن تكون معتدلة أثناء الحديث .
- ابتعد عن المواضيع المثيرة للجدل .
- فكر بالكلمة قبل أن تخرج من فمك لأنها إن خرجت ملكتك .
- احذر من نقل الأخبار بدون تثبت .
- اشعر الآخر بأنه أعلم منك .
- ابتعد عن الألفاظ التي تدل على غرور .
- حاول اختيار العبارات المناسبة أثناء حديثك .
- اجعل حديثك مركزاً على نقد الفكرة .
- ابتعد عن الاستعلاء عند الكلام مع الآخرين .
- تجنب تقليد أسلوب وطريقة كلام الآخرين .
- اجعل حديثك مرتباً وواضح الدلالة .
- اعلم أن الهدف من الحديث هو التواصل .

ثالثاً / كيف تجعل نظرة الآخرين لك إيجابية :

- علاقتك الوثيقة بربك .
- اتباعك لسنة نبيك .
- تماثل طريقة الجلوس أو الوقوف .
- الرد على رسائل الجوال أو البريد الإلكتروني .
- إفساح المكان للآخرين عند دخولهم .
- أن لا يكون للمنفعة و المصلحة اعتبار عند حديثك مع الآخرين .
- أذكر محاسن الآخرين .
- أتقن مهارة التواصل الجسدي باليد .
- تذكر أن الناس يكرهون المتكبر .
- الناس يحبون دائماً من يحسن إليهم .
- أكثر القراءة من الكتب المناسبة .
- أكثر مجالسة الناس و سماع اهتماماتهم .
- أظهر التفاؤل و أذكر فضله للآخرين .
- لكي تفهم الناس افهم نفسك أولاً .
- لا تلم الناس على أخطاء تقع أنت فيها .
- السلام باليد أو بالكلام .

تفقد الغائب .

داوم على عيادة المريض .

احترم أوقات الآخرين ، فلا تتصل بهم في أوقات غير مناسبة .

تجنب تصيد عيوب الآخرين .

ابتعد عن الغيبة و النميمة .

لا تنتظر جزاء المعروف .

تحدث أقل .

لا تقس آراءك .

الهدية لها مفعول السحر بغض النظر عن قيمتها ، فتعود على الإهداء للآخرين .

احفظ أسماء من تقابلهم .

تفهم مشاعر الآخرين و أعرف دوافعهم .

التزم بأداب النصيحة .

أشعر الآخر بأهميته لديك .

قد تخطئ أنت في توصيل الفكرة الصحيحة .

لا تجادل بوجود آخرين .

لا تصغر أخطاءك و تضخم أخطاء الآخرين .



المراجع

د. خالد المنيف	صفحة (جدد حياتك) في جريدة الجزيرة اليومية	١
رانجيت سينج مالهى وروبرت دبليو ريزنر	تعزيز تقدير الذات	٢
التشاط الطلابى بإدارة التعليم	الثقة بالنفس (حقيبة تدريبيه)	٣
عيسى العيسى وعبدالله البابطين	لماذا نخشى الإلقاء	٤



المؤلف

مدرّب معتمد لتدريب المعلمين في إدارة التدريب التربوي بالرياض لبرنامج فنّ التعامل مع المراهقين .

- مستشار تربوي في العديد من مراكز التنمية الأسرية .
- خبرة ٢١ عاماً في التعليم في المرحلة الثانوية .
- مشرف نادي مهارات التابع لإدارة التعليم بمنطقة الرياض .
- مشارك في برنامج التطوير المهني العالي للتعليم .
- أعدّ وقَدّم (وشارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- مدرّب معتمد من المجموعة الكندية ويدرّب في جميع المجالات التي ألف في مواضيعها كتباً .

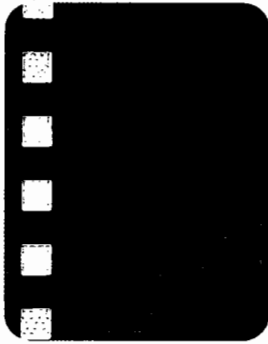


قام بتأليف الكتب التالية

١. كتاب : (كيف تزيد ثقتك بنفسك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٢. كتاب : (استمتع بتفوقك الدراسي) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٣. كتاب : (كيف تستثمر وقتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٤. كتاب : (كيف تزيد سرعة قراءتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٥. كتاب : (فن إدارة الغضب) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٦. كتاب : (استمتع بحل مشكلاتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٧. كتاب : (ابتسم فأنت الآن غير مدخن)
٨. كتاب : (نحو مرافقة آمنة .. كيف تفهم نفسك)
٩. كتاب : (نحو مرافقة آمنة .. كيف تفهم ولدك)
١٠. كتاب : (عن الأخلاق سيصدر قريباً بإذن الله)



سلسلة مهارات



- ١- عضو ومدرب معتمد من المجموعة الكندية .
- ٢- مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم .
- ٣- مدرب معتمد لدى إدارة التدريب التربوي بالرياض .
- ٤- مستشار في العديد من مراكز التنمية الأسرية في المملكة .
- ٥- خبرة : ٢١ عاماً في التربية والتعليم .
- ٦- أعد و قدم (و شارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- ٧- نشرت له مجموعة من المقالات في الصحف و المجلات السعودية .
- ٨- أذيعت له عدة مشاركات في إذاعة القرآن الكريم .

الإصدارات الثقافية:

الكتاب	الكتاب
١- نحو مراقبة أمتك كيف تفهم ولدك	٢- استمتع بحل مشكلاتك
٣- نحو مراقبة أمتك كيف تفهم نفسك	٤- كيف تزيد سرعة قراءتك
٥- جامعة الأخلاق (سيصدر قريباً بإذن الله)	٦- ابتسم فانت الآن غير محزن
٧- فن إدارة الغضب	٨- استمتع بتفوّك الدراسي
٩- كيف تستثمر وقتك	١٠- كيف تزيد ثقتك بنفسك

البرامج التدريبية للوالدين:

البرنامج التدريبي	البرنامج التدريبي
فن التعامل مع المراهقين	استمتع بحل مشكلاتك
مهارات التفوق الدراسي	كيف تزيد سرعة قراءتك
الثقة بالانفس	ابتسم فانت الآن غير محزن
فن إدارة الغضب	(كيف تفهم نفسك) للمراهقين
كيف تستثمر وقتك	نحو زواج ناجح للمقبلين على الزواج و للمتزوجين
فن الانكفاء	القواعد الذهبية في العلاقات الانسانية



786030 061310

توزيع دار طويق للنشر والتوزيع
هاتف: ٩٢٠٢٢٢٩٩ فاكس: ١٢٧٨٥٦٢٨
بريد إلكتروني: dartwaq@gmail.com
موقعنا على الإنترنت: www.dartwaq.com
صرب ١٤٢٤هـ الرياض ١١٦٧٥



سلسلة مهارات مضيفة

الردمك: ٠٠-٦١٣١-٠٠٠-٦٠٣