

الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الاولى

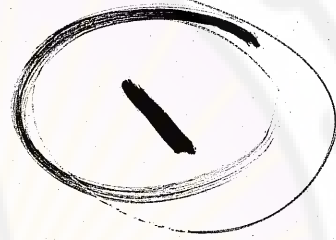
الدكتورة

تغريد أحمد مسلم

مبادئ التأثير في الآخرين

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم



الانطباع الأولي وقوة التأثير

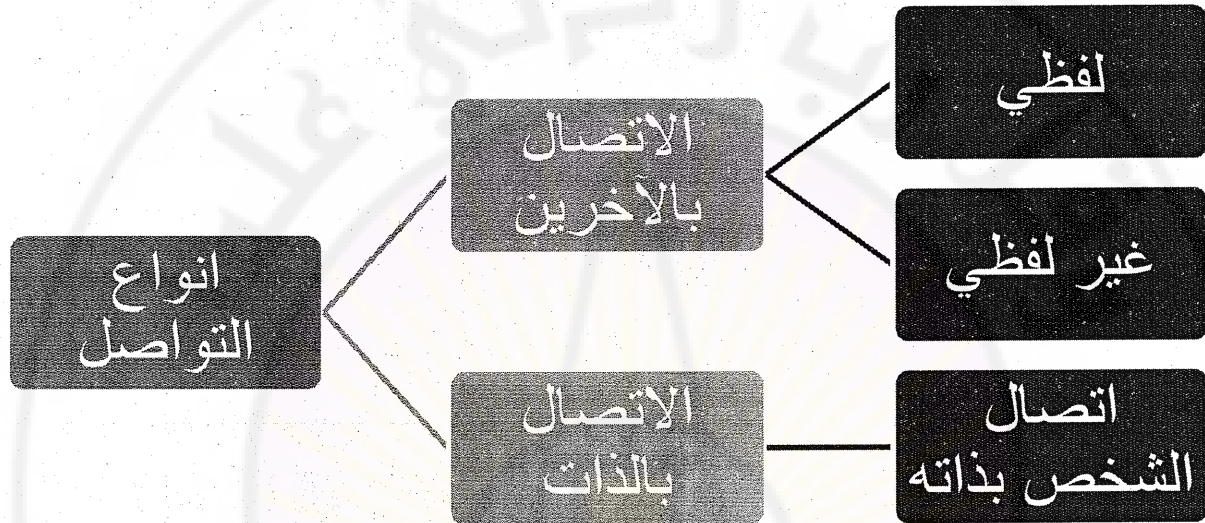
خلق انطباع أولي من الثواني الأولى
أنواع الأصوات
الأنظمة التمثيلية للشخصية



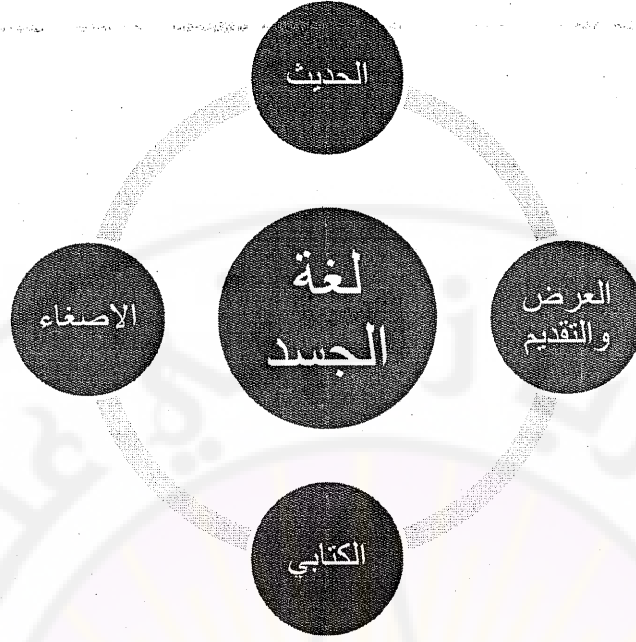
مفهوم وأنواع التواصل

يعرف الاتصال بأنه العملية التي يتم من خلالها نقل المعلومات من شخص الى آخر أو آخرين بغرض تحقيق التفاهم والانسجام

أنواع التواصل



مهارات التواصل بالآخرين



كيف تترك انطباعا ايجابيا من الثواني الاولى يدوم طويلا

كيف أترك انطباعا أوليا طويل الامد وهل يمكنني أن أكون مقتنعا لو لم أكن جذابا؟

جواب السؤال الثاني نعم

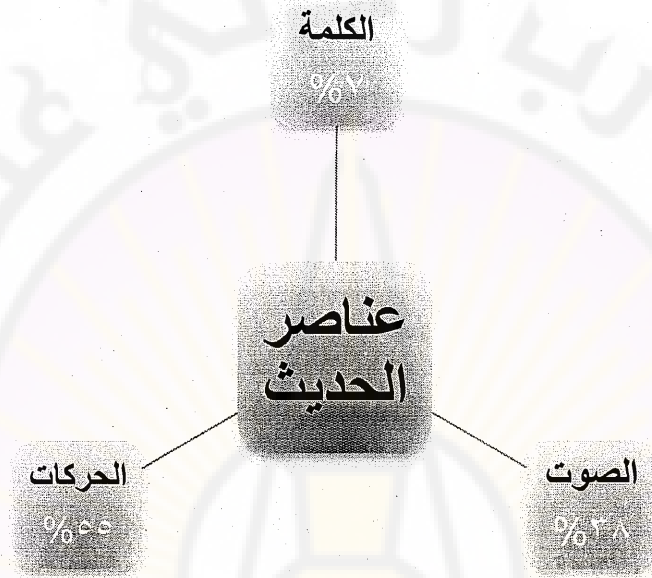
خلق انطباع ايجابي من الثواني الاولى يكون:

- 1 الاعتناء بالشكل والمظهر
- 2 الابتسامة
- 3 النظافة والرائحة العطرة
- 4 كن حريصا أن تعرف ما يريده الآخرون أو الزبون
- 5 الانصات
- 6 لاحظ سرعة تحدث العميل وضاه سرعته في الحديث
- 7 اظهر اهتماما صادقا بعميلك
- 8 الكلمة السحرية (الشكر)
- 9 كن على علم بالمصطلحات الفنية لمجال عمل أو مهنة عملائك
- 10 اذا كنت تشعر بالعصبية أو التوتر لأي سبب كان فان الزبون سيشعر بذلك لذا استفد من عملية تنظيم المخ واجعل عميلك على يمينك

- 11- عند مقابلة النساء يجب أن تحافظ أن تجعل عينك أسفل مستوى نظرك
- 12- عندما يمر العميل بحالة انفعالية عليك ألا تتجاوز ذلك واسمح لنفسك أن تكون منزعجا قليلا كي تحاكي سلوكه وانفعالاته
- 13- يشعر الناس بالارتياح عندما يبدو أن الآخرين يشبهونهم في المظهر، والقيم والمعتقدات



مهارة الحديث



اختيار الكلمات

7%

تكلم بصيغة الحاضر

استخدم كلمة لأن والآن

ابتعد عن استخدام كلمة لا

الابتعاد عن استخدام كلمة (يجب ، كان يجب ، ينبغي) مثلا ان تستبدل يجب أو ينبغي ب (أنا مستعد ل..)

ابتعد عن كلمة لكن واستبدلها ب(و)

قم بإزالة محاولة من قاموسك

ركز على الكلمات ذات الطاقة المرتفعة(الامتنان ، الحب ، الود ، النجاح ، البهجة....الخ)

الصوت 38%

يختلف الصوت من حيث الشدة والقوة والسرعة

كما تختلف نغمة وشدة الصوت عند: البدء بالكلام – أثناء الكلام – عند نهاية الكلام

يمكن التحكم بسرعة الصوت من خلال استخدام علامات الترقيم ، كما يمكن التحكم بالشدة من خلال الحركات الاعرابية

للوصول الى النغمة العميقة المؤثرة لابد من استخدام تقنية التنفس خاصة 4. 2. 8

أنواع الأصوات



الصوت ونمط الشخصية

الصوت ذو النبرة العميقة والمتحمسة: هذا الصوت مفعم بالحيوية- ملئ بالحماس - يقدم للمستمع نوعا من الامان العاطفي الجذاب- يجذب اهتمام المستمع وانتباهه- صوت واضح وينقل الرسالة بسهولة

أصحاب هذا الصوت شخصيات واقعية وجذابة وذكية ويمكن الوثوق بها، - يستطيعون التحكم في حياتهم - شخصياتهم صلبة تنقل ما في عقولهم وقلوبهم.

الصوت ذو النبرة العالية: صاحب هذا الصوت قد لا يكون ناضجا أو مدركا لما حوله أو ضعيفا -وينتابه الغضب - وغالبا ما يكون قد عانى من مشكلة حادة مرت عليه في طفولته أو مراهقته - في الغالب صاحب هذا الصوت عصبي - فاقد للثقة بنفسه - يعكس غضبا دفيناً وداخليا وربما خوف أيضا

الصوت ذو النبرة المنخفضة :

أصحاب هذا الصوت مزيفون- و مظهريون -ولا يحسون بالأمان - فهم يعتقدون أنهم اذا تحدثوا بصوت منخفض سيجعل من حولهم يعاملونهم باحترام ويجبرون الاخر على الانصات اليهم والتعامل معهم بجدية

أصحاب هذا الصوت هادئون جدا ويجذبون اهتمام من حولهم- وهم يستمتعون بذلك ويميلون الى الحزن- فالشخص الذي يتحدث دائما بصوت منخفض بداخله حزن عميق و يشعر دائما بالعجز وبأنه لا يمكن السيطرة على الأمور

الصوت الهامس المتكلف :

عندما يستخدم الأشخاص هذا الصوت فانهم بالتأكيد يدبرون لشيء ما ولديهم شعور مؤكد بأن بإمكانهم اغواء غيرهم – واستغلال الآخرين لصالحهم

النبرة اللطيفة الحلوة :

أصحاب هذا الصوت ذو وجهين يقولون شيئا و يفعلون شيئا آخر ومن الممكن أن ينقلبوا عليك في أي لحظة ولا يمكن الوثوق بهم ببساطة لأنهم ليسوا حقيقيين

أصحاب الصوت البطيء والمتعمد:

المتحدث ببطء يكون واعيا تماما بشعور الآخرين لأنه يعاني من عدم تقديره لذاته تقديرا جيدا فبطؤه في الحديث وتعمه ذلك يعود لعدم رغبته في الوقوع في الخطأ لكن ربما يكون مغرورا ويتكلف نطق الكلمات ويبدو صوته وكأنه يريد التأكد من أن المستمعين سيتلقون كل ما يقوله

النبرة المتقطعة غير المترابطة:

الشخص الذي يتحدث بتلك النبرة يكون من النوع غير المرن- وصعب الارضاء- وبالغ التعصب- ويعتقد أنه على حق دائما- اذ أنه يصر على رأيه ولا يسير مع التيار وتصبح مساومته

أصحاب النبرة المملة الخالية من أي روح:

لا يعبأون بالآخرين – منعزلين – ومتحفظين ولا يبدون اهتماما او عطفًا تجاه أحد – فهم لا يتعاملون مع عواطفهم وهذا الحالة تعكس احباطا وحزنا داخليا- وهم يخشون ان يقحمهم احد في مسالة عاطفية – واذا حاولت أكثر من مرة أن تتواصل مع هذا الشخص فاعلم انك لن تصل الى شيء معه – وقد يؤدي ذلك الى سوء تفاهم بينك وبينه لأنه من الصعب على هؤلاء أن يفهموا رسالتك وغالبا ما يخفون الكثير من المعلومات وليسوا مستعدين لتقديم المساعدة

الصوت المرتفع جدا :

اصحاب هذا الصوت غالبا شخصيات مغرورة ومتعجرفة وغير مدركة لما حولها اجتماعيا- وهم أشخاص تنافسيون وغاضبون – يعاملون من حولهم بشيء من الكراهية- وغالبا هم الذين يعيلون انفسهم – وهم بحاجة لأن يكونوا مركز الانتباه

الاصوات الخشنة:

اصحاب هذه الأصوات يحملون في داخلهم الكثير من الغضب -وهم من النوع المسيطر والمتنمر والمتحفز – وهم كثيرون الشكوى -ولا يشعرون بسعادة الا اذا سيطروا على كل شيء

أصحاب النبرات الشديدة الاهتياج والمجنونة:

هذا النوع من الشخصيات مستبد ومسيطر – ويجب أن يكون هو محور الاهتمام - وغالبا ما تكون خارج نطاق السيطرة- استقلالية و انانية جدا- فاذا لم يكونوا على علاقة بالموضوع فهم لا يتعاطفون معك – والتقديرية تشير الى أنهم يعانون من مشاكل عقلية ونفسية يجب علاجها – يبدو عليهم الضيق الدائم ممن حولهم وكأنهم في صراع معهم

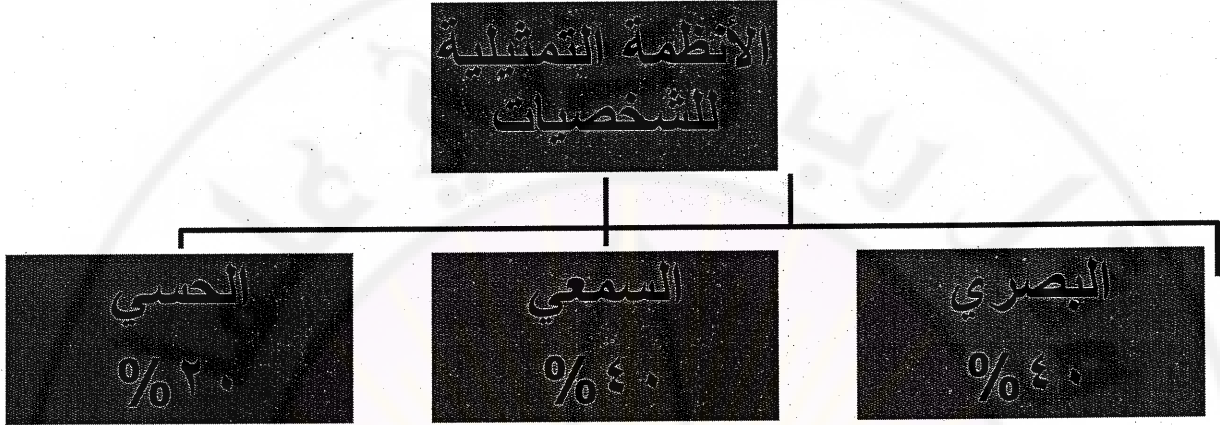
التحدث بصورة سريعة :

أصحاب هذا الصوت متحفزون دائما وعصبيون – وربما غاضبون – لا يشعرون بالأمان- ويعانون من التقليل من شأن ذواتهم وهذا هو سبب تعجلهم في كل شيء ليخرجوا من الموقف بسرعة – ويفعلون هذا بصورة غير واعية وربما السبب في اعماق ذواتهم أنهم يعتقدون أن الآخرين لا يهتمون بما يقولونه والتحدث بهذا الشكل من الحديث من اكثر اساليب الحديث التي تسبب ضيقا في التواصل مع الآخرين



الأنظمة التمثيلية للشخصيات

وكيفية التعامل معها



أصحاب النظام التمثيلي البصري:

يتحدثون بسرعة وبصوت عال

يقاطع أحيانا

أنفاسه قصيرة سريعة من أعلى الصدر

دائم الحركة والنشاط يستخدم تعبيرات مثل (أرى-أتخيل-انظر...الخ)

يميل في وقفته الى الخلف قليلا والرأس والأكتاف لأعلى وأحيانا يرفع صدره حتى يبدو للناظر انه مغرور

يمكن معرفته من نظرة عينه

قراراته على أساس ما يراه شخصيا

أصحاب النظام التمثيلي السمعي:

يستخدم طبقات متنوعة في الحديث

منصت جيد ولا يقاطع ويتضايق ان قاطعه الاخرون

يعطي اهتمام أكثر للأصوات من المناظر والأحاسيس

يتنفس بطريقة مريحة من منطقة الحجاب الحاجز

يأخذ وقتا بالكلام والتفكير والحكم

قراراته على أساس ما يسمعه

يستخدم تعبيرات سمعية مثل (أسمع، أنصت، أقول...الخ)

يميل في وقفته الى الامام قليلا بينما يميل الرأس لأحد الجانبين(ناحية الأذن تقريبا) كما يمكن تمييزه من نظرة عينه

متزن بشكل عام وحركاته وسرعته أقل من البصريين

كيف تتعامل مع الأشخاص ذوو النظام التمثيلي السمعي؟)

1. التوازن في كل شيء (سرعة الكلام ، حركة الجسد ، ارتفاع الصوت ، حركة العين ولغة والجسد)

2. استخدام التحليل العقلاني والمنطقي في الحديث والحوار والنقاش بما يتناسب مع فكره وثقافته وعدم الاكتفاء باستخدام الوصف الشكلي لأي موضوع أو وصف المشاعر عند ذكر أي أمر أو ابداء الرأي نحوه

3. تنوع نبرات الصوت واستخدام التعبيرات الصوتية بشكل جيد وعدم الحديث بوتيرة واحدة لأنه يسبب له الملل

4. موافقته في الجلسة أو الوقفة بميل الرأس ناحية أحد الجانبين ولكن ينبغي أن يكون ذلك بطريقة ذكية لا تجعله يشعر بأنك تقلده

5. عدم التسرع في الكلام عند الحوار معه بل لا بد من التفكير لأنه لا يعجبه التسرع في ابداء الحكم على المواقف

6. استخدام عبارات سمعية أو عقلانية أثناء الحديث معه مثل (سمعت ، قلت ، هناك تحليل عن موضوع ..الخ)

7. عند الرغبة في إقناعه بأمر من الأفضل استخدام الأسلوب غير المباشر مثل أن يتم فتح الموضوع كأنه موضوع مقروء في صفحات الانترنت أو مسموع من شخصيات معنية أو الموضوع مكتوب بالجراند والتحدث عنه كأنه أمر مؤكد واستخدام شواهد منطقية ولكن ليس على لسان الشخص بل على لسان من أورد الخبر

أصحاب النظام التمثيلي الحسي:

يمتاز بالهدوء ويتحدث بصوت منخفض بشكل عام ونبراته غير سريعة

يتنفس بعمق وببطء من البطن وهو صاحب التنفس المثالي

يفضل الراحة والحنان

يحتاج للتقدير والحب

يعطي اهتمام أكثر للأحاسيس

يتخذ قراراته على أساس مشاعره

يستخدم تعبيرات حسية مثل (أشم ، أحس ، أشعر...)

أكتافه للأمام قليلا ورأسه يميل لتحت ناحية اليسار

يمكن معرفته من نظرة عينه

التعامل مع أصحاب النظام التمثيلي الحسي

تعامل معه بهدوء

طابق مستوى صوته وتحدث بصوت منخفض بشكل عام ونبراته غير سريعة

قدم له المشاعر والكلمات التي تعبر عن الراحة والحنان

اعط اهتمام أكبر للأحاسيس

قدم له التقدير والحب

استخدم تعبيرات حسية مثل (أشم ، أحس ، أشعر...)

لغة الجسد

55%

المسافات (الحميمية - الشخصية - الاجتماعية - العامة)

النظرات (الجدية - الاجتماعية - الحميمية) و(النظر الى الزبون- اتجاه النظر وطول وقصر النظرة) و(نظرة الاهتمام - نظرة التوبيخ)

الابتسام (الحقيقية أو الصادقة - الاستهزاء والسخرية)

الرأس (ايماءة الرأس للاهتمام)

اليدين (المطيعة - المسيطرة - العدائية - لإيصال الود)

يد لأنف - يد لاذن - حك الرقبة - السأم - الانتقادية)

حركات التقييم - حركات اتخاذ القرار

السلام باليد (المسيطر- منح السيطرة - التوازي أو صافح كرجل - السمكة الميتة - مطحنة مفاصل الاصابع -)

يد لذراع ويد لكتف

الارجل (الاستعداد - التشاركية)

تمارين تطبيقية

تمارين تدريبي على قوة وشدة وسرعة الصوت

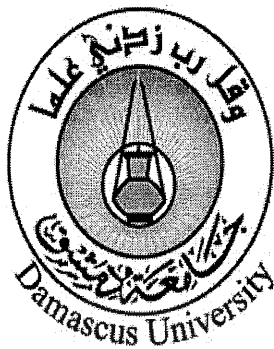
تمارين تدريبي على نوع الأصوات

تمارين تدريبي على النظام التمثيلي للشخصية

تمارين تدريبي على الصوت ونظام الشخصية

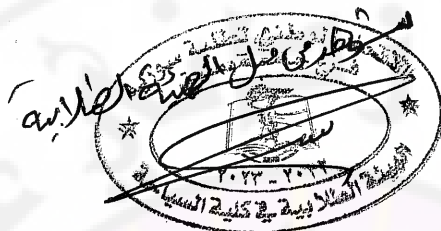






الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الثانية

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم

عيوب الشخصية وأثرها في التطوير الشخصي

مقدمة

البحث الأول المبادئ الأساسية للتأثير في الآخرين

البحث الثاني : عيوب الشخصية

مقدمة

أولا : نقاط القوة ونقاط الضعف

ثانيا : كيف تحدد عيوب شخصيتك

ثالثا : منهجية التخلص من عيوب الشخصية

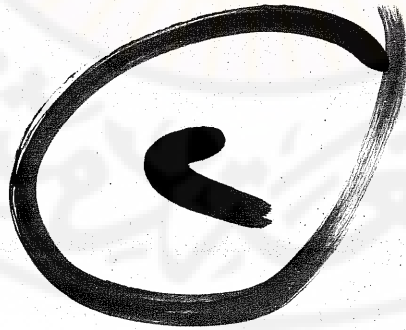
البحث الثالث : معوقات تطوير الشخصية

البحث الرابع : التفكير الإيجابي

البحث الخامس : التواصل مع الذات

البحث السادس : عيوب الشخصية الأكثر شيوعا ومنهجية التخلص منها

خاتمة



مقدمة

نعيش جميعا ونتنفس ولنا أحلام وأهداف في هذه الحياة ، وكل منا يؤمن في أعماقه بأنه لديه موهبة وأنه بإمكانه إنجاز شيء متميز، وكلنا نرغب في حياة أفضل وفي مستقبل أفضل لنا ولأبنائنا ، غير أن الاحباطات وأوجه القصور في شخصيتنا تحول دون تحقيق هذه الأحلام . لكن كل تلك الصعوبات والاحباطات ليست مبررا أو عائقا منيعا في سبيل تحقيق ما نصبو إليه وعلينا أن نتذكر أنه لدى كل منا قوة لا محدودة كامنة في داخلنا ، ما تمكنا من الوصول إليها ومعرفتها وتسخيرها لاستطاع أن يحقق كل ما يريد ويحلم به . ولا بد أن نطلق هذه القوة ونضعها موضع التنفيذ لإصلاح عيوب شخصيتنا والوصول الى تحقيق الأهداف المرجوة.

لكن قبل أن نبدأ في إصلاح عيوب الشخصية علينا ان نتحكم في مبدأ قوة التركيز (تمرين التركيز)

ولعل معظم الناس لا يعرفون على الإطلاق تلك القدرة العملاقة التي نستطيع أن نتحكم فيها فور تركيز كل ما لدينا من قدرات للسيطرة على عيب معين من عيوب شخصيتنا وإصلاحه، ثم الذي يليه وهكذا....

فالتركيز المحكم هو كشعاع الليزر الذي يستطيع اختراق أي شيء يمكن أن يقف في وجهك ، أو يقف عائقا أو حائلا يعيق إصلاحك لهذا العيب من عيوب شخصيتك، فهو يمثل الإرادة القوية التي تصاحبك أثناء التنفيذ.

وحين نركز باستمرار على الارتقاء بشخصيتنا الى مستوى أفضل في ناحية ما . فإننا نطور في أنفسنا ونميز في شخصيتنا تميزا فريدا يمكننا من تحسين علاقاتنا بأنفسنا وبالمجتمع الذي نعيش فيه

والذي يجعل الكثيرين الذين يبدأون في محاولة إصلاح عيوب شخصيتهم لا يصلون الى النتائج المرجوة أنهم لا يواجهون أنفسهم نحو نقطة ارتكاز واحدة ثم التي تليها وهكذا.... بل يتشتتون ولا يصلون الى شيء.

نقاط القوة ونقاط الضعف

كيف تعرف نقاط القوة ونقاط الضعف في شخصيتك ؟.

شخصية الانسان يوجد فيها عدد من نقاط القوة ونقاط الضعف وتمتاز هذه النقاط باختلافها من شخص لآخر، فنجد أن هناك شخص يمتاز بشخصية قوية وآخر بالضعف وهكذا يختلف الأمر من شخص لآخر

الشخصية هي مجموعة الطباع والصفات التي يتحلى بها الانسان وشخصية كل فرد تتكون من يوم ولادته ومع الوقت والزمن يصبح لكل فرد شخصيته المستقلة التي تميزه عن الآخرين

يقصد بنقاط القوة والضعف أنهما المعيار الذي يتم استخدامه من أجل تحديد مجموعة الصفات التي تتميز بها كل شخصية عن الأخرى، وكما هو معروف أن نقاط القوة تشتمل على كافة الجوانب الايجابية والأمور الصحيحة والمهارات المميزة التي يتمتع بها الفرد في حين أن نقاط الضعف تشتمل كافة الصفات السلبية والاساليب الغير مستحبة الموجودة عند الأفراد

لكل منا نقاط قوة ونقاط ضعف ، نقاط قوة تميزه عن الآخرين تجعله يتميز بها عن غيره ويتمسك بها وبالمقابل لا يخلو احد من نقاط الضعف تلك النقاط التي إما اكتسبها أو ورثها

وتعود نقاط الضعف تلك الى سني عمره الاولى والتي نجمت عن تربية قد تكون خاطئة . طبعاً هذا لا يعني أن أهاليها يعلمون أن تربيتهم تلك فيها الكثير من الأخطاء لكن هكذا توارثوها

لكن هذا لا يعني أننا نشننا على ذلك وليس بالإمكان التغيير بل على العكس تماماً فنحن نتعلم حتى نتغير ونصبح في حال أفضل والآن بإمكاننا التغيير والتخلص من العيوب التي نشننا عليها من جراء سلوكيات قد لا تكون محسوبة أو معروفة المصير.

وكلنا يتذكر أنه قد قيل له عبارات ، أنت كسول ، أنت غير منظم ، أنت تشبه فلان في الكسل والغباء الخ

وأن لاَّ قيلت له مئات المرات ،كل ذلك كفيل أن يجعل من شخصيتنا تحمل العديد من العيوب ونقاط الضعف التي خزنت في الذاكرة وبدأت تظهر نتائجها بعد أن اكتملت الشخصية ونضجت

إنَّ نقاط القوة في شخصيّة الإنسان هي التي تدفعه للعمل بإصرار للوصول إلى النجاح والتألق، فالشخصيّة هي المعيار الأساسي الذي يُحدّد مدى قدرته على تحقيق النجاح والتقدم في الحياة على مختلف الأصعدة الخاصة العملية والاجتماعية، حيث أنّ صاحب الشخصيّة الضعيفة يفشل في الوصول إلى أهدافه، في الوقت الذي ينجح فيه صاحب الشخصيّة القوية في تحقيق أهدافه وأحلامه، فيما يلي سنقدّم لك نبذة مختصرة على أهم نقاط القوة والضعف في شخصيّة الإنسان وسنعرض بعض الامثلة لنقاط القوة والضعف مثلاً :

نقاط القوة:

اجتماعي	مرح	قوي
سعيد	واثق من نفسه	شجاع
محب	الصدق	متفائل
كريم	التواضع	مرن
متسامح	النجاح	إيجابي
حيوي	قوة الإرادة	متزن
عاطفي	نشط	طموح الخ

والكثير غيرها..... الخ

نقاط الضعف :

الخجل	الغيرة	قلق
انطوائي	الحسد	اندفاعي
انفعالي	التشاؤم	أناني
عصبي	بلا طموح	عدم السيطرة على النفس
غضوب	عدواني	الإحباط
مزاجي	الكذب	الفشل
سلبي	متسرع	ضعف الإرادة
قلة الثقة بالنفس	النسيان	الحزن
الغرور	خائف(الخوف)	التنمر

وغیرها الكثير الخ

يعتقد العديد من الناس أنهم يكتسبون صفات شخصياتهم منذ الولادة فالبعض منهم يملك حس الفكاهة أو القدرة على قيادة الآخرين منذ الطفولة ودون الحاجة لبذل جهد كبير في ذلك، وقد لا يملك البعض الآخر مثل هذه الصفات، وبشكل عام يعتاد أغلب الناس على نقاط القوة في شخصياتهم وقد يغفلون عن تطويرها، كما قد يقفون عاجزين أمام نقاط الضعف لديهم ويحاولون تجنبها فقط، لكن يجدر بالذكر أن صفات الشخصية قابلة للتطوير والتعديل ويمكن إضافة صفات جديدة وجيدة للشخصية لجعلها أكثر نجاحاً وجاذبية مع بذل بعض الجهد لتحقيق ذلك،

نقاط القوة في الشخصية

يُساعد تحديد نقاط القوة في الشخصية على زيادة الوعي بمميزاتها، كما أنه يُعتبر نوعاً من العصف الذهني لتذكر محاسن الشخصية والتركيز عليها أكثر لممارستها في الحياة اليومية، ويُساعد على تحديد المجالات التي يحتاج الفرد للعمل على تطويرها وتعزيزها أكثر، وما يلي بعض من نقاط القوة في الشخصية:

1 - المهارات الشخصية :

هناك العديد من المهارات الشخصية التي يمكن اعتبارها نقاط قوة وتؤهل من يمتلكها للحصول على حب الناس من حوله، كما تمكنه من اجتياز مقابلات العمل والتوظيف بشكل أسرع، ومنها ما يلي:

الثقة بالنفس: تعد قوة الشخصية والقدرة على التعبير عن النفس دون التشكيك فيها من نقاط قوتها، حيث يقوم قوي الشخصية بإلهام من حوله ويستطيع السيطرة على المواقف المختلفة، كما يقوم بالتحكم بحياته الخاصة بنفسه، وهناك العديد من الطرق لتعزيز الثقة بالنفس، مثل عدم السعي نحو رضا الآخرين وسؤالهم عن موافقتهم لاتخاذ القرارات الشخصية، فالشخص الواثق من نفسه يتخذ قراراته دون الحاجة لأخذ الإذن من أحد وفي المقابل لا ينسى أهمية المشورة في القرارات الكبيرة.

القوة العقلية: عادةً ما يملك الشخص صاحب القوة العقلية صفات كثيرة تدل عليها، ومنها: تحمل الضغوطات، والتركيز، والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة والمتغيرات، كما يحرص على إنجاز طموحاته وتحقيق رغباته ولا يمكن للأزمات أن تتغلب على مثابرتة.

تحمل المسؤولية: ويكون تحمل المسؤولية في جميع جوانب الحياة كالشخصي، والاجتماعي، والعملية. الطموح والإبداع: وذلك من خلال إيجاد أفكار جديدة للتعامل مع

المشاكل والمواقف للحفاظ على الالتزامات والقرارات والخطط. المرونة: بحيث يستطيع الشخص التأقلم مع كل ما هو جديد سواء على الصعيد الشخصي أو العملي

الصدق والنزاهة والتفاني: ويظهر ذلك عندما يستطيع الشخص بأن يكون نفسه الحقيقية أمام الآخرين ويبتعد عن التصنع، أو إخفاء الحقائق. التحلي بالمنطق: حيث يقوم باتخاذ القرارات بناءً على الحقيقة والأشياء الملموسة وليس الخيال الذي يصعب تطبيقه على أرض الواقع

التحفيز الذاتي والتفاؤل: حيث يمتلك الشخص أملاً وثقة في المستقبل ولديه الرغبة الحقيقية بأن يكون أفضل كل يوم

الانفتاح: بحيث يستطيع الشخص تقبل جميع الناس باختلافاتهم .

الاستمرارية والعزيمة والمثابرة: تساعد هذه الصفات على الاستمرار والالتزام بالعمل أو المبدأ من أجل الوصول إلى هدف أو نتيجة أفضل. القدرة على الحصول على ثقة الآخرين والاحترام: وذلك من خلال الحرص على أن تتوافق أفعال الشخص مع أقواله، والالتزام بمبادئه.

2- المهارات التفاعلية وهي مجموعة من المهارات التي يتم تطويرها من خلال التجارب في الحياة، كما أنّ لها أثراً على الآخرين أو محيط العمل، ومنها:

العمل ضمن فريق، والقدرة على التواصل، والقيادة، والتحليل، وإدارة الوقت، وحل المشاكل، والاستماع بفعالية، والتخطيط، والتفاوض، والتنظيم، والتركيز على التفاصيل.

3- المهارات المستندة على المعرفة يحصل الناس من خبراتهم التي حصلوا عليها من خلال التعلم سواء من دراسة تخصص ما، أو العمل في مجال ما على مجموعة من المهارات الخاصة في ذلك المجال أو التخصص وتضاف هذه المهارات إلى نقاط قوة الشخص، ومن الجيد أن لكل مجال في الحياة نقاط قوة يمكن الحصول عليها من خلال ممارسته والتدرب عليه، فعلى سبيل المثال يملك مندوب المبيعات القدرة على إقناع الآخرين برأيه وهكذا.

نقاط الضعف في الشخصية

توجد مجموعة من نقاط الضعف في شخصية كل إنسان بشكل طبيعي؛ لذا يجب ألا يشعر الفرد بالحرج منها بل أن يحاول التعرف عليها أكثر؛ وذلك لأن المواجهة اليومية لها ستشعر الشخص بنقصه واحتياجه لتقوية نفسه في هذه الجوانب، وبالتالي تطوير الشخصية أكثر، ومن نقاط الضعف التي قد تتواجد في الشخصية :

العدوانية، والتكبر، والفوضى، والعقلية الضيقة، وكثرة الشكوى، والتردد، وعدم المعرفة، والاندفاع، واللامبالاة، والكسل، وعدم تحمل المسؤولية، والمزاجية، والتشاؤم، والأنانية، والعناد، والبطء، والتبذير، وعدم الانضباط، وحب السيطرة.

كيفية تحديد نقاط القوة والضعف في الشخصية

يعتبر تحديد نقاط القوة والضعف أمراً هاماً للغاية لتعزيز الاتزان في شخصية الفرد وحياته والوصول إلى الاحترافية في الجانب العملي منها، كما أن زيادة الوعي الشخصي واحدة من الأدوات المهمة للتنمية الذاتية وقد يتغافل عنها العديد من الناس كونها تتطلب مجهوداً كبيراً، ويحتاج الشخص للخروج من دائرة الراحة الخاصة به، وتختلف الصفات الشخصية بين الناس فقد تُعتبر بعض صفات القوة عند شخص ما نقاط ضعف عند الآخر ومن هنا تكمن أهمية دراسة الصفات الشخصية لكل فرد على حدة، وما يلي خطوات يمكن اتباعها لتحديد نقاط القوة والضعف:

أولاً: تحديد القدرات الشخصية: يُعتبر قرار تحديد نقاط القوة والضعف في الشخصية من القرارات الشجاعة وغير السهلة في تنمية الشخصية وللحصول على الفائدة الكبرى من هذه العملية يُنصح بتعزيز الذات لمجرد استعدادها للقيام بهذا الأمر، ومن أولى الخطوات لتحديد القدرات الشخصية هي تحديد الأعمال التي يقوم بها الشخص خلال يومه في مذكرة أو دفتر، حيث يستطيع الفرد بذلك تتبع الأعمال المحببة له أكثر والجالبة للسعادة، ومن خلال هذه الخطوة يمكن زيادة وعيه بنفسه والتعرف على نقاط قوته ورغباته في الحياة، كما يمكن إمعان النظر في المبادئ والقيم للحياة التي يعيشها الفرد أو التي يريد أن يعيشها حيث يُساعد ذلك على تحديد المجالات التي تحتاج إلى تنمية وتطوير أكثر من غيرها

ثانياً : طلب المساعدة من الآخرين: عادةً ما يرى الأشخاص عند تعاملهم مع الفرد جوانب قد تخفى عليه من شخصيته؛ لذا فإن طلب المساعدة ممن حوله لتحديد نقاط القوة والضعف لديه يُعتبر خطوة مفيدة، ويُنصح بسؤال العائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل، ورؤساء العمل السابقين والمعلمين وغيرهم، وبعد الحصول على آراء الآخرين يُنصح بتجميعها وتدوينها وقراءتها لمعرفة كافة الصفات

والآن لا بد أن تحدد نقاط القوة لديك ونقاط الضعف

والمعروف أنه لكل شخصية خصائصها ومزاياها التي تميزها عن غيرها فأنت الأقدر على تحديد نقاط القوة وتقويتها وتعزيزها وتحافظ عليها

أما نقاط الضعف فهي التي سيتم العمل عليها في الدروس اللاحقة

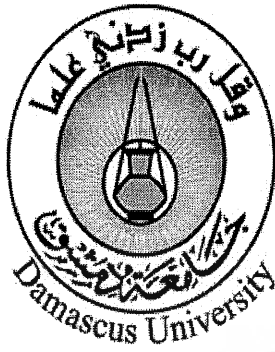
- فابدأ أولاً بقائمة لتحديد نقاط الضعف لديك واكتب مقابل كل نقطة ضعف ما هي نقطة القوة المعاكسة التي تصبو إليها أو ما تحب أن تكون عليها
- ثم قم بترتيب هذه النقاط من الأكثر ضعفاً حتى الأقل
- لننتقل إلى تحديد العيب الذي ستبدأ بالعمل عليه لتغيير شخصيتك
- ثم الانتقال إلى الآخر وهكذا... الخ إلى أن تصبح أكثر تحكما في ذاتك وتحقق ما تريد

ولا تنزعج من نقاط الضعف لديك واعلم أنه إذا كان لديك 50 نقطة ضعف أو عيب فإنه بالمقابل لديك أضعافها من الصفات الحسنة ونقاط القوة . لذا وجب التخلص من تلك السمات السيئة

وكي تتخلص من نقاط الضعف عليك بالآتي:

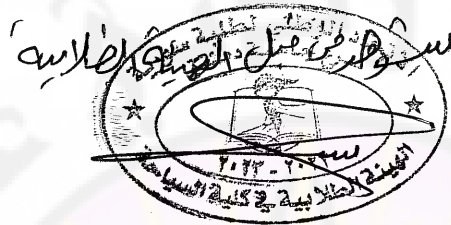
- 1- اكتشف نقاط ضعفك ، نقاط الضعف ليست ثابتة في الشخصية بل يمكن تغييرها إذا ما تعرفت إليها وإذا كنت لا تعرفها فيمكنك بطرق عدة كسؤال من تثق في رأيهم مثل (الأصدقاء ، الأهل ، الأقارب....)
- 2- يجب عليك معرفة المواقف التي تقوم دائما بالانسحاب منها والخوف من مواجهتها لكي يمكنك التفكير في حل لهذه المشكلة مثال : الخجل من التحدث أمام الآخرين... الخ
- 3- تقبل نقطة ضعفك ، الجزء الأصعب أن تتقبل ما وجدت لا أن تتجاهل أو تتهرب من قبول نقاط الضعف
- 4- تعلم أن تكون سعيدا في إيجاد نقاط ضعفك لتسهم في تعديلها في شخصيتك تدريجيا
- 5- اكسر نقاط ضعفك . بعد وصولك لهذه المرحلة أنت تعلم ما يجب عليك القيام به لتتغلب على نقاط ضعفك.
- 6- لا تسع للكمال





الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)

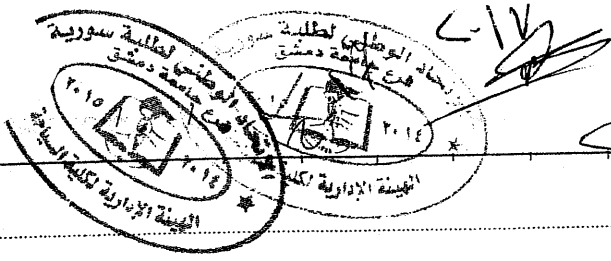
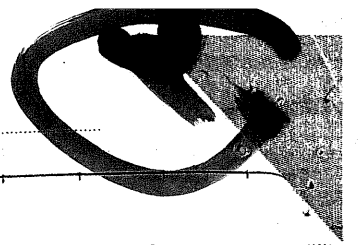


المحاضرة الثالثة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم





التواصل بالذات

معنى الاتصال بالذات :

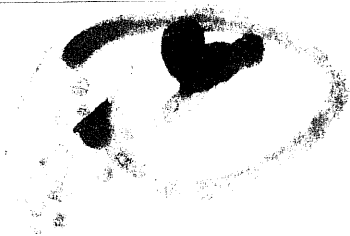
يعني اتصال الشخص بذاته ما حدث داخل الشخص له سأل
أمره بحقيقة الاتصال بأنفسنا سواء بالتفكير أو بالادراك أو التركيز
أو بالعقيدة أو القيمة ولهم لعالم الداخل الذي حدث فيه كل شيء
أولاً قبل أن يظهر للعالم الخارجي سلوكيات وخصائص الفرد
ولا يمكن أن يكون الاتصال بالذات بكل مقال وناجى ~~للمرء~~ عليه
سواء بالادراك والتعلم والطريقة على قياسات الاتصال الداخلي عليه
أنه يمكنه في الداخل وتقصده من
كأنه يقول: أنا الذي ينبغي عنه له كان الكاف
هو بعد ذلك أنا الذي ينبغي عنه له كان الكاف
عند الآخرين.

ويقول أنا [أنت ليعرفه أو يملك أفكاره وسكوته عدا
حيث تأخرت أفكاره]

أحياناً نسمع أصواتاً تأملية داخلنا كالأصوات هناك شخصاً يتحدث إليه
وأحياناً نعلم نكلم أنفسنا نحن أنا شخصاً آخر ونحدث فيه
وأكثر اللحظات تحدث مع الذات أثناء الطرد لصوت الذئبة
كأنه في حبه أو صديقه أو قريب وأحياناً يصرخ في سواد
عزلة مقلدة أو صديقه أو...

فمثلاً إذا أردت الاستيقاظ مبكراً في صباح شتوي بارد وطقس ملبس
الانقاص مبكراً أنا أستيقظ وأدرك أنني سأكون صريحاً مع الداخل
ما في ولا الرضا مبكراً أنا يا رب لا بد لي من وقتاً أنا
والسؤال الآن: هل أحياناً نتحدث مع أنفسنا؟ ومنه ما لا يتحدث
مع نفسه؟

جميعنا كأننا نتكلم ونفكر وهذا لن يتوقف مادمت على قيد الحياة
لأننا كلنا نتحدث مع أنفسنا بصوت مرتفع
تخيل أنك أمام مديرك في العمل وقد أتيت متأثراً من يومك





وكنيت تقولا في نفسي في هذا الشخص عني وأنا أكرهه ... وأد
 تحلي لو كنت تتحدث مع نفسك بصوت مرتفع و كأنه الآخرون
 مركزه نظري عليه عاتراهم يقولون أريد قولوه عليه ؟
 كل منا جرحنا به سلسه سببه له اما سائرا من وقت
 لاخر نسمع ضحكاتنا واهلنا يدركنا بتلك التجربة وتلك النتيجة ويسود
 البيا ذاك الامس الذي

والبعث منا قد فكرت في تحريك تحدث له في طريقي وبفكر في صبر الصبر
 من هنا تجلب المرء ويقول في نفسه اعتقد انني من الانضل انه
 انصبر بالهم والحزبه فيه الآه من اهل نفسي ولا اصبنا بالسائح
 في اهد المرات كتبت اهد طالبات بقلبي مبهما على اهد وساد
 التواصل وركبت لها رسالتا انه ترا اهد في مكنتي صراح ليرم
 التالي انت اليه وهي تقدر ان لا تقصد الامارة الي
 هذه الامانة لانه فطرت بالآه ما كتبت سببه له اماره رسوم
 اعاقبا وبالتأكيد دامت في ذهنا لندبه من الامانة لما واهد
 متايلها و ما فطرا الذي اعترف في ... لانني لذلك نوصفك السليحة
 في النتيجة لكنه في نفس الوصف الكوفاك انه وعمرى الربا سكاوية
 سحي ايجابي فلو فكرت في ايجابي عاوا استكويه نصرها في
 انه ما تفكر فيك وتحدث عنك بذاينة ويصعب افعالا
 وقال الآه :

ما الذي يسبب في انه يتحدث مع انفسنا ولف في بكيتا انه نوحكم في
 ذاتنا وكيف تحلي لهذا التحدث بعلي طبعنا ببلاتر منه انه بعلي صدينا
 مصادر التحدث مع الذات :

هناك العديد من المصادر التي تجعلنا نتحدث مع ذاتنا :

المصدر الأول : الوالد
 هل تذكر انه قد قيل بك عبارة مثل : أنت كقولك
 أنت غير منظم ، أنت تشبه فلانا في العبارة ... الى



هلال ال (١٨) سنة الأولى منه عمرنا على اقتراضنا أنا وطلعتنا
إيجابتي الى حد معقول فانه قد قيل لك أكثر من مرة (لا) أو
لا تفعل ذلك وفي نفس الفترة كانه بعد الرسائل الإيجابية التي وصلتنا
لا تتجاوز مع حركة وهذا بالطبع نظر أنه آباءنا وأولادنا لم يكونوا سعيين
وكانوا للأسف لم يكونوا على دراية بأي طريقة أخرى أفضل لنسبهم كانوا
قد نشأوا وبنوا على نفس القنوال بواسطة آبائهم وبالتالي قاموا بتربية
نفس الطريقة وقاموا بتربية سلبياً بدون قصد ولكن مع الحب
متن عندما يبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثر من ٩٠٪ من قننا قد تحزنت
على عقولنا وعندما يبلغ سن الواحدة والعشرين يكون جميع قننا قد اكملت
واستقرت على عقولنا وهذه الطريقة قد نشأنا بعد محبة إيجابية أو إيجابية
المصدر الثاني: المدرسة

أذا عدت بذكريات الى مرحلة المدرسة فربما قد تكونت بآثار الموقف
التي صعب مني عليه فهم إحدى النقاط كانه المدرسة قد قام بربها
وعندما سألت بعض الأساتذة التوضيحية كانه والمدرسة ألا يمكن
منهم أن يسموا أبناءهم وطبعا قام بنفسي التلاميذ بالحرية من هذا
الموقف فلو كنت مثل الأهل عليّ فإني قد تعرضت لموقف سلب
مما يرهق فاما المدرسة هي المصدر الرئيسي الثاني للبيئة الذاتية
وقد يكون فيه إيجابياً أو سلبياً

المصدر الثالث: الأصدقاء
يؤثر الأصدقاء على بعض البعد بطريقة إيجابية حيث أنهم من
الهيئات التي يتناقضوا عادات سلبية مثل التدخين، المراهقة، المدرسة
سوء الخمر، الخ وفي الواقع فإن أغلب التلاميذ كانوا قد التحذروا
الى التدخين متأثرين أشخاص آخرين ومنه عندما طالت تتأخر
أعمارهم بين ٨ - ١٥ سنة وهو العمر الذي يطلع عليه فلا يلق
فترة الاعتناء بالأخريين وهذا الفترة التي يبدأ فيها الأطفال تقلب
سلوك الأخرين

المصدر الرابع: الإعلام

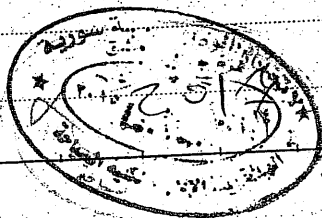
نقضي معهم الأطفال والثناء وقتهم أمام التلفاز أو على الإنترنت
وإذا رأيت الطفل المظهر أو الطفل المفضل لديه تصرف بغيره
مسيبة فإنه يقوم بتقليده من لوطه هذا السلوك سلباً
مثلاً تراهم يقلدونهم في اللباس وتكرجيت الشعر الخ
من لوطه ذاته لا يتوافق مع المجتمع الذي هم فيه

المصدر الخامس: أنت نفسك

بالإضافة إلى المصادر السابقة جأتنا تصف إليها برحمة ذاتية
تابعك مثله أنت... مثلاً اهدى الفتيات ترى أنه أجوبياً لا يجابياً
لذا بدأت تصراً كما مرصيه وبدأت بممارسة اهدى الفتيات
السبك وهما تتناول الطعام من أهدى الطعام مثلاً ومهرجاني
نفس الوقت مما أدى إلى زيادة في وزنها

كذلك أهدى لك ترى أنه أجوبياً لا يجابياً لذا بدأت بسلوكه
حيث بالمرور في المدرسة

من الهكأن للدرجة الذاتية والتحدث مع النفس أنه يجعل مثله إنساناً
مرصداً تأخراً حقيقة أهدى أو تصيباً مرصداً يأتى من الحياة



14





أنواع التحدث مع الذات :

١- الفكر

أول أنواع التحدث مع الذات هو الفكر لهذا النوع من التحدث مع الذات ذو صفات رئيسية ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج مظهره فمثلاً إذا فكرت في شخص لا تحبه وتذكرت أحد المواقف التي كان فيه الشخص طرفاً فيها واستعنت إلى ما تقول له ~~لعله~~ لنفسه فلاحظه إلا ما سأل الذي سوف تعربه ..

هذا النوع من التحدث مع الذات من الممكن أن يؤدي إلى الاكتئاب ويؤثر سلباً على الصحة النفسية ومن الممكن أنه يحرك من المعتقدات على جميع مجالات الحياة فالأفكار تنسحب في أمثالاً والأمثال تنسحب في عادات والعادات تنسحب في معتقدات والمعتقدات تنسحب في الحوار مع النفس

ثاني أنواع التحدث مع الذات هو الحوار مع النفس فمثلاً إذا دار جدال بينك وبين شخص آخر وبعبارة أخرى كنت دار جدال معك في الجدل مرة أخرى في هذه الحالات ستكون قد خنت بالدورين وكان عندك تدليس وإمساك في أحدهما بمثلك والآخر بمثل الشخص الآخر وأخذت في إغارة شرطي الجدل عدة مرات مع لم صراحة عبارات كنت تتعجب أن تقولها وقت الجدل الأهل مثل : في المرة القادمة اترك مع من تكلم ويكون الرد أنا آسف وتقول أنت بالرد الأسف عندك من وتظل على هذا الطوال إلى أنه تفقد صبرك لهذا النوع من التحدث مع الذات بولدها سيئة فوي

٢- التعبير بصراحتك ما الجهر بالقول

وهذا النوع يأتي في طين

الطلي الأول : التحدث مع النفس بصوت مرتفع

هل عدت ط وأنت شخصاً تبت إلى نفسك بصوت مرتفع ويروج بيده ويصيح

إنه ما يحدث في هذه الحالة هو أنه يكون الشخص تحت ضغط مرتفع أو غير عادى



فيلجأ لا شعورياً للتفكير به تفكيره هذه الطريقة ولكنها تؤدي
الى اضرار صحية منها رفع ضغط الدم لما اُنْزِلَ تقوم بتوليد طاقة
سلبية هائلة

السطح الثاني يكونه على هيئة محادثة تسمى عدم الكفاءة
هل عدك أنه قمت بالتحدث الى زميلك وقلت له أنا عشت خوف
رهيب من التحدث أمام الجمهور وأنا لا أعرف كيف يتطبع الأمر وهذا
كمن يفتقره أمام الجمهور ويكونوا عرضة للشر

هنا تجد أنك قد قلت عنه بقوله أسيار سلبية بل أثرت على
زميلك وشجعت على الشعور بنفسه الرافس

فكر ان العبارات السلبية بالاضافة الى تقليل العبارات من الأهميين
صاير للغاية ويسبب أضراراً سلبية تقلل منه أدائك لدورك
على جميع مجالات الحياة

وقد يحدث أنه تترك بهذه الأنواع الثلاثة من التحدث مع الذات
بعضاً فتتقصر وترسخ في العقل الباطن وتصير عادات
مخبة لكن نحن باستطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات

بشأن في البرمجة الذاتية وعلى استطاعتنا تغيير أي برمجة
سلبية لا طلال برمجية أخرى جديدة احبابك ترونها بالقوة

والتي هي ذنب في رجلي وهو أننا نتحكم في أفكارنا فنحن المالكون
لعقولنا، ما كنا مسؤولين عن عقلنا أو أننا نقول عنه تاجر أفعالي
فأفكارنا تحت سيطرتك أنت وحدك ومن الممكن بنا أن نوجه توجيه
التحدث مع الذات الى الاتجاه السليم مما يحولها الى تجارب
إيجابية بالخارج والمعاد

نحن جميعاً متساوون في أننا نملك ١٨ مليون خلية عصبية
في دماغنا لهذا هو التوحيد

فما لعقل الظاهر هو معد برامج الكمبيوتر والعقل الباطن هو عقل
الكمبيوتر، فمعد البرامج يحجم المعلومات من الخارج ويخترعها
نقل الكمبيوتر مثلاً

معد البرامج يخزن في عقل الكمبيوتر البرامج لتأليف



أما حول الأصعب ، أنا أتعذر الصبر ، إنما أستطيع مراداة
الألعاب الرياضية ، أنا أستطيع الاستقامة مكرراً ، ثم
فقط يفرض العقل الظاهر جميع المعلومات ، وأرسالاً إلى العقل الباطن
وهذا الذي لا يفكر الأشياء فهو بسيطاً ، تجزئه المعلومات ويقوم
بمكررها فيما بعد

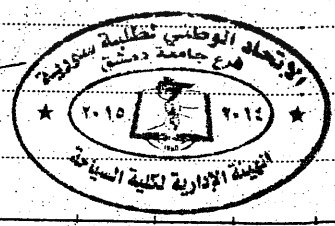
مفهومه أنه رسالة تبرحته طرفة حوليات ولرات عديدة فيما يتعلق
وتتفرعها من قوى عميقة من العقل الباطن ولا يمكن تصديقها ولكن من
الطاقة المحسوسة بالرسالة أخرى سلبية

مأخذاً من هذه الناحية
والعقل الباطن تحتفظ بالرسائل الإيجابية التي تدل على لوفته الحاضر
فإذا حظقت لفتك أنا تكونه تجزئاً من رسالة له تكونه لها
التأثير القوي فيجب أنه تكونه رسالة وأنما في الحاضر وليس فيما بعد
صلاً أنا محله ، أنا صبر ، أنا قوى ، أنا طارد ، الأصعب من الأمر
بالوظائف أنه لعقل الباطن لا يأخذ إلا ما يحققه (لا) أو أحياناً الكلام
فمنهراً أنه أحسن طائفة قلت له (لا بأس) ما لعقل الباطن يقوى
بالفكر (لا) ويحقق طائفة (لا بأس)

الخطوة فواء ترصحت عقلك الباطن :

- ١ - يجب أن تكونه رسالة تلك واضحة ومحددة
- ٢ - يجب أن تكونه رسالة إيجابية
- ٣ - يجب أن تدل رسالة على لوفته الحاضر
- ٤ - يجب أن يصاحب رسالة الأساس القوي بضمونها
صحة يقبلها العقل الباطن فيجب مجاً
- ٥ - يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات

لا اله الا الله





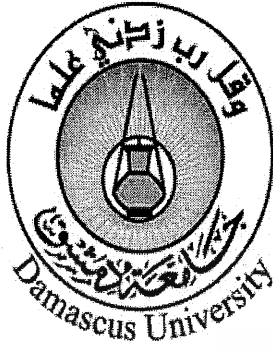
خطبة التحدث مع الذات

1 1

- 1- دون مخبري على الأقل خمس رسائل ذاتية سليمة طابعها دائماً ثباتي عليه مثل: أنا محول إن شاء الله إلى مستفيد الاقتناع من التحدثين
- 2- أنا ذاكرتي صفيقة ، أنا عضو الزاوي ، الخ ، قم بالقائما
- 3- دونه على الأقل خمس رسائل ذاتية إيجابية تفصله قومه وأبداً دائماً بكلمة أنا مثل أنا متحدث اجتماعي ، أنا مستطيع الاقتناع من التحدثين ، أنا ذاكرتي قوية أنا ضاوي
- 4- دونه رسائل الإيجابية في فقرة صغيرة واجتهدوا عمله دائماً
- 5- هذا نقلاً عميقاً وقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى إلى أن تستعيرها جيداً
- 6- أبدأ مرة أخرى بأول رسالة وقد نقلاً عميقاً وأهروني توتر داخل من قبله ، أقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بأحاسيس قوية ، أعرض عيني وتقبل نقله بكل الحبيد ثم اختبر عيني
- 7- أبدأ مرة اليوم ، أهدر ما تقول لنفسك وأهدر ما الذي تقوله للآخرين وأهدر ما يقوله الآخرون لك .
- 8- لولا لحظة أتي رسالة سليمة قم بالقائما بأنه تقول ، الفتي ، وقم باستبدالها بـ رسالة إيجابية ولا تنس ما به التكرار
- 9- أسكن المطارات







الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الرابعة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم

عيوب الشخصية

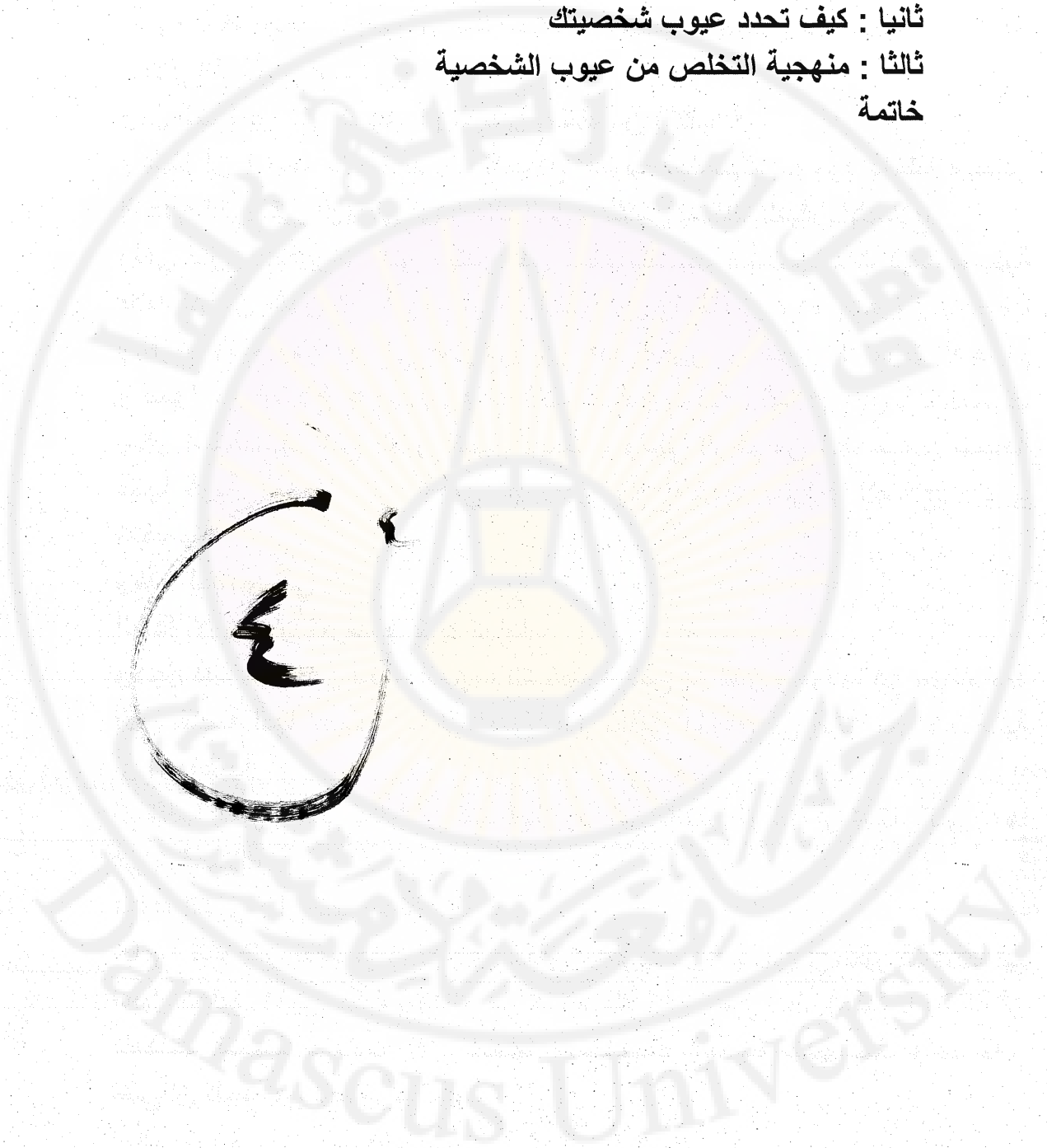
مقدمة

أولا : المبادئ الأولية لإصلاح عيوب الشخصية

ثانيا : كيف تحدد عيوب شخصيتك

ثالثا : منهجية التخلص من عيوب الشخصية

خاتمة



من أهم الاسئلة الحاسمة التي يجب أن توجهها لنفسك قبل أن تبدأ في إصلاح عيوب شخصيتك والتي تمكنك من تشكيل نمط شخصيتك الجديدة، هي أن تتعلم وتذكر لماذا تريد إصلاح عيوب شخصيتك ثم بعد ذلك تبحث عن عيوب شخصيتك..، والسبب الحقيقي لكل عيب ..، وما هو العلاج الذي تراه أنت ؟.

وهل أنت قادر على تنفيذه ؟ وما لذي يمنعك من التنفيذ ؟. وعلينا أن نعرف أن ما يلزمنا لإصلاح عيوب شخصيتنا موجود داخلنا وينتظر اللحظة التي نقرر فيها أن نوقظ ذلك المارد الكامن بداخلنا للقيام بالإصلاح. ولكي تكون التغييرات التي ستطرأ في شخصيتنا بعد إصلاحها ذات قيمة حقيقية فلا بد لها أن تكون دائمة ومستمرة والكثير جربوا التغيير وهم يشعرون بالخوف والفرع لأنهم يعتقدون في اللاوعي بأن هذا التغيير لن يكون إلا موقتا لذلك لم ينجحوا في إصلاح عيوبهم وهناك ثلاثة مبادئ أولية لإصلاح عيوب شخصيتك يمكن استخدامها على الفور لتغيير حياتك ، وعلى الرغم من أنها مبادئ بسيطة فإنها قوية المفعول الى أقصى حد حين يتم تطبيقها بمهارة لإصلاح عيوب شخصيتك

وهذه المبادئ هي :

المبدأ الأول : أن تعرف ما تريد تماما

ولأجل ذلك اكتب في قائمة العيوب الشخصية التي لن تقبل وجودها في حياتك بعد الآن خاصة أنها أصبحت تشكل عائق أمام تحقيق النجاح في حياتك سواء العملية أو الشخصية

ثم تكتب العيوب التي يمكن أن تتحملها وما لمزايا التي ترغب أو تشتاق لتواجدها في شخصيتك

المبدأ الثاني : أن تغير معتقداتك

خاصة تلك التي تقف حائلا دون أن تحقق ما تريد ، ولا بد من أن تغير قناعاتك في سبيل تحقيق تغيير حقيقي ودائم في شخصيتك وأن تنمي لديك إحساسا بالثقة أن بإمكانك التمسك بالقائمة التي كتبتها وبمقاييسك الجديدة لشخصيتك وأنت قادر على أن تنجح في تحقيق ما تريد

لماذا يجب تغيير المعتقدات ؟ السبب أن المعتقدات هي المصدر الأساسي للسلوكيات والعادات وبالتالي تغيير المعتقدات سيؤدي الى تغيير السلوكيات وتغيير الحياة بشكل عام

المبدأ الثالث : اتبع استراتيجية أو منهجية للتخلص من عيوبك

لكي تفي بالتزاماتك نحو إصلاح عيوب شخصيتك لا بد أن تنتهج أفضل استراتيجية لإصلاح كل عيب من عيوب الشخصية وأن تجد قدوة ما يمكنك من أن تحقق ما تصبو إليه.

والآن ما السبيل لإعطاء الأولوية لعيب على آخر ؟

الجواب هو عندما يتكرر وصف الآخرين لك بهذا العيب ويبدأ الآخرون من التذمر منك بسبب هذا العيب كما أنك تشعر بأنك مكبلاً تجاه تحقيق أي إنجاز ، عندها لا محال من أن تبدأ بالتخلص من هذا العيب

فمثلاً : يتكرر وصفك من أسرتك بأنك عصبي ، أو مزاجي أو الخ ثم تنتقل الى جماعة الأصدقاء أو الرفاق وتجد من يصفك بنفس العيب ، ثم جماعة العمل أو الجامعة وتلاحظ أن الآخرين بدأوا ينفضوا من حولك بسبب مزاجك أو عصبيتك

عندها يجب أن تقف أمام نفسك وتتخذ قراراً بالإصلاح ولا يكفي أن تتخذ قراراً بل لا بد من إرادة واصرار على أن تبدأ بالتخلص من هذا العيب وتحدد ما الشيء الذي تود التخلص منه وما الشيء الذي تصبو إليه

اذن يجب أن تتوفر النية والرغبة القوية بالإصلاح ثم الدافع القوي وبعد ذلك تبدأ بالإصلاح.

منهجية التخلص من عيوب الشخصية

شخصية الفرد تتكون من مزيج من أهدافه وتصرفاته وآرائه وعاداته ومدى فهمه لنفسه ومقدار تقييمه لها ومدى انسجام الشخص مع الآخرين ومدى تأثره بالمزعجات من أعمال الآخرين وأقوالهم وطريقة الكلام ومدى ملائمة الانسان لما يعتبره الآخرون صوابا أو خطأ

وتتكون شخصية الفرد من مجموعة من الطباع والسلوكيات تميزه عن الآخرين وهي ما نسميه (كاريكتر) وهي في الأصل مشتقة من اليونانية (كاريكتير) والتي تعني بصمة أو صورة محفورة

ويمثل الطبع الركائز الأساسية التي تتكون منها الشخصية وتتطور ولعل أول إحصاء مهم لطباع الانسان الحسنة والسيئة على حد سواء قام بها أستاذان هولنديان في جامعة غرونينج أحدهما متخصص في علم النفس واسمه د. جيرار هيمنز والآخر طبيب في الأمراض النفسية واسمه د. اينو ويرسما ووجدت (2523) سمة مميزة لكل انسان وشكلت هذه السمات أحد مناهل المعلومات الأساسية المتعلقة بعلم الطباع الذي نعرفه اليوم .

فلو عددت السمات التي تراها سيئة ووجدتها خمسون سمة على سبيل المثال فلا تقلق لأن لديك أضعافها من السمات الحسنة ، وكما أنك استطعت الحصول على تلك السمات الحسنة وبالتالي ستعرف كيف تتخلص من تلك السمات السيئة بمجرد أن تعرف عيوب شخصيتك وتعمل على التخلص منها

فهل تعرف الطريق الذي يجب أن تسلكه للتخلص من عيونك الشخصية ؟ بالطبع ليس تماما .. والسؤال الآخر لو وجدت هذا أو ذاك الطريق وعراً وغير ممهد فهل لديك النية والعزم والإصرار على إصلاح ذلك الطريق كي تتمكن من السير فيه وبلوغ نهايته ؟.

الكثيرون من الناس يعرفون جيدا عيوبهم الشخصية وماذا عليهم أن يفعلوا ، لكنهم لا يقدمون على القيام به قط ، والسبب أنهم يفتقرون الى القوة الدافعة التي لا يمكن لهم القيام بذلك الا بها

وهذه القوة كامنة في داخلك .. ولن يوقظها سوى الهدف المناسب وهو تطوير شخصيتك وإصلاحها والتخلص من العيوب لديك

وبعد أن حددت عيوب شخصيتك وبأي العيوب ستبدأ الإصلاح لا بد أن تنتهج المنهجية التالية للتخلص من هذا العيب ثم الذي يليه وهكذا حتى تتخلص من جميع عيوبك وجميع ما يعيق تقدمك والارتقاء بشخصيتك وتصبح أكثر مرونة وتأثيرا في الآخرين

منهجية التخلص من عيوب الشخصية :

أولا : اطرح التساؤلات

بعد أن قمت بتحديد العيب رقم (1) في شخصيتك والذي كان نتيجة أنه أصبح يشكل عائقاً أمام تحقيقك للنجاح وسبباً لنفور الآخرين منك وأنت لم تعد بحال أفضل وجب التغيير مثلاً : القلق ، الخوف ، المزاجية ... الخ
اسأل نفسك ما السبب لوجود هذا العيب فيك ولماذا ؟ وما الحل ؟

ثانياً : الاسترخاء

قم بتمارين التنفس (4 . 2 . 8) لمدة عشرون دقيقة كي تحصل على الاسترخاء وتستطيع التفكير بشكل سليم

ثالثاً : حدد المشكلة :

حدد المشكلة وما العواقب التي ستجنيها إذا استمرت هذه المشكلة أو هذا العيب ، وماذا ستحصل إذا تخلصت من هذا العيب أو كيف سيكون حالك إذا لم يكن هذا العيب موجوداً أو تخلصت منه

رابعاً : الهدف

لكي تصلح من عيوب شخصيتك لا بد من وجود هدف يدفعك لذلك إن تحديد الأهداف هو الخطوة الأولى لتحويل غير المرئي من قدرات الى مرئي ملموس لإصلاح عيوب شخصيتك وعليك تحديد الأهداف بوضوح وتحديد الهدف يكون بالشيء الذي تتوق أن تكون عليه وإذا لم تتمكن من استجماع قوتك لتحديد أهدافك فهذا يعني أنك فشلت في تحديد الأهداف المرجوة وأولوياتها لذا بادر بأي العيوب تريد إصلاحها وقم بعمل قائمة بها وصمم على تنفيذها وحاذر من التسرع أو الملل أو التردد فكثير من الأشخاص حاولوا وفشلوا ، حاولوا السيطرة ولم يستطيعوا ، حاولوا السيطرة على أنفسهم وفشلوا ، حاولوا السيطرة على غضبهم دون جدوى والسبب هو الخوف الكامن في اللاوعي من خيبة الأمل والنتيجة أن هؤلاء توقفوا عن إصلاح عيوب الشخصية لأن الشعور بالفشل والخوف من الفشل كان يسيطر عليهم وهنا لا بد في هذه الحالة من تحويل الشعور بالإحباط والفشل الى أفعال إيجابية تولد الضغط المعاكس وهذا ما نسميه الضغط الجميل الذي يكون قوة دافعة إيجابية تدفعك الى الأمام وبالتالي نكون قد حولنا الخوف من معوق الى عامل مساعد في النجاح

اذن . بعد أن قمت بتحديد الهدف لا بد أن يتبعه نية في التغيير والعزم والاصرار التي جميعها تشكل الدافع نحو التغيير ويجب أن يكون هذا الدافع قويا ومعززا ، وهنا يمكن أن تحدد مثلاً أعلى تود أن تصبح مثله مما يعزز الدافع لديك نحو التغيير

رابعاً : وضع الخطة

- إن تحديد الأهداف هو الخطوة الأولى لتحويل غير المرئي من قدرات الى مرئي ملموس لإصلاح عيوب شخصيتك ، لذا يجب أن تكون أهدافك واضحة
- لكن إن مجرد تحديد الأهداف ليس من شأنه أن يضمن حدوثها إذ لا بد أن يتبع تحديد الأهداف تحديد خطة لتحقيق هذه الأهداف يتبعها عمل دؤوب واصرار والتزام لتنفيذ وتحقيق تلك الخطة والا سيكون الفشل ولتحديد خطة للتخلص من العيب الذي حددته ،
- 1- لا بد أن تقوم بتحديد جميع المواقف والسلوكيات والتصرفات التي تجعلك في هذا العيب ويجب تحديدها بدقة وبالتفصيل وانطلق بذلك من الأسرة الى الاصدقاء ثم المدرسة أو الجامعة ثم العمل ثم الشارع والمجتمع بأكمله
 - 2- قم بتحديد الموقف المقابل أو التصرف أو السلوك المقابل لكل موقف أو تصرف
 - 3- قم باستبدال التصرف الجديد مكان التصرف أو السلوك الغير مرغوب بالسلوك المرغوب
 - 4- استمر بذلك من (7 الى 21 يوما) كي تحصل على التغيير المطلوب

خامسا : الارادة

إن تحقيق النجاح في التغيير لن يكون الا اذا كانت لديك الارادة القوية للتغيير ، واتخاذ القرار بالتغيير لا يكفي مالم يصاحبه ارادة وتصميم على التغيير وهنا من المجدي أن تقوم بتمارين لتنشيط الارادة بأن تختار عادات سهلة وتقوم بتغييرها أو استبدالها بعادات أخرى إيجابية

ويكفي أن تعي المخاطر والنتائج السلبية التي تجنيها من جراء هذا العيب ليكون لديك ارادة للتغيير

سادسا: تنظيم الوقت

إن تنظيم الوقت هو السبيل للتحكم والسيطرة على الذات وتحقيق النجاح ، فقم بوضع برنامج يومي توزع من خلاله واجباتك وأعمالك وابدأ بالتطبيق ولا تقلق اذا لم تستطع التطبيق الكامل بل العكس

ابدأ بالتطبيق ولا تقلق اذا لم تستطع التطبيق الكامل بل العكس ابدأ تدريجيا وستصل الى النتائج المرضية

سابعا : تغيير الكلمات (المفاهيم) أو المعتقدات

بعد أن قمت بتحديد المواقف أو السلوكيات والمواقف أو السلوكيات البديلة

استبدل الكلمات السلبية بأخرى إيجابية مثلاً أنا عصبي تستبدل ب أنا هادئ ، أنا خجول ،
لتصبح أنا اجتماعي

غير كل الكلمات والمفاهيم السلبية واستبدلها بكلمات إيجابية عندها سيكون تحديد
الموقف أو التصرف البديل صحيحا

كرر تلك المفاهيم أو الكلمات أكثر من عشر مرات وليس أقل من ثلاث مرات باليوم
وأفضل الأوقات للتكرار قبل النوم كي ترسخ في العقل الباطن وعند الاستيقاظ لأن العقل
يكون عندها أكثر استعدادا للتلقي

وبالتكرار سوف تصبح تلك الكلمات مخزنة في العقل الباطن وستتحول الى معتقدات
لتصير بعد ذلك سلوكيات وعادات

ثامنا : تغيير العادات

بعد أن حددت السلوكيات والتصرفات السلبية ووضعت التصرفات الايجابية البديلة
ابدأ بتغيير تلك العادات بالعادات البديلة وراقب تنفيذك لتلك العادات لمدة أسبوع وضع
مقياسا لك في كل يوم كم قمت بالتغيير مثلاً : اليوم الأول في الأسبوع كان التغيير 40 %
وفي اليوم التالي والثالث وهكذا حتى نهاية الأسبوع حتى تصل الى ما يقارب 90 %
استمر في ذلك لمدة ثلاثة أسابيع وقم بقياس الانجاز لكل أسبوع.

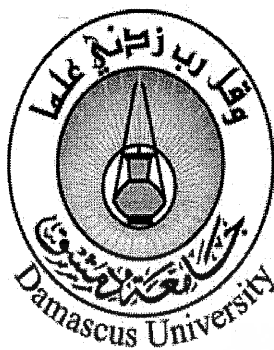
إن التكرار يوصل الى الكمال ولكي يحدث التغيير الكامل نحتاج الى 21 يوما ويمكن أن
نلاحظ التغيير بعد سبعة أيام لكن لتغيير العادة كاملا استمر لمدة واحد وعشرون يوما

تاسعا : السلوكيات

بعد أن التزمت وواظبت على التغيير من عادات لمدة 21 يوما ستجد أن سلوكياتك
وتصرفاتك قد تغيرت وحلت محلها عادات وسلوكيات جديدة ليس هذا فقط فقد تغيرت
شخصيتك وتغيرت حياتك وأصبحت شخصا آخر أقدر على تحقيق النجاح والسعادة وهكذا
نتنقل الى عيب آخر ثم غيره حتى تحقق كل ما تريد أن تحصل عليه وأن ذلك ليس بالأمر
الصعب بل من الممتع فعل ذلك

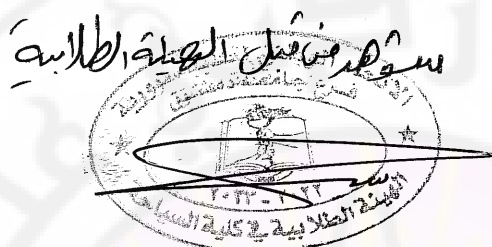






الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الخامسة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم

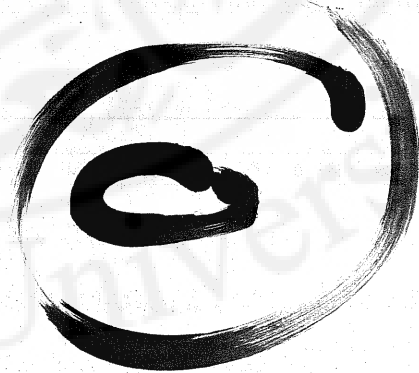
معوقات تطوير الشخصية

هناك معوقات تحول من قيامنا بتطوير شخصيتنا وتلك المعوقات تقف حائلا أمام التغيير وتشكل عاملا أساسياً في الفشل

لذا لا بد من التخلص من تلك المعوقات كي نتمكن من تحقيق أهدافنا والوصول الى التغيير المنشود وتتمثل تلك المعوقات بالتالي:

- 1- الحالة الصحية
- 2- الضغوط النفسية والتوتر
- 3- ضعف الإرادة
- 4- ضعف التركيز
- 5- الخوف
- 6- القلق
- 7- قلة الثقة بالنفس

وسنتناول تأثير كل منها كي نتمكن من إزالتها من طريق نجاحنا وتطوير شخصيتنا والوصول بها الى الأفضل



أولا : الحالة الصحية

إن إصلاح عيوب الشخصية يبدأ من إصلاح الحالة الصحية للإنسان بصفة عامة قبل كل شئ لأنه مما لا شك فيه أن الضعف الجسماني والأمراض العضوية وما قد يصاحبها من آلام وتشوهات قد تعرقل قدرات الإنسان وتشوش صفاء شخصيته وتجعله يشعر بالنقص. ولعل العاهات الجسمانية والتشوهات خير دليل على صحة ذلك ، كما أن الصحة الجسمانية تجعل أجهزة الجسم تعمل بانتظام وكفاءة بما فيها المخ والجهاز العصبي فالعقل السليم في الجسم السليم

ولوحظ أن الصفات الجسمانية مثل لون البشرة ، طول القامة ... الخ من صفات قد تؤثر مباشرة على خصائص الشخصية ومع ذلك نجد هناك أشخاصاً استطاعوا أن يتغلبوا على النقص الحاد أو فقدانهم حواسهم ولم تؤثر تلك العوامل على شخصياتهم وانجازاتهم ولي تجربة في ذلك فقد قمت بتدريب مجموعة من أصحاب الاحتياجات الخاصة وذهلت بمقدار تحقيقهم للنجاح والتغيير وكانت استجاباتهم تفوق استجابات الأشخاص العاديين وقد لمست منهم إرادة غير عادية للتطور والتحسين من قدراتهم والتغيير من سلوكياتهم أما على صعيد الدراسات والتجارب العلمية فقد أثبتت التجارب العلمية أن للغدد أثر في تغيير سلوك الإنسان وثبت فعلا أن للغدد الإنسان تأثيرا كبيرا في تصرفاته وسلوكياته وذلك بعد أن تحدد أثرها ودورها في سلوك الإنسان وتحديد معالم الشخصية

مثلا : - زيادة إفراز الانسولين يؤدي الى العصبية والقلق والتوتر

- قلة الثايروكسين يسبب انخفاض النشاط الجسماني للإنسان بصفة عامة
- غدد الأندوكرين تؤثر في الغدد الأخرى وتكون سببا في تغيير العملية الحياتية كلها

ما زال أكثر الباحثين في مجال الطب النفسي يرجعون اختلال العمليات الحياتية الى أسباب نفسية ويستدلون على ذلك بأنك لو سألت أي مدخن عن سبب التدخين سيقول إنه اصطدم في حياته بوضع نفسي ولجأ الى التدخين لتهدئة أعصابه ولكن مما لا شك فيه أن المرض (أي نوع من المرض) يسبب القلق والخوف وغيرها من العواطف التي تتعب الذهن وتنهك الجهاز العصبي للمريض

والجهاز العصبي هو الجهاز المنظم لكل سلوكياتنا الشخصية ومتى تعب أو قل نشاطه فإن هذا يعني خللا في الجهاز العصبي وخللا في إفراز الغدد وخللا في شخصية الإنسان نتيجة خلل سلوكياته

وتوجد علاقة متشابكة بين الأمراض النفسية والعضوية ، فكما أن المتاعب النفسية والانفعالات تربك عمل أجهزة الجسم ولعل أشهرها المعدة وأجهزة التنفس والأمعاء.

فكذلك الحال بالنسبة للأمراض العضوية فإنها تؤثر على الحالة العضوية فإنها تؤثر على الحالة المزاجية والسلوكية للإنسان

أمثلة على ذلك ، أمراض الجيوب الأنفية واللوزتين كلها تخفف الشعور بلذة الحياة وتقل القدرة على العمل العقلي وتزيد الشعور بالقلق وعدم الاستقرار والقابلية لسرعة التهيج وسرعة الغضب والاندفاع

فالمرض هو ألد أعداء الشخصية والمخرب لإتزانها وتكاملها ، لذا ينبغي الوقاية والعلاج لأي مرض بمجرد ظهور أعراضه الأولية والابتعاد عن أسباب الاضطرابات النفسية والعاطفية

العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية:

مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية هي مسألة نسبية حالها حال الصحة الجسدية، فالأمراض الجسدية تظهر نتيجة زيادة الاختلال الحاصل بين وظائف الجسم المختلفة وكذلك الأمراض النفسية فهي ليس لها حد معين يفصل بينها وبين الصحة النفسية وإنما البيئة المحيطة به الحد الذي يظهر المرض هو زيادة الاختلال الحاصل بقدر تكيف الفرد مع تكون الصحة النفسية لديه، وعلى هذا الأساس فإن الفرد الذي يستطيع أن يتوافق داخلياً مع نفسه ويحسن تكيفه مع بيئته يتمتع بصحة نفسية جيدة؛ وذلك لأن المرض النفسي عند الفرد ما هو إلا صراعات نفسية داخلية تجعله غير متوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، فيظهر الاضطراب واضحاً في حياته الانفعالية، ويبدو عليه الخوف الشديد، والشعور بالاضطهاد من الآخرين فمن يتمتع بالصحة النفسية يظهر عليه النضج الانفعالي، والمقدرة على ضبط انفعالاته، ويُعبر عن رغباته وميوله ومشاعره بأسلوب متزن يخلو من الاندفاع والتهور فما هو الضغط النفسي الذي يصيب الفرد؟ وكيف يرتبط المرض الجسدي بالمرض [النفسي؟ وما العلاقة بينهما؟]

تعريف الضغط النفسي

الضغط النفسي : هو مجموعة من الأحداث والمواقف والأفكار التي تدفع الشخص إلى الشعور بالتوتر والقلق، وإحساس الفرد بأن الواجبات المطلوبة منه تفوق قدراته وإمكانياته، فيخرج بسبب ذلك من حالة الاستقرار والتوازن النفسي إلى حالة من الاضطراب والذي يظهر عليه على شكل هم وحزن وألم

تعريف الأمراض النفسية ومظاهرها الأمراض النفسية

هي مجموعة من الانحرافات التي تظهر على الفرد، وجودها غير مرتبط باختلال بدني أو تظهر العديد من الأعراض. عضوي؛ بل يعود سببها عدم تكيف الفرد مع الظروف المحيطة التي يمكن من خلالها معرفة الحالة النفسية لدى الفرد، ومن هذه الأعراض: التوتر النفسي، والقلق، والوساوس، والكآبة، والتحول الهستيري، والشعور بوهن العزيمة،

والخوف من المستقبل، والتشتت في الأفكار، والوهن الجسمي، وعدم القدرة على المُثابرة والإنتاج، أمّا علاقته مع الآخرين تكون بأن يتواصل مع من حوله بعنفٍ شديدٍ، أو ينزوي بشكلٍ شديدٍ. [فأما :

أن تظهر الأمراض النفسية فإنّ ذلك يؤدي لظهور الأمراض الجسدية المُصاحبة لها، وبالتالي يشعر الشخص بالإجهاد النفسي، ويظنّ أنّ ما يُصيبه هي أمراضٌ غير حقيقة، أو أنّها مجرد أفكارٍ في ذهنه وخياله، ولا رابطَ بينها وبين الحالة النفسية



العلاقة بين الحالة النفسية والصحة الجسدية

يمكن بيان العلاقة بين الضغط النفسي لدى الفرد وحالته الصحية والجسدية بأنها عكسية؛ فكلما زاد الضغط النفسي على الفرد انخفضت الصحة العامة لديه، وتراجعت وتدهورت، بينما انخفاض الضغط النفسي يترتب عليه الحصول على صحة جيدة، ويعود السبب في ذلك إلى التغيرات الفسيولوجية في الجسم؛ فأي تأثير نفسي يكون أشبه بحدس إنذار يترتب عليه ردود فعل في معظم أجزاء الجسم، وهذه التغيرات التي تطرأ على الجسم نتيجة الحالة يمكن ملاحظة ردود الفعل النفسية التي يمر بها الشخص يسميها البعض استجابات التهيوء المُشار لها عندما يتعرض الفرد لموقف يدفعه للحديث أمام جمع من الناس حيث تطرأ عليه بعض التغيرات مثل حركة الرموش، والعرق، وجفاف الحلق، وزيادة ضربات القلب، وصعوبة التنفس؛ فكل هذه التغيرات نتجت عن الضغط النفسي الذي وُضع فيه الفرد. أجريت دراسة على مجموعة من الأشخاص كان الهدف منها بيان الحالة النفسية وأثرها على جهاز المناعة لدى الإنسان، فكانت النتيجة المذهلة أن جهاز المناعة يتخفف تركيزه في الجسم عند التعرض للضغط النفسي

بيّنت إحدى الدراسات التي أجريت في موضوع الاضطرابات النفسية والوقاية منها أن حوالي 450 مليون إنسان يُعاني من الاضطرابات النفسية على امتداد العالم، وأن ربع البشر سيصابون بواحد أو أكثر من الاضطرابات النفسية في فترة ما من حياتهم، وأن هذه الاضطرابات لا تُشكّل عبئاً اقتصادياً واجتماعياً فحسب، بل هي تُشكّل خطراً على الصحة الجسدية، ولذلك وجب الوقاية من هذه الاضطرابات.

أثر الحالة النفسية على الجسم:

أثبتت الدراسات الحديثة أن الضغط النفسي والغضب من العوامل المُدمرة لصحة الإنسان، وإذا تفاقم الوضع قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، ورُغم المحاولات العديدة للمحافظة على الصحة مثل اتباع الحمية، أو ممارسة الألعاب الرياضية، وغيرها من وسائل وقائية وعلاجية، إلا أن الدراسات أثبتت أن العوامل الاجتماعية، والرضا، والسعادة النفسية، ووضع هدف في الحياة له أكبر الأثر في المحافظة على الصحة الجسدية، ولذلك كان رسول الله - عليه الصلاة والسلام- يُوصي أصحابه بعدم الغضب، وأن عليهم الرضا والقناعة فهي سببٌ للسعادة والصحة. [

من الأمراض التي يسببها الإجهاد والضغط النفسي زيادة احتمالية الإصابة بأحد أنواع الأورام السرطانية؛ ويعود السبب في ذلك إلى ضعف جهاز المناعة لدى الفرد في حالة الانفعال النفسي التأثير على القلب؛ فالضغط النفسي يؤثر عليه سلباً، وله ارتباط بإصابة الإنسان بالنوبات الإصابية بضيق الشرايين؛ وذلك من خلال دراسة أجريت على أشخاص قيسَت لهم القلبية

مستويات هرمون الكورتيزول الذي ينتجه الجسم (هرمون الإجهاد) عندما يتعرض الإنسان إلى ضغوطات نفسية ويؤدي إطلاقه إلى الإصابة بضيق الشرايين تضيق الشرايين الإصابة بفقر الدم الناتج عن فقدان الشهية؛ بسبب الضغط النفسي والتوتر. الإصابة بأمراض عديدة أخرى، مثل: أوجاع الظهر، والرقبة، والكتفين، والمعدة، والرأس، والصداع النصفي، وارتفاع الضغط، وتغيير لون الجلد بحيث يصبح شاحبا ولذا يتوجب أولا التخلص من كل أشكال الضغط النفسي لأنها سترفع من حالة مناعة الجسم واستجابته للتخلص وعلاج الجسم من الحالة التي تمر عليه

الشخصية ومحددات الحالة الصحية

تتأثر الصحة العامة للإنسان السلوك ، بجوانبها المختلفة: البدنية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية، بالعديد من العوامل والظروف المحيطة، والتي تعرف بمحددات الصحة (Health Determinants) وتتنوع هذه العوامل والظروف لتشمل التركيب الوراثية للشخص، وصحة الأم وغذاءها أثناء الحمل، والظروف البيئية، والأمراض المعدية، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية، والسلوك الشخصي أو نمط الحياة، وغيرها. ورغم أن هذه العوامل تساهم بدرجات متفاوتة في تحديد الحالة الصحية العامة، فإن السلوك الشخصي أو نمط الحياة، وخصوصاً منذ بدايات العصر الحديث، يشهد تزايداً في مقدار تأثيره السلبي على الحالة الصحية. ففي الكثير من الأمراض غير المعدية، نجد أن السلوك الشخصي يعتبر من أهم عوامل الخطر المؤهلة للإصابة بتلك الأمراض، مثل أمراض القلب والشرايين وما ينتج عنها من ذبحة صدرية أو سكتة دماغية، والسمنة وزيادة الوزن، والسكري، وغيرها الكثير. وفي ظل حقيقة أن الأمراض غير المعدية تقتل حوالي 35 مليون إنسان سنوياً، ومن الممكن تجنب 40 بالمئة منها من خلال إجراءات الوقاية المعتمدة في جزء كبير منها على تغيير السلوك الشخصي... أصبحت نوعية ونمط الحياة تحتل مكانة خاصة في عالم الطب الحديث، ضمن الجهود الرامية لخفض الثمن الإنساني الناتج عن الأمراض غير المعدية.

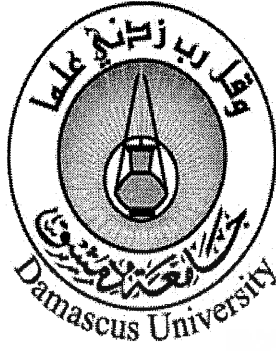
وتتضح فداحة ذلك الثمن من احتلال أمراض القلب والشرايين لرأس قائمة أسباب الوفيات دون منازع، حيث تعتبر القاتل الأول لأفراد الجنس البشري على الإطلاق. فسنوياً يلقي أكثر من 17 مليون شخص حتفهم بسبب أحد أمراض القلب والشرايين، مما يشكل 29 في المئة من مجمل الوفيات العالمية سنوياً، أو واحدة تقريباً من كل ثلاث وفيات. ومن الـ 17 مليون وفاة تلك، نجد أن 7 ملايين هي نتيجة الذبحة

الصدرية، من جراء أمراض الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب، و6 ملايين وفاة أخرى نتيجة السكتة الدماغية، من جراء أمراض شرايين المخ. وهو الوضع الذي يتطابق لحد كبير مع الأمراض السرطانية، والتي شهدت زيادة مطردة في معدلاتها خلال العقود القليلة الماضية، وفي الوفيات الناتجة عنها، بدرجة جعلت الأمراض السرطانية من الأسباب الرئيسية للوفيات بين أفراد الجنس البشري، حيث تحتل حالياً المرتبة الثانية على قائمة أسباب الوفيات وخصوصاً بين شعوب الدول الصناعية الغنية. وهي الوفيات التي يتوقع لها أن تزداد بنسبة 50 في المئة بحلول عام 2030، مقارنة بما هي عليه الآن، لتزداد الوفيات الناتجة عنها من 8 ملايين وفاة سنوياً في الوقت الحالي إلى 12 مليون وفاة بعد عقدين فقط.



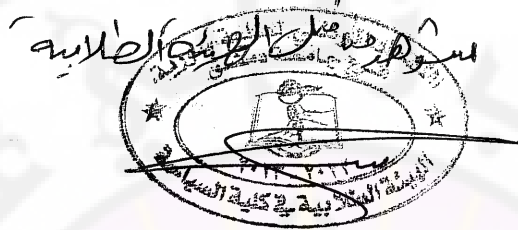
جامعة دمشق
Damascus University





الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

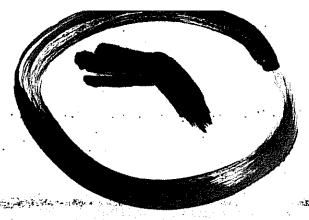
مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة السادسة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم



نمط الحياة

ويمكن تعريف نمط أو نوعية الحياة:

على أنه مجموعة السلوكيات الشخصية والصفات الحياتية خلال فترة زمنية معينة، مثل نوعية العلاقات الاجتماعية، ونمط الاستهلاك، وأشكال الترفيه، ودرجة التوتر والقلق أو الراحة النفسية والاطمئنان الداخلي، والعادات الغذائية، ومقدار الحركة والنشاط البدني اليومي، وإدمان بعض المواد الكيميائية، كالكافيين والنيكوتين، أو الكحوليات والمخدرات، وغيرها من السلوكيات المكونة للعادات والممارسات اليومية. ويعتبر التدخين من أفضل الأمثلة لتوضيح العلاقة بين السلوك الشخصي وبين الحالة الصحية. حيث يتسبب التدخين حالياً في مصرع خمسة ملايين شخص سنوياً، وتشير التقديرات المستقبلية إلى أنه بحلول عام 2020، سيقول التدخين عشرة ملايين شخص كل عام، إذا لم يتم عكس الاتجاه الحالي، المتمثل في الارتفاع المستمر في أعداد المدخنين. فمن بين 1.3 مليار مدخن حالياً، سيتسبب التبغ خلال السنوات والعقود القادمة، في الوفاة المبكرة لأكثر من 650 مليوناً من مستخدميهم. ومعظم هذه الوفيات سيكون بسبب سرطان الرئة، أكثر الأورام الخبيثة انتشاراً وفتكاً بضحاياه، والمسؤول عن أكثر من 13 في المئة من مجموع حالات الإصابة، وعن 20 في المئة من مجمل الوفيات الناتجة عن جميع الأمراض السرطانية، وهي الوفيات التي يقع معظمها بين المدخنين.

وإذا ما انتقلنا لصفة أخرى تميز نمط أو نوعية الحياة، وهي مقدار النشاط البدني اليومي، فسندع علاقة أخرى مباشرة مع تدهور الصحة العامة، والإصابة بطائفة متنوعة من الأمراض والعلل. ولدرجة أن منظمة الصحة العالمية أصبحت تصنف الكسل البدني على أنه مشكلة صحية عالمية، خصوصاً في ظل الدراسات التي تظهر أن 60 في المئة من أفراد الجنس البشري لا يمارسون الحد الأدنى من النشاط البدني، الكفيل بوقايتهم من الأمراض، وتحسين صحتهم بوجه عام. ويعود هذا الوضع إلى تراجع النشاط البدني أثناء العمل، حيث أصبحت غالبية الوظائف مكتبية لا تتطلب مجهوداً يذكر، وحتى أوقات التسلية والترفيه أصبحت هي الأخرى تُقضى من خلال أنشطة لا تتطلب مجهوداً بدنياً. وغالباً ما يترافق نمط الحياة الذي يميزه الكسل البدني، بتدهور وانخفاض نوعية الغذاء، وزيادة استهلاك الأطعمة المحتوية على سعرات حرارية مرتفعة، وهي العوامل التي أدت مجتمعة لظهور الوباء الحالي من السمنة. ولعلنا نذكر هنا أبرز أمراض نمط الحياة على سبيل المثال منها السكرية والقلب والجلطات والضغط فقر الدم القرحة المعدية والكولون العصبي والسمنة هذه الأمثلة توضح جميعها مدى أهمية نوعية ونمط الحياة في التمتع بالصحة

والعافية، أو في الإصابة بالأمراض والعلل، وهي الأهمية التي يعتقد البعض أنها تتساوى أو تفوق أهمية التركيبة الوراثية، وتجعل من تغيير السلوك الشخصي أحد أهم التدابير على صعيد الوقاية من الأمراض غير المعدية، والتي شهدت زيادة هائلة في معدلات الإصابة خلال العقود القليلة الماضية.

ما هو النمط الحياتي الصحي :

وفي دراسة أخرى أجريت في جامعة كاليفورنيا على سبعة آلاف شخص وجدت أن هنالك سلوكيات صحية إذا اتبعها الإنسان فإنها تحافظ على صحته، وهذه السلوكيات هي :

1. ثلاث وجبات منتظمة خلال اليوم .
2. إفطار صباحي صحي.
3. تمارين رياضية منتظمة عدة مرات في الأسبوع (تقريباً ثلاث مرات).
4. سبع إلى ثماني ساعات نوم .
5. المحافظة على وزن مثالي.
6. الامتناع عن التدخين والكحول.

كذلك من أهم السلوكيات اتباع الصيام بأشكاله الجاف والمتقطع باتت المجتمعات الحديثة حقلاً تجريبياً خصبا لجميع الاضطرابات والأمراض الجسمية و النفسية .حتى صارت المجتمعات العربية والغربية منها تعاني من نفس العوارض المرضية تقريبا رغم اختلاف المعايير الصحية والاجتماعية والاقتصادية،

هناك الكثير من العوامل التي تؤثر على صحة الفرد سواء بشكل سلبي أو إيجابي، نوجزها فيما يلي:

- 1-الوراثة: من المعروف أن الإنسان يولد بصفات جسمية وصحية موروثة من والديه وأجداده كالاستعداد للإصابة بمرض معين، مثل عمى الألوان أو السكر.
- 2-البيئة: وهي جميع الظروف الحيوية والفيزيائية المحيطة ب الفرد، من عوامل طبيعية أ

كالمنطقة الجغرافية التي يسكنها وما تتميز به من خصائص، والمجال الحيوي وما يحويه من نباتات وحيوانات،

- 3- العوامل الاقتصادية والاجتماعية كالمستوى المعيشي والتقاليد والتربية والوعي،

- 4-ضف إلى ذلك العادات الشخصية التي يسلكها الفرد في حياته من حيث النظافة وعادات الغذاء والرياضة ... والتدخين.

- 5- الغذاء: توافر العناصر الغذائية وتنوعها وتوازنها وكذا طرق الأكل الصحي.
- 6- نمط الحياة اليومية: وطبيعة العمل والتوازن في الحركة والرياضة والراحة والترفيه الجسماني والنفساني.
- 7- الثقافة العامة: والوعي الصحي بتفهم المشاكل الصحية القائمة والسلوك والعادات ومجابهتها.
- 8- الخدمات الصحية: توفر المراكز الخاصة بالرعاية الصحية وارتفاع أو انخفاض مستوى هذه الخدمات والسعي إليها في الوقت المناسب

لتحسين نمط ومستوى الحياة لا يتأتى إلا بإتباع سلوكيات صحية

ومن أهم هذه السلوكيات اليومية نذكر مايلي:

- 1- النوم بشكل كاف: يقول ميخائيل فليمينغ رئيس الأكاديمية الأمريكية للأطباء أن النوم ضروري للحياة والاستقرار العاطفي والمزاج الجيد ولصحة بدنية ممتازة،
والحرمان من النوم يؤثر على العمليات المعرفية والتفكير عموماً.
- 2- الإفطار صباحاً كل يوم: أشارت ميليندا أجونسون الناطقة باسم الجمعية الأمريكية للغذاء أن تناول الإفطار يؤخر الإحساس بألم المعدة حتى الغذاء، وبالتالي لا يضطر الفرد للأكل كثيراً بين فترة الصباح والغذاء، وأن الإفطار الجيد مكون من وجبات غنية بالكربوهيدرات والبروتين وكميات قليلة من الشحوم.
- 3- تناول وجبات خفيفة إضافة إلى الفواكه والخضروات: التنوع في الغذاء مفيد، فالغذاء النباتي مفيد في التخفيض من خطر الإصابة بالشيخوخة، وتحسن الذاكرة وتنشط الجهاز القلبي والمناعي، وأحسن وقت لتناولها هو عند الشعور بالجوع بين الوجبات الرئيسية.
- 4- لحم السمك مصدر غني بالبروتين والشحوم الغير مشبعة. والتي تقلل من خطر الإصابة بمرض القلب وفرط نشاط الجهاز المناعي، ومظاهر فرط الحساسية والربو والإكزيما.
- 5- الحفاظ على شرب الماء وتناول مشتقات الحليب: هما عنصران مهمان لصحة وعمل أعضاء الجسم بشكل جيد، فعندما لا يأخذ الجسم ما يكفيه من ماء يبدأ في المحافظة على كل جزيئية من الماء وتظهر على شكل وزن زائد، ويبدأ هذا الوزن بالتناقص ما لم يحصل الجسم على ما يكفيه من ماء .
- 6- كما أظهرت الدراسات أن الكالسيوم في الحليب يساعد على منع ارتفاع ضغط الدم ويمتص أيضاً تشكل الحصيات الكلوية والتقليل من حدوث أمراض القلب وسرطان الكولون والحفاظ على العظام.

7- حافظ على نظافة جلدك :الجلد يبدأ بالهرم منذ لحظة الولادة وذلك وفقا لما أقرته الأكاديمية الأمريكية لأمراض الجلد، لذلك يجب عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر التي تجفف الجلد وقد تؤدي إلى حروق وتوسع الأوعية الدموية، كما وقد تسبب سرطانات جلدية.

8- ا لمحافظة على نظافة الأسنان : يقول الدكتور ميخائيل رويزن في كتابه " العمر الحقيقي " أن تنظيف الأسنان يزيد في عمرها .فصحة الفم مرتبط بالصحة العامة.بالإضافة إلى أن تسوس الأسنان قد ينقل بعض الجراثيم عن طريق الدورة الدموية، حيث أن الدم يأتيها من القلب .والأسنان الجيدة تعطي الابتسامة الجميلة، ناهيك عن وظيفتها الأساسية وهي الهضم الجيد للطعام.

9- ممارسة تمارين رياضية ولو بسيطة كالمشي :فكل 20 خطوة تحتاج إلى حرق حريرة واحدة .وتبلغ نسبة الناس الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم 60 %، وحسب معهد السرطان القومي فإن للرياضة فوائد كثيرة منها :أنها تساعد في التحكم في الوزن، تزيد وتحفظ صحة الجسم ككل وحتى العظام والمفاصل، تنقص من تطور بعض الأمراض :كالسكري وضغط الدم، بالإضافة إلى أنها نوع من التفريغ للشحنات النفسية الانفعالية الزائدة وبالتالي تحسن الحالة المزاجية للفرد . زد على ذلك أنها تنقص من خطر التعرض للموت بالأزمات القلبية والموت الباكر، وأنواع معينة من السرطان.

10- إقامة علاقات اجتماعية طيبة :العلاقات الجيدة تساعد في الحفاظ على صحة بدنية وذهنية

لذلك ينصح بالذهاب إلى أماكن العبادة والنوادي... الخ والتي تؤدي إلى توسع الثقافة وتنوع المعارف، تبادل المساعدات وتلقي الدعم الاجتماعي الذي يعتبر مؤشرا مهما في نوعية الحياة،

وأيضا تقوية الثقة بالنفس من خلال توكيد الذات.

11- ممارسة هواياتك المفضلة :ممارسة الهوايات تعطي الفرصة للاسترخاء وزيادة النشاط والمتعة والإحساس فعلا بالسعادة، كما تساعد على حرق الطاقة بطريقة صحية أفضل من مشاهدة التلفزيون لوقت طويل .وحسب إحدى الدراسات فهي تساعد على سرعة الشفاء عند المرضى الذين خضعوا لعمليات جراحية بست مرات من المرضى الذين لا يمارسون هوايات معينة.









الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)

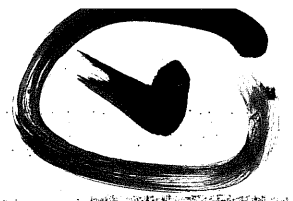


المحاضرة السابعة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم





ثانياً : الضغوط النفسية والتوتر

شاع استخدام كلمة ضغط في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الإنفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الأحداث الضاغطة

ومع تعدد التعاريف للضغط النفسي وتنوعها إلا أنها تُجمع على مفهوم واحد، فقد عرفه سيد محمود الطواب بأنه: " الحالة الناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف". وقد تحدث عن نوعين من الضغط النفسي: ضغط نفسي صحي يحفز الفرد على الإبداع والإنجاز وضغط نفسي مَرَضِي يثبط العزيمة ويعرقل مسار الحياة، أما سبيلبيرجر، فعبر عنه إجمالاً بأنه عبارة عن "قوى خارجية تحدث تأثيراً داخلياً في الفرد"

وعرفه فينك، بأنه: "عدم قدرة الفرد على التكيف مع الحياة الاجتماعية كمتطلبات الحياة نتيجة إدراك عقلي خاطئ للأمور الحياتية مما يسبب قلق وتوتر عاطفي"، في حين عرفه حسين وحسين بأنه: "قدرة الفرد على التكيف مع البيئة، وتقديره بأنها شاقة ومرهقة وتفوق قدرته للتعامل معها، مما يعرضه للإصابة بأمراض عدة"

مراحل الضغط النفسي

يعتبر هانز سيللي من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيللي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل.

المرحلة الأولى

وتسمى استجابة الإنذار. في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد. وتنقسم إلى مرحلتين: مرحلة الصدمة وطور الصدمة.

مرحلة الصدمة: خلال هذه المرحلة ، يمر للجسم بعدة التغيرات مثل نقص حجم الدم، نقص صوديوم الدم، نقص بوتاسيوم الدم، نقص السكر في الدم، مع ظهور تأثير الإجهاد عليه. هذه المرحلة تشبه مرض أديسون. مقاومة العضو للتوترات تنخفض مؤقتاً إلى ما دون المدى الطبيعي وقد يكون هناك بعض الصدمة (مثل صدمة الدوران).

المرحلة المضادة للصدمة: فعندما يتم تحديد التهديد أو الضغط، يبدأ الجسم في الاستجابة ويكون في حالة من الإنذار. خلال هذه المرحلة، يتم تنشيط الجهاز العصبي التاجي والجهاز العصبي الودي، ويتم إنتاج الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وبالتالي الذخول في وضع القتال أو الطيران (بالإنجليزية: flight or fight). مما ينتج عنه زيادة وزن العضلات، وزيادة ضغط الدم بسبب ضيق الأوعية وعدم انتظام دقات القلب، وزيادة الجلوكوز في الدم.

المرحلة الثانية

وتسمى بمرحلة المقاومة. فإذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضغطة، التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أغراض التكيف أو ما يسمى بالأغراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية. وتشهد المرحلة الثانية زيادة في إفراز الجلايكورتيكويد، والتي تساهم في تكثيف الاستجابة النظامية مع زيادة تركيز الجلوكوز والدهون والحمض الأميني/البروتين في الدم. وعلاوة على ذلك، فإنها تسبب قلة الكريات الدم اللعابية. في الجرعات العالية.

المرحلة الثالثة

في المرحلة الثالثة يمر الجسم بإحدى المرحلتين، وهما الاستنفاد أو التعافي:

مرحلة التعافي: تحدث عندما تنجح آليات النظام في التغلب على تأثير الضغوطات (أو القضاء عليها تماماً عامل سببت أي الضغط). وهنا لا بد من

الإشارة إلى أهمية التفكير الإيجابي والإرادة والجو الاجتماعي المحيط والعلاقات الاجتماعية السائدة والترفيه عن النفس والخروج إلى الطبيعة مرحلة الإرهاق: في هذه النقطة، تنضب كل الموارد الموجودة في الجسم تنضب. وتبدأ أعراض النظام العصبي الذاتي التلقائي في الظهور (التعرق، ارتفاع معدل ضربات القلب، إلخ). استمرار الجسم في هذه المرحلة قد يسبب الضرر على المدى الطويل (النتائج تضيق الأوعية في نقص التروية لفترة طويلة ما يؤدي بدوره إلى الخلية نخر)، مما أدى إلى انهيار الجهاز المناعي.

أسباب الضَّغط النفسي

هناك الكثير من الأعراض والعلامات الشائعة والتي على الرغم من أننا نلاحظها إلا أننا نفشل في أن ندرك أنها ليست سوى ضغوطات نفسية. ويعد كلاً من الاكتئاب ومشاكل النوم والقلق والتوتر وضعف التركيز والخمول والأحداث المتغيرة في حياتنا بعض من العلامات الكثيرة التي يجب أن نتعامل معها. وعلى ذلك فإن الضغط النفسي والحرمان من النوم يرتبطان ببعضهما ارتباطاً وثيقاً لدرجة أنه يصعب تحديد ما إذا كان الضغط النفسي هو من تسبب بحرمانك من النوم أم أن العكس هو الصحيح.

الإفراط في العمل: يؤدي الإفراط والإدمان في العمل حتماً إلى أشد درجات الإجهاد وهو سبباً لحدوث الضغط النفسي.

القلق: من مسببات الضغط النفسي التفكير الكثير بأسوأ العواقب والخوف الزائد عند التعرض لصعوبات أو مشكلات تواجهنا في الحياة عموماً، فكلما زاد شعورنا بالقلق عند التفكير ازداد تعارض ذلك مع نومك وبالتالي تأثيره عليك وعلى أدائك.

التوتر: يؤدي التوتر الزائد إلى مشاكل كثيرة وذلك بسبب تصوّرات داخلية ومشاعر سلبية اتجاه الوضع المحيط بنا، عندما نعتقد أن المتطلبات التي تقع على عاتقنا تتجاوز قدرتنا على التعامل معها، حينها نكون عرضة للتوتر والإجهاد مما ينتج عنه ضغط نفسي وعدم ارتياح.

الكافيين: يميل الناس المعرضون لأعمال شاقه أو أوقات عمل طويلة إلى استهلاك كميات كبيرة من الكافيين للحصول على دفعة من الطاقة التي تساعد على الاستمرار خلال اليوم. إلا أن الكافيين في الواقع يزيد من حدة مستويات الإجهاد ويؤثر إلى حد كبير على كمية ونوعية النوم الذي تحصل عليه. لا تدع

عدة أكواب من القهوة تصبح عادة لمساعدتك على الاستمرار خلال يوم عمل مرهق.

روتين حياة شديد الإشغال: جميعنا بشر ويجب أن نعمل لكن بمقدار ما تسمح به قدراتنا البدنية والعقلية. سواء كان عمل في المنزل أو في مجالات أخرى لا بد من أن لا يكون هذا العمل يفوق طاقاتنا وقدرة تحملنا ولا يستهلك من الوقت الذي علينا تكريسه للنوم ولأنفسنا. يؤثر هذا الروتين في الواقع على قدرتك على العمل بكل طاقاتك ويسبب الضغوط النفسية.

التغيرات والاحداث: يشكل التغيير المستمر والسريع مصدر ضغط نفسي كبير في حياتنا، فتفوق متطلبات الظروف قدرتنا على مواجهتها. فكلما زادت هذه التغيرات والاحداث وتعاضمت أهميتها كلما عانينا من استجابته ضغط عاطفي وجسدي لأنها احداث مفاجئة وغير مألوفة وأيضاً بعضها حتمية كالوفاة والطلاق والمشاكل الزوجية والمرض المشاكل المادية والكثير من الاحداث. قلة النوم والأرق: يعد الاستيقاظ بشكل متكرر خلال الليل والصعوبة في النوم من الأعراض المقلقة والتي تؤثر على أداء اليوم وتخفف الرغبة في النشاطات اليومية والعمل وبذلك تسبب الضغط النفسي.

أمثلة الضغوط النفسية

اضطراب التكيف: وتظهر على شكل حالات من الضيق والقلق والتوتر وما يصاحب ذلك من صعوبات في النوم ونقص الشهية للطعام والتفكير المستمر واضطراب العلاقات الشخصية. وتحدث مثل هذه الأعراض عندما تواجه الإنسان مشكلة في عمله أو حياته الأسرية أو خسارة مالية أو رسوب في امتحان وهي بلا شك أحداث مؤلمة يحتاج المصاب بها لبعض الوقت ليتقبلها ويرضى بما قدره الله عليه ويتعايش مع واقعه الجديد في ظل هذا الحدث. وتختلف المدة اللازمة لهذا التكيف من شخص لآخر بحسب نمط الشخصية وتجارب الحياة السابقة التي قد تجعله أكثر خبرة ونضجاً وقدرة أو أكثر وهناً وسرعة في الانهيار. وفي الغالب فإن اضطرابات التكيف لا تتجاوز شهراً قليلة قبل أن يحدث التكيف الطبيعي وتعود الحياة إلى وضعها الطبيعي، أما إن زادت المدة عن ذلك فينبغي إعادة النظر في التشخيص وتقويم الحالة من قبل مختص.

الاضطراب التحولي: ويحدث هذا الاضطراب كرد فعل سريع لحدث مفاجئ أو صراع نفسي حاد. ومن أمثلة ذلك عندما يفاجأ الطالب بأسئلة امتحان صعبة لا يعرف حلها ويخاف من الرسوب فإن خوفه ينقل إلى حالة جسمانية مفاجئة فيسقط على الأرض مثلاً لا يستطيع تحريك يده اليمنى التي يكتب بها أو لا يرى وكأنه أصيب فجأة بالعمى. والحقيقة أن الشلل أو العمى الذي أصابه ليس مرضاً عضوياً

حيث أن فحوصات الأطباء المختصين في الأعصاب أو العيون مثلاً تكون سليمة وطبيعية. وفي الغالب أن مثل هذه الأعراض تخدم المريض بأن تخفف من خوفه الشديد وتنقل المشكلة من الامتحان إلى المرض وتعفيه من مسؤولية الإجابة على أسئلة لا يعرفها وما يترتب على ذلك من الرسوب المحتمل وهو ما يسمى بالمكسب الأولي، بل إنها تجلب له التعاطف من أهله ومعلميه وهو ما يسمى بالمكسب الثانوي.

اضطراب استجابات الكرب الشديد: ونعني بذلك ما يعرض له الإنسان من مصائب مثل حوادث الطرق ومشاهد الدمار والتعذيب والموت التي قد تحصل له مباشرة أو يقف عليها بنفسه أو ما يهدد حياته أو جسده أو كرامته مثل محاولات الاغتصاب. مثل هذه الأحداث العنيفة يمكن أن تؤدي للذهول والقلق الشديد الذي يصل للهلع واضطراب الوعي والإدراك وتشوش الذهن والتركيز والميل للعزلة أو حتى الشعور بالانفصال عن المجتمع والشرود. ويصاحب ذلك ذكريات وصور ملحة، وأحلام وكوابيس ذات صلة بالحادثة المؤلمة التي سببت الحالة. تتزامن هذه الحالة مع شعور بالاكئاب والتبدل في المشاعر لأمر الحياة الأخرى وقد تستمر هذا الحالة عدة سنوات ما لم تعالج بشكل صحيح يساعد المريض في إعادة تشكيل تجربته والسيطرة عليها وتعلم الوسائل التي تساعد في التغلب على مشاعر الخوف والقلق والاكئاب.

الذهان المؤقت: ويقصد بذلك اضطراب شديد في التفكير مثل ظهور الضلالات (اعتقادات لا عقلانية خاطئة لا يمكن تغييرها بالإقناع المباشر والنقاش المنطقي) ويترتب على ذلك تصرفات غريبة وسلوكيات جنونية وهلاوس (اضطرابات حسية مثل سماع أصوات أو رؤية أشياء غير موجودة في الواقع). ويعتبر الذهان من الاضطرابات العقلية ولكنه يستجيب للعلاج بسرعة مقارنة بغيره من الأمراض العقلية الأخرى، وعلاجه يعتمد على العقاقير المضادة للذهان. مقاومة الضَّغَط النفسي

• أولاً، العقاقير المهدئة.

• ثانياً، إزالة أسباب الضَّغَط النفسي:

1. إزالة نية الانتقام، قال ديل كارنيجي مؤلف كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" (ترجمه

محمد الغزالي في كتاب "جدد حياتك" ص99): "إنَّ عدم التَّربُّص للانتقام من

الأعداء تزيل الكرب وتجنَّب الجسم الاضطرابات المُهلكة"، وجاء في نصيحة

الشرطة الأمريكية لأعضائها "نية الانتقام ستؤذيكَ أكثر إذا حاولت الاقتصاص من

الذي أساء إليك."

2. صرف الغضب :

1. بالأنشطة اليدوية.

2. بالرمل) الرَّمْل في الغابة أفضل منه في البيت إذ الغابة غنية بالأوكسيجين وتُرْضِي البَال لآنها تشبع الغريزة الدَّفينة واللاشعورية للامتلاك أو الحمى)

3. بالضحك

4. أو بمشاهدة مباراة

5. أو برياضة عنيفة

6. أو بإرخاء عضلات المضغ (أظهرت الدراسات أن هناك علاقة تصاعدية

بين الغضب وبين انقباض عضلات المضغ <تجنّب إذن مزاولة المضغ:

العلكة..)

3. تجنّب التّعبية: يعتبرها العديد من المؤلّفين عاملاً مباشراً للكرب، ويصنّفون النّاس

بحسبها صنفين، صنف كامل التّعبية جدّ متوتّر كالعسكر) والحراس وسائقي

سيّارات الأجرة والكاتبات ومعلّمي التّلاميذ.. وصنف قليل التّعبية أحياناً منعدمها

كرجال الدّين والأطر العليا..

4. تجنّب هضم حقوق الجسم:

1- نوم كاف، وذلك بتجنّب المنبهات) لاقهوة ولاشاي بعد الغروب)، لاعشاء وفير قبل

النّوم (حتى لا ينشغل الجسم بهضمه فيأرق)، لا ضوء ولا ضجيج عند النّوم

2- ..تغذية متوازنة أو ما يسمّى بتدبير الغذاء؛ وذلك بمراعات الحصّة الغذائية والتي

تختلف بحسب :

■ المستويات: كالسنّ (مثلا يحتاج الرضيع يوميا وحتى شهره السّلاسل ل7

وجبات..) والجنس (يقلّ احتياج الأنثى عن الذّكر ب 800 سعيره)، والنّشاط

(تحتاج الحامل ل400 سعيرة يوميا أكثر، وتحتاج المرضعة ل1000 سعيرة يوميا

أكثر وتزيد أيضا الحاجة للسّعيرات لدى الرّياضيين، وكذا من عملهم شاقّ، وأثناء

البرد ولدى بعض المصابين كمرضى السّل.. وتقلّ لدى مرضى السّكر والقاعدين

وعند ارتفاع حرارة الجوّ..)

■ محتويات الغذاء: بعض الموادّ ضرورية، كالفيتامينات) مثلا حاجة الطّفل

للفيتامين "د" أكثر منها لدى البالغ والشّيوخ)، والبروتينات) هناك 22 بروتين، 12

منها لا يستطيع الجسم تركيبها، عليه إذن الحصول عليها جاهزة، ويجدها في

اللّحوم (حيوانية)، والدهنيات (منها ما هو أساسي لا بدّ للجسم منه، يجده في

بعض الزيوت النباتية غير المطبوخة.)

■ توازنات الغذاء: وجود نسب محدّدة بين أنواعه، كنسبة البروتينات الحيوانية

(اللّحوم..) إلى البروتينات النباتية(البقوليات كالعدس..) وهي من 1 للبروتينات

الحيوانية إلى 3 للبروتينات النباتية، ونسبة الدهون الأساسية إلى الدهون كافة، ونسبة المعادن فيما بينها كالتي بين الكالسيوم والفوسفور ...

■ تجنّب بعض أخطاء التغذية كعسر الهضم إمّا بعد تناول أغذية دسمة أو مقلية أو كثيرة التوابل أو تناول أغذية غير ممضوغة كفاية، أو العادة السيئة بتناول الأشربة خلال الوجبات الغذائية (مما يزيد من ابتلاع الهواء وبالتالي من نفخ البطن وكذا يخفف من تركيز العصارات المعدية الهاضمة فيعسر الهضم) أو الأكل غير المنتظم كالعادة الشائعة بتناول فطور مقتضب لا يشبع حاجة الجسم الذي يزاول معظم أنشطته في الصباح بينما العشاء وفير يفوق الحاجة، لأننا نقضي الليل في الاستلقاء والراحة..، ومن الأخطاء الشائعة كذلك، الإفراط في الأكل وخطر السمنة على القلب وعلى المفاصل.. وعكسه التفريط المخل بالتوازن المضعف للمقاومة

7-.. حركات رياضة : يومية (بضع دقائق صباحاً - الصباح أحسن، فبعد قضاء الليل في الراحة تسترجع المفاصل ننضارتها وعكسها في المساء وبعد تعرّضها لعمل وأثقال اليوم تكون المفاصل منضغطة ومنهكة-) حتّى نتجنّب القعود (المشجّع على تصلّب المفاصل خصوصاً وبالتالي فيسهل تلفها ممّا يؤدّي إلى الألم القطني ثمّ عرق النسا). (تجنّب الرياضة كذلك ضمور العضلات وتزيد من فعالية القلب والرئة ..

علاج الضغط النفسي

أصعب ما في الضغط النفسي هو الاعتراف به ما ان يعترف الفرد في تعرضه لإحدى مسببات الضغط النفسي تصبح تحديد الأسباب ومعالجتها والتخلص منها أسهل .

1. حاول السيطرة على أسلوب حياتك: ضع جدولاً يومياً أو أسبوعياً للأعمال والتخطيط للمستقبل وتدوين بعض المشكلات والحلول التي تواجهك.
2. التقليل من شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين وممارسة الرياضة بانتظام .
3. التخلص من الأفكار السلبية والتي تدعو للقلق والتوتر والتركيز على التفكير الواقعي الإيجابي.
4. التخطيط وتنظيم الوقت وذلك يمنحك شعوراً بأنك تمسك زمام الأمور وتسيطر على حياتك.
5. تقبل التغيرات الحتمية والتعامل معها بأنها قضاء وقدر والعمل على حل المشكله يساعد في علاج الضغط النفسي الناتج منها.

6. التواصل الاجتماعي التواصل مع الناس وبناء العلاقات الاجتماعية فالجلوس مع الأشخاص والتحدث معهم يساعد من خروج الشخص من دائرة الضغط النفسي.
7. الحرص على تنظيم ساعات النوم وعدم الإنحراف بعيداً عن الساعات المخصصة مهما كان العمل ملحاً يعالج الضغط النفسي.
8. النشاط الجسدي وممارسة التمارين وتقنيات الاسترخاء مثل اليوغا والتأمل تساعد على التخلص من بعض الضغوط النفسية.
9. النشاط الفكري بالقراءة والألعاب الذهنية
10. زياره أخصائي لطلب المساعدة للحفاظ على توازن صحي في حياتك العملية من أجل الابتعاد عن الضغط النفسي والحرمان من النوم.
11. الاستشارة النفسية من المتخصصين بذلك.

يتسبب التعرض المستمر للتوتر والضغط النفسي بتأثيرات سلبية على الصحة الجسدية والعقلية، فيزيد من الشعور بالتعب والإجهاد ويؤثر على مستوى التركيز، بالإضافة إلى مجموعة من الأضرار التي تؤدي المخ. تأثير الضغط النفسي والتوتر على المخ إليك أبرز هذه التأثيرات التي تحدث للمخ نتيجة التعرض للضغوط النفسية:

- 1- تأثيرات على الذاكرة

يمكن أن يتسبب الضغط النفسي في ضعف الذاكرة، وذلك لأن زيادة هذا الضغط وإستمراره بشكل متكرر يؤدي إلى تلف خلايا المخ. فهناك منطقة بالدماغ تسمى "الحصين"، وهي مركز الذاكرة بالمخ، ومن يعانون من التوتر الزائد والإكتئاب تنكمش لديهم هذه المنطقة. كما أن التوتر والإجهاد النفسي يضر بمنطقة في الدماغ تسمى "القشرة الجبهية"، وعند يزداد الضغط على هذه المنطقة يمكن أن تحدث بعض الإضطرابات النفسية التي ينتج عنها ضعف في الذاكرة.

- 2- إرتفاع مستوى الكورتيزول

نتيجة الشعور بالتوتر، ترتفع مستويات الكورتيزول في الجسم، وهو الهرمون الذي يتحكم في العديد من وظائف الجسم مثل التمثيل الغذائي. وفي حالة إرتفاع مستوى الكورتيزول الناتج عن زيادة التوتر، فإنه يزيد من فرص الإصابة بإرتفاع ضغط الدم وحدوث التقلبات المزاجية التي تظهر في صورة عصبية وقلق وميل للحزن والإكتئاب.

- 3- صعوبة التركيز

عندما يزداد التفكير في شيء ما يشكل مصدر إزعاج له، فيمكن أن يصاب الإنسان بتشتت في الانتباه وصعوبة التركيز، فيصبح الفرد شارداً لأوقات طويلة، وبالتالي تتأثر إنتاجية العمل وتزداد فترات إنجاز المهام المختلفة. كذلك يؤدي الضغط النفسي والتوتر إلى إرسال إشارات خاطئة للمخ، فيمكن أن يقول الشخص شيء عفوي لم يكن يقصد قوله نتيجة عدم القدرة على التركيز الكامل.

4- اضطرابات النوم

كلما زاد الشعور بالقلق والتوتر، كلما زاد التفكير والخوف من عقبات مسببات هذا التوتر، مما يؤدي لخلل في وظائف المخ، ومنها تنظيم النوم. وبالتالي يصاب الشخص بقلق يومي، وصعوبة في النوم بالمواعيد الصحيحة، ليسهر في فترة الليل وعدم القدرة على الإستيقاظ مبكراً، وفي حالة الإستيقاظ مبكراً دون أخذ القسط الكاف من النوم، فإنه لن يتمكن من القيام بمهامه اليومية جيداً.

5- العصبية الشديدة

مع تراكم كافة التأثيرات السابقة، سواء عدم التركيز وقلة الإنتاجية، عدم النوم جيداً، ارتفاع الضغط، والشعور المستمر بالقلق، فيصبح الشخص عصبي بشكل ملحوظ.

وسوف تؤثر هذه العصبية على كافة الأجواء المحيطة بالشخص المصاب بالتوتر، سواء في العمل أو في المنزل.

كيفية الحد من الشعور بالتوتر

ولتفادي هذه التأثيرات على المخ والصحة العقلية، هناك بعض الأمور التي يمكن القيام بها لتقليل الشعور بالتوتر والإجهاد النفسي، وتشمل:

• الإبتعاد عن مصادر التوتر:

فعندما يجد الشخص ما يسبب له التوتر يجب أن يبتعد عنه بقدر المستطاع، سواء أشخاص أو أماكن أو غيره.

وإذا كان التوتر بسبب الجهد الزائد في العمل، فيجب الحصول على راحة من هذا العمل لفترة حتى يستطيع العودة وإستكمال العمل فيما بعد، أما بذل المجهود الكبير لفترات طويلة دون راحة فيهدد الصحة العقلية والنفسية.

• ممارسة التمارين الرياضية اليومية:

فالإنظام على ممارسة الرياضة يساعد في التخلص من الطاقة السلبية الناتجة عن الضغوط المختلفة في الحياة.

ولا يشترط القيام برياضات صعبة ومجهدة للغاية، بل يمكن الإكتفاء برياضات الصباح البسيطة يومياً في مكان مفتوح.

ويمكن ممارسة الرياضات التي تساعد في الحصول على الإسترخاء مثل تمارين اليوغا و تمارين التنفس وكذلك السباحة، فالتواجد في الماء يساعد في الحصول على راحة نفسية.

• الحصول على النوم الكاف يومياً:

من الأمور الهامة لتقليل فرص الشعور بالتوتر هو الحفاظ على النوم جيداً لمدة تتراوح بين 6 إلى 8 ساعات يومياً.

على أن يكون النوم في فترة الليل، حيث أنه النوم الذي يمنح الجسم الراحة التي يحتاجها.

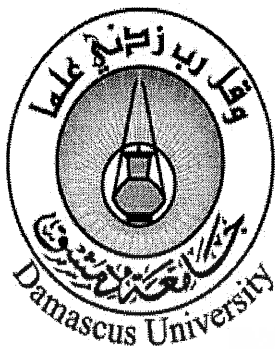
• تنظيم الوقت:

أيضاً لا بد من تحديد وقت لكل شيء على مدار اليوم، فهذا يساعد في عدم الشعور بالضغط والتأخر على إنجاز المهام اليومية، وبالتالي عدم وجود داعي للتوتر. ويكون تنظيم الوقت من خلال الإستيقاظ مبكراً للإستفادة من اليوم بالكامل، ويجب تخصيص وقت للراحة وعدم التفكير في العمل يومياً وقضاء أوقات مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

• تناول الغذاء الصحي المتكامل:

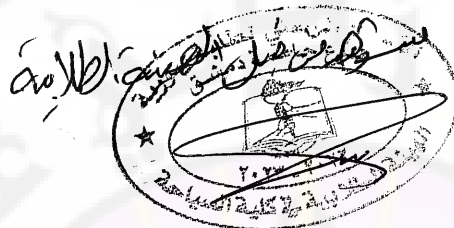
حيث أن له تأثير كبيرة على الحالة النفسية، لأن عدم الحصول على التغذية الصحية يؤدي للشعور بالتعب والهزل والخمول، مما يسبب صعوبة العمل وممارسة المهام، وحينها تتراكم الأعمال ويزداد التوتر والقلق. كما أن كثير من الأطعمة تقوم بتنشيط الدماغ وزيادة التركيز والتي يجب الإهتمام بتناولها مثل: المكسرات، الأسماك، الفاكهة، والخضروات. وفي المقابل، هناك أطعمة أخرى تؤثر بالسلب على الدماغ ويجب تجنبها مثل: السكريات، الوجبات السريعة والدهون غير الصحية، والأملاح





الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

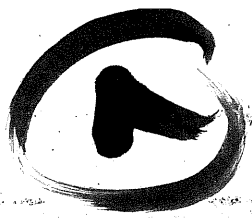
مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الثامنة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم



ثالثاً : ضعف الإرادة

من أكثر عيوب الشخصية التي تجعل الانسان يتعرض للفشل دائما ضعف الإرادة وصاحب هذا العيب يريد أن ينجح ويريد أن يتغير ..ولكن لا يستطيع وهذه الإرادة لا تختلف من شخص الى آخر. فمثلا: طه حسين ، بريل ، وذاك الشخص الذي تاه في الصحراء وظل عشرة أيام كاملة دون غذاء أو ماء يزحف على بطنه حتى شاهده إحدى المروحيات فالتقطته. كانوا جميعا يتمتعون بإرادة قوية والإرادة التي يجب أن يقويها الانسان ويتغلب على هذا العيب من عيوب الشخصية ليست القوة التي تعمل تحت الحاح ظروف معينة وإنما هي قوة دائبة للعمل تمكن صاحبها من مواصلة طريقه في الحياة يوما بعد يوم لتحقيق أهدافه المنشودة التي يرغبها

ولن يستطيع شخص ضعيف الإرادة أن يصلح عيوب شخصيته بل عليه أن يقوي إرادته أولا كي يكون قادرا على إصلاح عيوب شخصيته والإرادة التي يمكن اعتبارها القوة السيكولوجية التي تخلق العمل ويمكن القول ان الإرادة هي القدرة على التغلب على العقبات التي تواجهنا في طريق تحقيق أهدافنا وتنمية الإرادة يكون بالتمارين والتدريب ولتقوية الإرادة لا بد من تغيير العادات ، والعادة هي كل عمل يتكرر بغير تدخل من جانب الإرادة والتخلي عن العادة ليس بالأمر السهل ، ويتطلب جهداً شاقاً في أول الأمر ، ومتى بدأت ولديك إرادة قوية فإنك بلا شك ستغير عاداتك وإذا نجحت في تغيير عاداتك فستنجح حتماً في إصلاح عيوب شخصيتك والشيء الذي يحتاج إلى مجهود كبير وإرادة قوية هو أن تستبدل عاداتك السلبية بأخرى إيجابية مثال : الاستيقاظ مبكراً، استبدال الاستيقاظ المتأخر بالاستيقاظ المبكر ، عادة شرب السجائر قبل الإفطار استبدالها بشرب كوب عصير

قواعد لتنمية قوة الإرادة:

- 1- أن تعرف وتعني نواحي القوة والضعف في نفسك
- 2- أن تعتني بصحتك
- 3- ابدأ بصنع الأشياء الهينة الميسورة في أول الأمر أي ابدأ بالأمر السهلة في البداية
- 4- أن تنمي قدرتك على الحسم (بالقرار والالتزام والإصرار)
- 5- أن تتوخى الوصول الى قراراتك بوعي نفسك وبغير توجيه خارجي
- 6- أن تأخذ على نفسك كلمة شرف وتنجز أعمالاً معينة
- 7- أن تضع نصب عينيك أهدافاً محددة واضحة المعالم



- 8- أن تراجع تقدمك أول بأول وكافئ نفسك مع كل تقدم
- 9- أن تسعى الى خلق المنافسة
- 10- أن تبدأ بتدريب إرادتك في ميادين العمل التي تمتعك أولاً
- 11- أن تختلي بنفسك بعض الوقت كل يوم كي تتأمل مدى تقدمك

الارادة القوية وكيفية الحصول عليها

كل إنسان ناجح يتميز بامتلاكه الإرادة القويّة النابعة من الذات؛ فالإرادة القويّة هي التي تساعد الفرد على الوصول إلى مبتغاه، وتحقيق الأهداف التي يطمح إليها، كما تُساعد الفرد على التخلص من العقبات والمشكلات التي تواجهه في طريق النجاح، وهي الأداة التي يعبر بها الفرد مُستسهلاً العقبات والتحدّيات؛ للوصول إلى الأهداف التي يسعى إليها، والإرادة القويّة ما هي إلا مجموعة من الدوافع والأفكار والرغبات والانفعالات التي تصدر عن الفرد، وهي التي تربط القوة الداخليّة لديه بالقوى الخارجيّة التي يمتلكها، وتؤثر وتتأثر بضغوط الحياة من حوله.

تعريف الإرادة

الإرادة هي إصرار الفرد على القيام بفعل معيّن؛ للوصول إلى هدف أو نتيجة منشودة، مُخطّياً بذلك العوائق والمشكلات التي ستواجهه، أمّا قوة الإرادة

فهي عبارة عن الرغبة الشديدة في تحقيق الأهداف المنشودة، والوصول إلى المرغوب، وذلك بالعمل والمثابرة، وتسهيل الصعاب والعقبات وتذليلها؛ من أجل بلوغ الهدف المرجو، وذلك بفهم طاقات الفرد الكامنة في النفس الداخليّة، وما يُواجه الفرد في البيئة المحيطة به في العالم الخارجي.

كيفية تقوية الإرادة

قوة الإرادة هي الدافع الذي يُساعد الشخص للوصول إلى هدفه المنشود مستسهلاً الصعاب، ومن أهمّ الأمور التي تساعد على تقوية الإرادة ما يأتي:

- 1- التوكل على الله من شأنه أن يُقوّي إرادة الفرد؛ وذلك لأنّه يُغذي الطاقة الروحيّة لديه. الإيمان بالقضاء والقدر؛ فالأشخاص الذين يؤمنون بالقضاء والقدر، يمتلكون قوة الإرادة أكثر من غيرهم، ولهذا سيواجهون المواقف بشكل أفضل

2- ترك لوم النفس، فأصحاب الإرادة القويّة يُحسنون التصرف في المواقف

بشكل أفضل، فهم لا يلومون أنفسهم على ما حدث، أو بسبب ما فعلوا، أو ما كان يجب أن يفعلوا .

3- الفهم الصحيح للذات؛ إذ على كل فرد يريد أن يقوي إرادته، أن يفهم ذاته فهماً صحيحاً، ويكون ذلك بإطلاق الصفات الداخلية الإيجابية، والتخلص من الصفات السيئة .

4- وضع الأهداف المناسبة لقدرات الفرد وإمكانياته؛ فعند تحديد الأهداف تجب مراعاة ما إذا كانت الأهداف قابلةً للتطبيق، وتتوافق مع قدرات الشخص؛ حتى لا يُصاب الفرد باليأس إذا كان الهدف صعب المنال، أو من المستحيل تحقيقه .

5- تغذية الطاقة العاطفية لدى الفرد، وتوطيد العلاقة مع الأسرة والأصدقاء .
الضمير اليقظ هو الذي يتحكم بسلوكيات الفرد، وهو الذي يُسيّره في الطريق الصحيح، ويؤدّي إلى طريق النجاح، ممّا يزيد طاقة الفرد الإيجابية، وقوة إرادته

6- صُحبة ذوي الإرادة القويّة، وذوي النجاحات والإنجازات العظيمة الذين نجحوا في تحقيق أهدافهم، له دور كبير في زيادة مستوى الإرادة لدى الفرد . الابتعاد عن التسويف، والمواظبة على القيام بالأعمال والواجبات المطلوبة في وقتها

7- تعزيز الثقة بالنفس، وتشجيعها على القيام بالأعمال المطلوبة . التغلب على الإحباط والخمول، وذلك بتذكّر الفرد لنجاحاته وإنجازاته السابقة

.التغلب على ضعف الإرادة؛ عن طريق التحلي بالشجاعة الكافية لتذليل الصعوبات، واحتواء المواقف لصالح الفرد

تمارين لتقوية الإرادة

كما تزيد قوة عضلات الجسم عند المداومة على التمارين الرياضية، كذلك الإرادة، حيث تشبه إلى حد كبير عضلات الجسم من حيث حاجتها إلى تمارين تزيدها قوةً، وفيما يأتي عدّة تمارين من شأنها تعزيز قوة الإرادة:

1- التأمل؛ وهو من أفضل التمارين لتقوية الإرادة، حيث يساعد الدماغ ويزيد قدرته على التفكير والتركيز، ممّا يعزز قدرة الفرد على مقاومة المغريات، والتأمل لعشر دقائق فقط يومياً لمدة يومين إلى ثلاثة أيام من شأنه أن يزيد

قدرة التركيز لدى الفرد، ويساعد على تجديد طاقة الإرادة لديه . والتأمل يكون
بقدره الخالق لكل ما حولك وحسن تدبيره وتسييره

تأمل نفسك وقدراتك ماهي مزاياك ومواهبك ، محاسنك ومساوئك ، مواطن القوة
لديك ومواطن الضعف وقدرتك على تحويل هذا الضعف الى قوة

2- محاولة الفرد تحسين مكانته الاجتماعية؛ سواءً كان ذلك على مستوى العمل أو
الأسرة، هذا من شأنه زيادة الثقة بالنفس لديه، مما يؤدي إلى زيادة قوة
إرادته .

3- استخدام اليد المعاكسة؛ حيث يقوم مبدأ هذا التمرين على استخدام الفرد لليد
التي لم يعتد استخدامها، مثلاً اليد اليسرى، حيث يكون دماغ الإنسان مُبرمجاً
على اليد اليمنى في أغلب الأمور، وهنا يكون استخدام اليد اليسرى صعباً
بعض الشيء، لكن عند استخدام اليد المُعاكسة لمدة ساعة يومياً هذا سيساعد
الفرد على زيادة قوة إرادته .

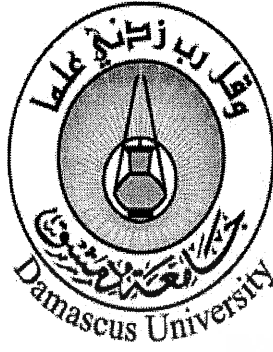
4- تغيير الفرد لطريقته في استخدام الكلمات المُعتاد عليها أثناء الكلام، وتكمن
قوة الإرادة هنا في تحدي الفرد لطبيعته التي اعتاد عليها منذ الصغر في
استخدام المُصطلحات، مثل: القسم، أو قول (سأحاول) بدلاً من قول (لا
أستطيع)

5- تحديد مواعيد لأعمال تتم تأجيلها والالتزام بها، حيث يحدد الفرد بعض
الأعمال التي أجلها مع إلزام نفسه بإنجازها في وقت معين، هذا من شأنه تعليم
النفس الانضباط بالوقت المحدد، وتحسين مستوى الإرادة عند إنجاز الأعمال
في الوقت المطلوب .

6- وضع خطة للإنفاق والالتزام بها، حيث يجب على الفرد أن يضبط مشترياته
ويتتبع مصروفاته، مما يساعد الفرد على زيادة قوة إرادته وقدرته على
مقاومة الإغراءات .

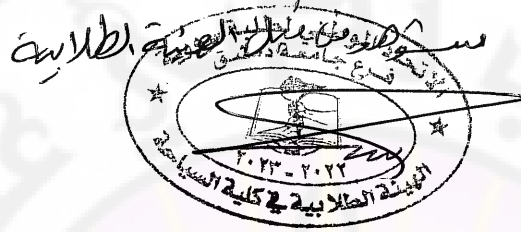
7- الابتعاد عن الأفعال والسلوكيات التلقائية التي يقوم بها الفرد دون تفكير،
ويكون ذلك بالتدرب على التفكير والتأني قبل اتخاذ القرارات، مما يُحسن قدرة
الفرد على التركيز، وبهذا يتخذ قرارات صحيحة ويتحسن أدائه، مما سينعكس
إيجاباً على مستوى قوة الإرادة لدى الفرد





الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



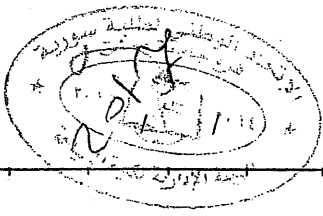
المحاضرة التاسعة + العاشرة + الحادية عشر

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم



٢٠١٧



رابعاً: الخوف

الخوف أشر أعداء الإنسان ضرره والخوف ليس به العيوب الحديثة
النساء بل هو يعود إلى سبل الحياة الأولى على ما تلقى خلال سنواته السبع
الأولى كبراً مختلفاً في التربية والنشأة أدت بالنتيجة إلى زرع الخوف في
نفسه لذا ما الخوف هو حقيقة في نفس كل منا مع أن الكثيرين يحاولونه إما
إنكاره خوفاً وإما الانتفاض عليه لذلك سيمرر الخوف بالخوف والتألم يكونه
النتيجة للفشل والسبب الأساسي للخوف هو قلة الثقة بالنفس

لذا فإننا نخلص من الخوف يكونه بالثقة بالنفس
والتخلص من الخوف يكونه بالخاطوات إنك لن

١- واجه مخاوفك: أنه يجب مواجهته لن يساعدك في علاج الخوف وإما
سيجعلك فقط أكثر خوفاً فإذا أصررت بالخوف داخل نفسك فمن الأفضل
أن تعود إلى البيت التالي إلى الطمأنينة وتقف داخله وتسمع بالخوف إلى أنه يذهب
بفضيلة النظر من الخوف الذي يحمله إذا واجهته فبدأ الخوف بالتلاشي
٢- تحدث مع ذاتك: ما هو أسوأ شيء ممكن أن يحدث؟

عندما تكون قلقاً جداً في حال أصررت بالخوف، العقل يتصور ما لا ينبغي أن يحدث
اسأل نفسك "ما هو أسوأ شيء ممكن أن يحدث لي؟" سؤال كهذا يساعدك
على تحليل أسوأ النتائج ومعرفة ما إذا كانت هذا الموقف يستحق كل هذا الجهد
٣- جرب بالأسوأ: في كل مرة تتقبل فيها مخاوفك بصبر من السهل التخلص من الخوف
عندما يأتي في المرات المقبلة. حاول تحليل أسوأ شيء يمكن أن يحدث (ربما يكون
الطعم، أو إرضاءك بنوبة قلبك) ثم فكر في احتمالات إرضاءك بنوبة قلبك
هل هذا ممكن؟ بالطبع الأمر مستحيل تأكد يقيناً من أن الخوف سيذهب بكل
أسره كما طاردته

٤- فكر بواقعية: تخيل نفسك أنت في تصور المخاوف بكل أسوأ ما هو عليه حقاً
على سبيل المثال: الشخص الذي يسيء وتعرضوا للاعتداء عند سيرهم في مظلمة
ظلم لا اعتد على عليهم بالضرب، انهم صيرونهم، انهم لا يملكون ولا يملكون منهم إذا
عادوا فلو زحاً مظلماً آخرى، فيصيرهم لنفس الموقف، وهذا عند صبي
لأنه احتمالية تعرضه لأي إساءة للاعتداء داخل مظلمة منخفضة جداً لأنه انكر بواقعية
ولا يتعبه إلا وهام



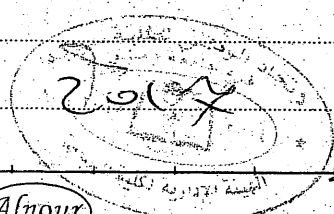
٥ - لا تقع نحو الكمال : ان الحياة مليئة بالصعوبات ومع ذلك شعر العديد منا بأننا نحن الواجب عليه أنه ينبغي علينا أن نواجه الواقع على حقيقته ونفهم الحياة كطوسر بضائات القلب ، ضعنا رة ونبتل لآثاره ، أما الخط المفق ضيعني الموت ، كل شيء من أيام حياتك وسكنت له تلكات بكل فكري ، فالحياة حوصوفية يوم لله ويوم عليه .

٦ - ركن على الأشياء الإيجابية : يجعلنا الكفوف تلاحق وتذكر الأهداء السليبة التي تهمز شعورنا بأن العالم مكانه ضيق يمكننا تغيير ذلك مع طرية بعد ملاهضة الأشياء الإيجابية مثل العادة التي نقرأ بها عن روية شخصه نجبه ، الاستمتاع بيوم فسه ، حال الطبيعة فتنة الكثرة والمواقف المصنوعة ، انه التفكير بكل ايجابي ياء بلا سلة في علاج الكوف واثامه منه مأثماً

٧ - احرص على المساندة : يمكن أن ياء وجود العائلة والأصدقاء في علاج الكوف وإجراء تقييم واقعي للتهديد ، حيث نتم أكثر بقية تفاعل التعامل مع المأمل عند وجود مساعد مع الآخرين ، ومنه الناهية الحبيبة فانه وجود شخصه نجبه بجانبنا ياء على تهديته وتحفيزه الاستغناء العام للحياة العصبية

٨ - ارجع الى الأصل : التوتر الجيد والطعام الصحي والحركة هم غالباً أفضل علاج للكوف والقله كندره مع أفضل الكره لتفط بالنوم عندما تكونه قلقاً هم لتوقف مع حمالة النوم ، بدلاً من ذلك جرب البقاء متيقظاً الى أنه يجبره القلب على إغلاقه عيناك

٩ - كطف نفسك : في البراءة افصح نفسك له في صغيرة عندما تلتقط العنايوت أو تجرب تلك المكالمة المفضلة وتصل لوقدك في المصعد كطف نفسك مع هلال الذهاب في زهرة قصيرة أو مصور فظة ما أو تناول وجبة عند اذنه في الخارج أو شرب كتاب أو أي لهجة أخرى صغيرة تجعلك سعيداً







١٧



هاما القلعة

سيد القلعة هم واكثر عيوب القلعة انتشارا كما انهم من اهل الشار
التي تاتي التي تؤثر على ملكيات كذا
وهو احسن من الصنع السيد المؤلم
ما زال يفعل بنا القلعة :

ان بعض ما يفعله بنا القلعة تمثل بالنظام التالي :

١- بصرفنا ما لم يفتح الشعار الذي يمكن ان يهد بنا الى بعض اخطائنا

٢- التردد : يجعلنا نتردد في كل شيء الى خصوصياتنا امام انفسنا امام الناس

٣- يؤدي بنا الى التلعثم في الكلام ويجعلنا نتردد في المواقف التي نلزم

رابطتها الجأس ويصحب قلة عند ما يتعدى حدوده الى

٤- يجعل الحياء مرفقا للمذام

القلعة

ولعل افضل طريق للتغلب على هذه العيوب ان ننظم حياتنا بطريقة يمكننا

من تجنب هذه الامور والاعراض انفسنا للمواقف التي يمكن ان تؤدي الى

انزاعنا عن انبساط اليا وان نتعلم كيف نتردد ونسير على انفسنا

مع ذلك ومع كل الامتيازات التي نقوم بها لا نتعرض للقلعة فبنا حياتنا الوحيدة

لا نتأخر بخلافه بل نلزمه القلعة كما هو مجرى وهو انسان على قيد الحياة

يكثر تعرضه الى القلعة يمكن ان لا يتخطى هذا القلعة حدوده الى

ولا يتجاوزها

انواع القلعة :

١- القلعة العادية : الذي يعقب بها في الحركة الذي يجعلنا نتردد في اداء

اعمالنا بمشقة طبيعية وهدوء وهو الذي يجعلنا نتردد بمشقة واقترانات

الاضيق في شجاعتنا على رسم الخط والاهتمام بتقبلنا كما نتردد على كل

من الضيق عندما نتردد حصة المبادرة التي نعيش بمشقتها

والقلعة العادية هو الذي يحرك مشاعرنا نحو هذه الاشياء وعلاقتها بالان

ليس يضار على الاطلاق ما دام لم يتجاوز حدوده

القلعة الاخرى :

من اسسها بتفكيره تبين انه هذا النوع من القلعة يحرق بنا من سائرنا

التي تأتي الضيق ولا ياعدنا على تحصيلها حياتنا الى



وكانت يقودنا الى تبديد وقتنا و يغير من سلوكياتنا و يصيبنا بـ
تغيير من مصالحنا ، و تولد لدينا سلوكيات سلبية يصعب على الناس
التفكير بها ، و انما هي الدفاتر عن الذات و مطالعة البعض الآخر على الملأ
الناجحة عن القلة الاخرى ، بالسلوكيات المتوافقة ، لاننا سلوكيات تنمينا
من الامم على محاولات تحقيق التوافق الواقعي بيننا وبين أنفسنا و بين
الناس و يعرضنا لقنوب كثيرة في الشخصيات نسيب هذه السلوكيات
علام القلة الاخرى :

1- كونه علام القلة الاخرى في مهال :

2- اعادة التفت بالنفس

3- السيطرة على النفس

4- البعد عن المؤثرات النفسية التي تؤدي بنا الى مثل هذا النوع

من القلة الذي يؤدي بنا الى سلوكيات سلبية تؤثر على شخصيتنا

و على العمل

الطريق الاساسية في تحليل القلة :

1- الطريقة الاولى : انما هي عن الحقائق ، و لا بد من الدقة بالحقائق
الدولية ، و لكننا من كونه مرارنا صعبة

و هنا يتلزم تحليل الموقف انطلاقاً من أسوأ الفروض (الأسوأ حالة)

عندما نحصل لواقع حقيقة ، اننا لنكون التالى :

1- اذا ما ورى القلة ، ماذا عاينى افعلى لادى الى القلة ؟

2- ماذا حصل لو اذققح ؟ ماذا حصل اذا نجحت ؟

الطريقة الثانية : بعد ان نتأكد من صحة الحقائق لا بد من اتخاذ القرار

الطريقة الثالثة : و اتخذ القرار بناء على بعد الإجابة على الأسئلة التالية

1- تحديد الأهداف

2- سبب المطالبة

3- ما هي حلولنا لها

4- ما هو ملنا الأفضل لها

الطريقة الرابعة : اننا نقوم بصحة مقارنتنا مع المطالبة

خطوات التخلص من القلعة

يعتقد الناس بفروية من أسرارهم القلعة ويستحقونه اتجاهها ومنازلها وهو المبالغة في النشاط، وهو سلوك غير صحيح لتواهم القلعة والسبب هو أنه هؤلاء الأشخاص الذين يتولون القيام بأعمال كثيرة ويعرضونه دائرة نشاطهم هرباً من القلعة لا يستطيعون الوفاء بالتزاماتهم وعندما يرفعونه على الاستعدادات في أعمالهم وأسمعت النشاط تكون حالة مؤقته لا تلبس أنه تحول قبل زوال القلعة في أحوال كثيرة.

وأخيراً تشييد للقلعة على حياتنا بموجبك بنا الحزن علينا في صيف حاف في صحراء دونه مطلقاً فما الذي يحدث؟
البياض في وقت الأعصاب ثم سرية الميالي و اضطراب نفسي ثم اضطراب بيئي والقلعة مثل الحرق صرخة لا سحر في أعمالنا نفس كفاءة اليهودية وهناك تشييد آخر للقلعة النار التي يمكن أنه تكون ناقصة ومكثف أنه تكون صخرة والأمر عوقف بكيفية السيطرة عليها
والتخلص من القلعة هناك أربع خطوات وهي:

١- تسجيل مميزات القلعة

٢- تسجيل الخطوات التي بمقدور القيام بها لإزالة القلعة

٣- اتخاذ القرار الراسخ

٤- البدء في تنفيذ ما اتخذت منه قرار توصلت إليه

عادات التخلص من القلعة

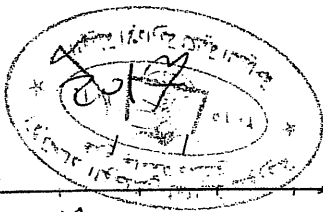
١- أزل جميع الأدوات الموجودة على مكتبك الا ما طيه ضرورياً وجوده بين يديك
٢- اعمل الدوام فاعلمهم

٣- اذار اهبطك مطلقاً أربانت لخرقله عذرة رفاعدا الى ارض الترامبور
فعلك لها ولد توصل عمل اليوم الى القدر

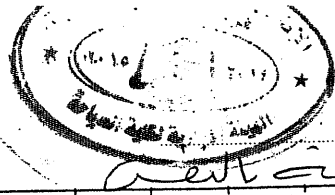
٤- عود نفسك السيف فقه النظام واستعن بفكر على كل مقلاتك
اذا اقتضى الامر







٢٠١٧



الثقة بالنفس

هل تنهت نفسك؟ قبل أن نجيب لنتعرف على مفهوم الثقة بالنفس
تعريف الثقة بالنفس:

هي مزيج من الفكر والشعور بالرغبة تجاه نفسه يعني أنني أشعر
بسيادة تجاه نفسي بالرغبة التامة أو أنني أفكر وأتصرف من منطلق أنني شخص
له قيمة في شئ من الميادين (العمل - الدراسة - الصداقات) وهذه
مادة أساسية للثقة من نفس - يشعر الشخص بأنه قادر وقادر
على المشاركة والتشارك مع المجتمع في شئ من المجالات ويستفيد من هذه
الثقة في إنجاز كل أعماله بطريقة جيدة وفي الوقت المحدد وبجاس
يلقى إعجاباً من الآخرين

والتعريف السائد في المظاهر للثقة بالنفس يقول: أن الثقة بالنفس
هو الإيمان بما في إيماناً وطلاً لأن هذا التعريف ناقص هو هو الحقيقة
والتعريف الصحيح من الناحية العلمية هو أن الثقة بالنفس هي:
الاعتقاد بالنفس والتوافق مع الذات والسيطرة عليها،
والمزج بين الاعتقاد والإيمان هو أن الاعتقاد مبنى على المعرفة
الكاملة وليس على التخمين كما نلاحظ بينا الإيمان ليس هماً أنه
يستتبع هذه المعرفة البسيطة

بما إذا كنت صاحب عمل وتريد أن تكون عاملاً لديك مثلاً محاسب، فهل
ستقوم بنشر إعلانك عند الوظيفة في إحدى الصحف وتبادر بتسليم العمل
لذاته الموظف الذي يبارك لا تخافه العقل، أم ستقوم بجمع معلومات طافية
عنه قبل أن تقوم بتسليم العمل؟

إذا طمأن ذلك كل موظف عامل فكيف سيكون الحال مع نفسه عند
التعامل معها؟ تلك النفس التي تقوم بها تلك كلها.
وهي خبرية بأن تعرفها هذه المعرفة وأنها تعرفها أكثر من أي شيء
آخر تعامل معها، فهل تعرف ما هي القوى والصفت التي يقف
فيها تعرف ما هي القوى والكمال؟

إن صفت النفس هي عبارة عن مهارات الحياة الضرورية التي يجب اكتسابها
وأكثرنا ينقص فهم نفسه وفهم الناس إلى درجة ما



وَأَنَّ هَذَا النِّقْصَ فِي مُرُومِ أَنْفُسِنَا أَوْ بِسَارَةِ الْفَهْمِ يَمْنَعُنَا إِلَى دَرَجَةٍ مَا
 بِهِ قَبُولُ أَنْفُسِنَا وَتَقَبُّلُهَا وَقَبُولُ النَّاسِ. وَالنَّتِيجَةُ هِيَ أَنَّ مُقْطِعَ قَضَائِبِ وَطَرِيقِ
 الَّتِي تَنْتَهِجُ مِنْ إِرْطَاقِنَا فِي مُرُومِ أَنْفُسِنَا وَمُرُومِ الْآخَرِينَ
 وَالحَقِيقَةُ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا تَغْيِيرًا هِيَ أَنَّهُ قُوَّةُ نَفْسِهِ سَتَقِفُ بِهَا وَطَرِيقَهُ
 إِلَى أَكْثَابِ الثَّقَةِ بِالنَّفْسِ هُوَ فَهْمُهَا بِالْمُرِيدِ مِنَ الْفَهْمِ لِلآخَرِينَ
 وَالحَقِيقَةُ الَّتِي تَقَاضِي بِهَا هِيَ أَنَّ النِّسْبَةَ الْكَبِيرَةَ مِنَ النَّاسِ بِإِهْلَافِ
 حُضُوبِيَّتِهِمْ وَبَيِّنَاتِهِمْ وَمُنَاقَاةِ الْمَادِي أَوْ الْعِلْمِيِّ أَوْ الْاجْتِمَاعِيِّ يَفْتَقِدُونَ
 الثَّقَةَ بِأَنْفُسِهِمْ
 وَثَبِتَ بِالْإِدْيَةِ جَمَالُ ذَلِكَ أَنَّهُ سَعُورُ الْإِنْسَانِيِّ إِلَيْهِ مِمَّا نَفْسُهُ
 دَعَاهُ عَلَيْهِ وَمِمَّا عُلُوقَاتِهِمْ تَحْمِلُ ثِقَتَهُ فِي نَفْسِهِ تَنْخَفِضُ
 طَائِفًا لَا تُشْعُرُ بِالثَّقَةِ بِالنَّفْسِ !

بِالرَّغْمِ مِنْ تَمَنُّعِنَا بِالثَّقَةِ بِقَدْرِ قَبُولِ الْإِنْتِثَا أَهْلَانًا تُشْعُرُ بِالثَّقَةِ
 مِنْ هَذَا أَنَّهُ بَابُ طَبِيعِيَّةٍ تَحْمِلُ الْإِنْسَانَ غَيْرَ وَاثِقَةٍ مِمَّا نَفْسُهُ
 وَهَلْ هَذِهِ الْأَسْبَابُ مِمَّا ظَنُّوا أَنَّهَا تَقْلَعُ سِرًّا ؟
 بَعْدَ الْإِهْلَافِ عَلَى الْعِدِيدِ مِنَ الدَّرَاسَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ وَثَبِتَ الْعِلَاقَةُ هَذَا
 الطَّوْصُوفِيِّ فَقَدْ ثَبِتَ بِالْإِدْيَةِ ذَلِكَ أَنَّهُ هَذَا فِي عَوَاطِفِ رُبِّيَّةٍ
 تَحْكُمُ فِي الْإِنْسَانِ وَتَحْمِلُ أَوْ تَدْفَعُهُ إِلَى الْأَسَاسِ بِفَهْمِ الثَّقَةِ فِي
 النَّفْسِ. وَبِأَيِّ مَنَاقَاةٍ هِيَ الْمُرُومُ الْإِنْتِثَا فِي الْفَهْمِ بِفَهْمِ الْوَاثِقَةِ
 وَمَا يَتَّبِعُهُ مِنَ الْفُجُورِ بِالْهَلَالِ أَوْ تَقَاذُ الْهَرَبِ أَوْ الْفُجُورِ بِالْهَيْفَةِ أَوْ
 الْأَسَى أَوْ الْحَرَمِ كُلِّهَا مَا عَمَرَ تَعْبِيرُهُمُ الْإِنْتِثَا وَتَوَكَّدَ أَنَّهُ سَيِّئًا
 مَا لَيْسَ سَلِيمًا تَمَامًا وَوَعْدًا يَبْدَأُ الْإِنْسَانُ فِي الشَّكْلِ مِمَّا تَدْرَأَتْهُ
 مِنْ نَفْسِهِ وَهَذَا لَا تُشْعُرُ بِالثَّقَةِ بِالنَّفْسِ هَمًّا
 ثُمَّ تَأْتِي بَعْدَ ذَلِكَ مَنَاقَاةُ الْخُوفِ وَتَوَقُّعُ الشَّرِّ
 وَهُوَ يُقْدِرُ إِلَى الْقَلْعَةِ وَالتَّقَرُّ أَوْ قَدْ يُقْدِرُ إِلَى الرَّعْبِ
 بِالسَّعُورِ بِالْأَذَى مِنَ الْآخَرِينَ !

أَمَّا سَبَبُ الْإِهْلَافِ فَقَدْ ثَبِتَ بِأَنْفُسِنَا مُحِبِّ بَلِي تَقَدَّرَ الثَّقَةُ بِالْآخَرِينَ



أيضاً ، وبجعلنا نعلمهم صديقات مؤذيات والنتيجة هي فقدانهم لعلنا
التي ترضنا بالآلة من حيث هو واداً لم يتم معالجة الشعور
بالذي فقد تفتح لهذا الشعور ويتحول إلى عداوة للجمع كله
وطواحيه هذه الحالة لا يسببها مواجعة الأشخاص
الشعور بالفضيحة :

ويشمل كل ما غير القصة بداية من بدء الفعل إلى الإتمام
أو القصة السريعة أو قصة البداية ، وعليه أنه قد أتت
بها قد أتت فهم الموقف الذي أثار غضبك لذلك لابد
من المصارحة والاطمئنان
الشعور بالارهاق :

وحدثت عندما تقوم بتدليل مجهود باستمرار وتعتبر بأنك لم تجد
تأرياً بذلك من مجهود وهو يختلف عن حيث الأول الذي يعني بأنه
هناك شيئاً تريد تحقيقه في حياتك تكون لها نتيجة أيضاً
بينما الشعور بالارهاق يعني أنه قد كنت قد أثار المهام ولكن
ما تفعل لم يؤدي إلى النتيجة المرجوة والعلاج يكمن في أنك تفكر
في طرقة جديدة أو سبل جديدة لتحقيق النتائج المرجوة أو تحمل
أثقاله أكثر من ذلك أي فكر فيما تستطيع أن تفعله في هذا
قد أتت الحقيقة :

4 - الشعور بخيبة الأمل

وهي عاطفة فخرية للنفس الإنسانية إنه لم يتم معالجة شيء
والحل في تبديل طموحاتك أو توقعاتك حيث تتلاءم مع إمكاناتك
الشعور بالنسيء :

أو الأسف أو الندم أو تأنيب الضمير ، إنه شعور ~~بشيء~~
يؤدي إلى النفس والعلاج هنا في أنه تعرف على الذات الذي جعله
تعود بالنسيء وتبني على السبب وتعمل على إزالتها
الشعور بالوحدة :

أو الاعتزال أو الانفصال عن الناس والتخلص من هذا الشعور لابد أن تدرك
وتبادر لا تامة حالات وملاقات في الحال مع الناس وتكون حالتك الشعور بالوحدة



قواعد كتاب الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة، الإنسان يثق بنفسه أو لا يثق، موافق إيجابيت في حياته، وتثق أنه موافق تماماً بما فكرت وتثق أنه يثق على نفسه وتثق أنه صاحب إرادة قوية وأحياناً أخرى كثير، كل هذا سبب رئيسي للنجاح مع ذلك تؤكد أنه النجاح معناه حريته الثقة بالنفس وحريته من الثقة بالنفس يؤدي إلى النجاح وقد اتفق علماء النفس على أنه هناك خمس قواعد يجب الالتزام بها لكتاب الثقة بالنفس وهذه القواعد هي:

القاعدة الأولى تقول: أنه أفضل الطرق لكتاب الثقة بالنفس أنه تبنى في نفسه الصفات الإيجابية التي تؤصله للنجاح وفي الوقت ذاته أنه يثق على التمسك أو إضفاء الصفات السلبية

القاعدة الثانية: أنه يكون معتاداً في أهدافه وأنه يكون في الطرقة قد أتته وأعطائه وأنه يبدأ بالأفعال الممكنة كي يتجلى لأنه في كل مرة نتج فيها سكتب مزيداً من الثقة بالنفس

وأثبتت الدراسات أنه أكثر الأشخاص الذين يثقون به للثقة بأنفسهم هو طموحهم أنهم لا يحقون القيام بأي شيء على الإطلاق

القاعدة الثالثة: تقول: إذا أردت مزيداً من الثقة بنفسه أمام الناس فكن تعلم كيف تتعامل الناس، والناس تتعامل جيداً مع الأشخاص الذين يطمونهم اهتماماً وتقديراً

فالناس تتعامل جيداً مع من يعطيهم الحب والود كمن ينادي بالناس تتعامل جيداً مع الأشخاص الذين يوقونهم بمظهرهم وجوهرهم والناس تتعامل جيداً مع الصداق والمطابقين وأصحاب الوضوء الباسية

القاعدة الرابعة تقول: أنه أصل كتاب ثقتك بنفسه اعتن بمظهره جيداً وأحرص على أنه يكون صوته واضحاً وقلبه وضميره مظهره كل ما في نفسه من تصرفاته تنم بالإنفاق واللباقة بأنه مقلت، كونه له الأثر الفعال في ثقته بنفسه

القاعدة الخامسة: كتاب الثقة بالنفس هو أنه يتغير الأمر في



الذي يتقوه ذلك ، لأنك إذا وجدت شيئاً يتقوه فإنه هذا
الشيء هو الذي يرفع درجتك ثقتك بنفسه ، فإنه يتحير
لصحته أو هذا الشخص :

أما شخص واقف بنفسه أو شخصاً واقف بك ولكنه إذا ما اهتمت
الصفتان في شخص واحد فأنه صديقاً حميماً ولا تفرط أبداً
كيف دفع أو تربيته ثقتك به

كيف ترفع أو تربيته احترامه لنفسه
أثبتت الدراسات العلمية أنه هناك خمس طرق لرفع احترام
لذاتك أو لنفسك وهما :

أ- أن تحل مع نفسك متأملاً وتركز على صفات حميدة للناس
مثال : الإصرار ، التواصل ، العطف ، الحسنة ، الشجاعة ، الطاعة ،
مراعاة شعور الآخرين ، الخ

و اعمل على تنمية تلك الصفات ولهذا سيجعل تنقل الصفات الخمسة
من الناس إليك .

ب- حاول على الأقل خمساً أو ستاً من يوم على صفات تعجبك منهم بالناس
تلفت نظر ذاتك إليها والربح في تعلمها

ج- أنه تقوم كل ثلاث ساعات خمساً أو ستاً من يومك أو وقت
بها تنعم واحترامه لذاتك

د- أنه تتأمل الشخصيات الواثقة من نفسه والمحبة لذاتها للتعرف
ما الذي يجعلهم كذلك

هـ- أنه تترك نفسك كل يوم على كل إنجاز جيد تمت تحقيقه وثق أنك
تصلي شخصاً عظيماً وقوراً وفعالاً فادرس قادراً على احترام الذات



الاستاذ



