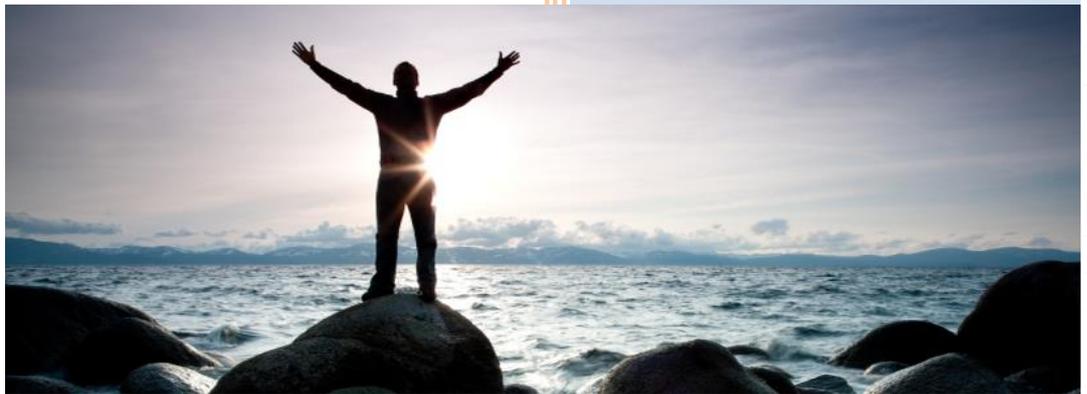


2014

# Self-compatibility



Dr.Mina Adel Shaker

1/1/2014

# التوافق الذاتى

## Self-compatibility

رقم الايداع : 2014/21240

مينا عادل شاكر



## مينا عادل شاكر

- ❖ مؤسس علم التوافق الذاتى
- ❖ حاصل على دكتوراه فى الصحة النفسية
- ❖ حاصل على دكتوراه فى تنمية الموارد البشرية
- ❖ حاصل على ماجستير فى البرمجة اللغوية العصبية من البورد الامريكى للبرمجة اللغوية العصبية
- ❖ عضو الاتحاد العربى لحماية حقوق الملكية الفكرية "هيئة عربية دولية"
- ❖ عضو البورد الامريكى للمدربين الدوليين
- ❖ مدرب حياة
- ❖ حاصل على العديد من الدبلومات المتخصصة فى مختلف مجالات التنمية البشرية

## اصدارات اخرى للمؤلف

### كتب

اصنع حياتك

قوة الشفاء الداخلي

استمتع بحياتك

مدرب الحياة

إدارة العقول " قريباً "

### نبذات

تربية الابناء ج 1

تربية الابناء ج 2

تربية الابناء ج 3

قوانين العقل الباطن ج 1

قوانين العقل الباطن ج 2

قوانين العقل الباطن ج 3

الكاريزما

مفاتيح الشخصيات

الثروة

فن التدريب ج 1

فن التدريب ج 2

فن التدريب ج 3

# الفهرس

6	المقدمة
15	التعرف على علم التوافق الذاتى
30	الفرضيات الاساسية لعلم التوافق الذاتى
97	لغة التوافق الذاتى
97	مقياس التوافق الذاتى
106	خطوات نحو التوافق الذاتى
121	مستويات دراسة التوافق الذاتى
123	مفاهيم تحتاج الى تصحيح

# المقدمة

## علم التوافق الذاتي

### Science of self-compatibility

#### S – S – C

على الرغم من تداخل مختلف معايير الصحة النفسية وتكاملها، وكون بعضها يؤثر في البعض الآخر، فإن الاستفادة العملية لا تتحقق إلا بتشريح كاف لكل واحد منها. ويعتبر التوافق الذاتي (ويسمى أيضا التكيف الشخصي) أول درجات تلك المعايير. ومصادقه أن يكون الفرد راضيا عن نفسه قادرا على التوفيق بين دوافعه المتعارضة توفيقا يرضيها إرضاء متزنا يمكنه من توجيه قواه إلى تحقيق حاجاته وآماله، مع تقبل جوانب القوة أو جوانب الضعف في نفسه، واستغلال قدراته وطاقته في المستوى المرضي. ويضم بالأساس المستويات الثلاثة التالية: معرفة النفس - الثقة بالنفس - ضبط النفس. معرفة النفس : وتتضمن أولا وقبل أن يعرف الفرد قدراته وإمكاناته وحدوده وجوانب القوة والضعف في نفسه، فهذا يجعله يحدد مستوى طموحه وفق حقائق واقعية لا وفق أوهاام. فذلك مهم لأنه يساعد المرء على أن يتقبل ذاته بواقعية، فلا يبالغ في إمكاناتها ولا يقلل منها. كما يساعد على استثمار تلك الإمكانيات إلى أبعد الحدود. وكثير من الناس عندهم قدرات مهمة لكنهم لم يستثمروها لجهلهم بها. كما أن حياة الإنسان لا تخلو من نقائص أو عيوب مثل الأنانية والغرور والتعصب ومثل بعض المخاوف أو الإحساس بالقلق، والسلوك السليم هو أن يتجنب الفرد التهوين من أمرها، كما يتجنب التهويل منها، وألا يخدع نفسه بإنكارها أو

تجاهلها. وهكذا فإن الطالب الذي يعاني من مخاوف تشل تفكيره عند دخوله قاعة الامتحان، لو تجاهل ذلك ولم يستعد له فإنه يعرض نفسه للمجهول، وسيكون عرضة للآثار السلبية لتلك المخاوف. أما إذا اعترف بها، وحاول التعرف عليها، فإنه سيكون أقدر على أن يستعد لها وينتصر عليها جزئياً أو كلياً، بمفرده أو بمساعدة صديق أو مختص. والشيء نفسه يقال حول تعرف الإنسان على المواقف التي تثير غضبه وردود الفعل الشديدة لديه. فإن ذلك يمكنه من أن يحلها وأن يستعد لمعالجتها أو مواجهتها بطرق أفضل. وعملياً يمكن للفرد أن يمسك دفترًا لحياته النفسية يسجل فيه بالتواريخ ما يحس به في المواقف الصعبة من إحساسات أو مخاوف، وما يلاحظه على نفسه من قوة أو ضعف. فهذا قد ينفع في معرفة أكثر وأدق بتفاصيل حالته النفسية كلما قرر التعمق في معرفتها. الثقة بالنفس، وهي الإحساس بشعور إيجابي نحو الذات وتقديرها واحترامها، فالمتمتع بها غير كاره لنفسه ولا نافر منها أو ساخط عليها أو شاك في قدراتها. وتنبني الثقة بالنفس على معرفة أن كل إنسان له قدرات وإمكانات قد يعرفها أو يجهلها، وأن الله لم يخلقه عبثاً بل وفق سنن ولمقاصد. ومن هنا يستند هذا المكون للتوافق الذاتي على المكون الأول الذي هو معرفة النفس. فبقدر معرفة الفرد لنقاط القوة والضعف فيه ومعرفته لقدرات نفسه وحدودها يكتسب تلك الثقة وتعمق لديه. والثقة بالنفس تجعل الإنسان يتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، وتخلو حياته النفسية من التوترات والصراعات الداخلية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص، ويتوفر على درجة معقولة من الطموح والشجاعة. وهذا المسار يمكن أن يسطره الإنسان في حياته بالاكْتساب التدريجي وفق

مراحل تتضمن مثلا الخطوات التالية: التفكير في نفسه للتعرف عليها - النظر إلى الجوانب الإيجابية في حياته وواقعه وسلوكاته وعدم تضخيم الجوانب السلبية - تحديد السلبيات والبدء بحل الأسهل منها - تجنب الكلمات المولدة للإحباط في وصف نفسه وأعماله - وضع أهداف ولو بسيطة وتنفيذها فإن الإنجاز يعزز الثقة بالنفس. إن هذه الخطوات وما يماثلها إذ تبني ثقة المرء بنفسه فإنها تمتعه بالطاقة المحركة للتخطيط لحياة أفضل، وبالتالي تعزيز تلك الثقة أكثر. ضبط النفس ، وهو اكتساب الفرد القدرة على التحكم في التقلبات الوجدانية والمزاجية التي يتعرض لها، وقدرته على إحداث التوافق والتناغم بين قدراته وإمكاناته من جهة، وطموحاته ومثله من أجل تلبية متطلبات الحياة المختلفة من جهة أخرى. ويتضمن ضبط النفس أيضا قدرة الفرد على عدم السماح للعواطف السارة أو غير السارة بأن تأخذ حجما مبالغا فيه في حياته اليومية وفي قراراته وتصرفاته. كما يتضمن ضبط النفس قدرة الفرد على التحكم في ردود فعله وفي أدائه لما يسمح له باختيار العادات الصحية السليمة سواء منها العضوية أو النفسية، وممارستها. وهذه السمة التي تسمى الاتزان الانفعالي تمكن الفرد من التعبير عن انفعالاته في اعتدال وضبطها دون كبت بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع الموقف المعني مع تجنب العواطف السلبية في المواقف الصعبة مثل القلق والعدوانية والخوف وغيرها. ونشير إلى أن كل إنسان لديه حد معين من ضبط النفس، فيستطيع التحكم في ردود الفعل أو يؤجل الاستجابة في موقف معين إلى حين، لكن الأفراد يختلفون في درجته. وبقدر ما يكون قويا ومنضبطا بالمكونين الأولين للتفاعل الذاتي (معرفة النفس والثقة بالنفس)، وبقدر ما يحقق قدرا مقبولا من

التكيف بين ميولاته ورغباته وبين متطلبات الواقع من حوله، بقدر ما تكون صحته النفسية أحسن. وإذا كانت معرفة النفس تنبني أساساً على سلامة جوانب التفكير والعمليات العقلية لدى الفرد، فإن ضبط النفس مرتبط أكثر بالجوانب العاطفية والانفعالية

من خلال عملي كمدرّب للتنمية البشرية ومدرّب للحياه فى السنوات  
الماضية لاحظت ملحوظة هامة وهى :

ان اغلب البشر يبحثون فعلا وبجدية عن السعادة والنجاح فتكون  
النتيجة :

- الحصول على السعادة والنجاح بشكل مؤقت ولمدة مؤقتة فقط .
- الحصول على السعادة والنجاح بشكل وهمى فقط .
- التعب دون جدوى ودون الحصول على اياً من السعادة او  
النجاح .
- فظللت ابحت لماذا لا يصل الانسان الى السعادة الحقيقية  
وبشكل دائم .

- على الرغم من توافر كل المقومات لدى البعض ؟
- لماذا يصل اخرون الى السعادة والنجاح على الرغم من توافر  
القليل من الامكانيات ؟!
- لماذا تمر رحلة حياتنا القصيرة فى عناء وشقاء بدلاً من الاستمتاع  
بها ؟

اسئلة كثيرة

جعلتنى ابحت وراء السر الحقيقى والقوة الخفية التى اما ان تدفع ان  
تدفع الانسان الى الامام .

فيحلق فى سماء الكون بجناحاً احدهما يدعى السعادة والاخر يدعى  
النجاح او لنقل التميز او التألق .

او تدفع الانسان الى الوراء لتكبد مرار الالم والوهم الذى يدعى  
الفشل .

اى ان توصلت الى السر الحقيقى وهو ...

سر التوافق الذاتى

ليتضح الامر دعنا نتامل المثال التالى :-

اراد شخص ان يصنع سيارة

فقام بتجميع قطع غياره من عدة انواع مختلفة تارة فورد واخرى

هوندا وثالثة تويوتا ورابعة مرسيدس ... الخ

الى ان وصل فعلا الى بناء الهيكل النهائى للسيارة اما من الداخل

فهى عبارة عن مجموعة اجزاء غير متوافقة مع بعضها .

وحاول هذا الشخص ان يدير السيارة .

وهنا نحن امام عدة احتمالات

1- السيارة لن تعمل . بسبب عدم التوافق بين الاجزاء الداخلية

المكونة للسيارة على الرغم من صلاحية كل جزء على حدا لانه

من ماركات عالمية معروفة بجودتها.

2- السيارة تعمل ولكن ببطء شديد وصعوبة بسبب عدم التوافق

بين الاجزاء المكونة للسيارة من الداخل .

3- السيارة قد تعمل بقوة شديدة مما يودى الى انفصال الجسم

الخارجى للسيارة عن المكونات الداخلية . نظرا لعدم التوافق بين

المكونات الداخلية والمكونات الخارجية لهذه السيارة .

4- قد تشتعل وتنفجر السيارة بمجرد تشغيلها نظراً لعدم التوافق

بين المكونات الداخلية والخارجية والبيئة المحيطة . اى قد تكون

اليسارة ومكوناتها معدان للعمل فى جو بارد او حار فقط .

هذا بالضبط ما يحدث مع الانسان

لا يوجد انسان فى العالم دون امكانيات وقد راتحقا غير محدودة .

ولكن نظرا لعدم التوافق بين عمل هذه الامكانيات لا نحصل على ما نريد .

او نظرا لعدم توافق العالم الداخلى لنا مع العالم الخارجى فيصاب هذا الانسان باحباط شديد على الرغم من امتلاكه كل الامكانيات والقدرات التى يحتاج لها بل واكثر .

### خلاصة الموضوع

ان الانسان دون توافق ذاتى لن يحصل على اى شىء مما يريد

ولو حصل على كل احلامه لن يشعر بالسعادة او النجاح اى التوافق الذاتى هو ما يجعل الانسان يجزم انه ناجح وسعيد ،فيكون هكذا .

او العكس

لذلك سنمر سويا على محطات التوافق الذاتى لكى نحصل على الحياه السعيدة ولقد حاولت جاهداً فى هذا الكتاب الذى بين يديك ان اصيغ علم التوافق الذاتى بشكل يتناسب معك عزيزى القارئ سواء كنت من المتخصصين فى مجال التنمية البشرية او من قراء هذا المجال الذى انا عاشق له .



# التعرف على علم التوافق الذاتى

## تعريف التوافق الذاتى

### التعريف

التوافق هو عبارة عن حالة نفسية يتعرف فيها الانسان على ذاته الداخلية بكل ما تحتويه هذه الذات من امكانيات وقدرات معلومة او مجهولة يتم توظيف هذه الامكانيات لكي تتجه فى العالم الخارجى للانسان فيحصل على نتيجة معلومة او مرغوبة .

ولكى نتعرف على جوهر الذات الداخلى للانسان لابد ان نغوص داخلها ونتعرف على الاركان المكونة لهذه الذات وهى :-

1- المعلومات (اى المعلومات التى تعرفها عن نفسك وتؤمن انها لك حقاً )

● مانعرفه عن انفسنا أى " المعلومات " وهذه غالباً ما تكون صحيحة لكونها معلومات موضوعية فقط ليس لها علاقة بالتقييم الذاتى مثال على ذلك مستوى التعليم او الوظيفة ،او العلاقات المهمة فى حياتنا و غير ذلك لكن فى بعض الاحيان تمنعنا الصورة الذاتية المفرطة فى السلبية من رؤية بعض الحقائق الايجابية فى حياتنا أو ربما تجعلنا نتجاهلها أو نقلل من اهميتها . امثلة على ذلك :

فتاة لديها صورة سلبية عن جسدها ، و هى تتجاهل حقيقة ان كل من حولها يقولون انها رشيقة القوام . تلك الفكرة السلبية عن نفسها تمنعها من استقبال أى تقييم ايجابى يأتيها ممن حولها . وان استقبلته فانها تقلل من قيمته أو من مصداقية من يقوله لها

قد يتجاهل شاب فى العشرين من عمره حقيقة ان لا احد يعلق سلبياً علي شكله الان . الا انه مازال مؤمناً بأنه قبيح الشكل و ذلك بسبب بعض التعليقات الساخرة التى يسمعها فى طفولته عن حجم أنفه عندما يضحك أو يبتسم لذلك قرر الامتناع عن الضحك تماماً .

2- الافتراضات الفكرية التى نفترضها عن انفسنا . هنا يبدأ التقييم الذاتى و الافتراضات الفكرية المسبقة ، و التى يمكننا أن نطلق عليها " المعتقدات الخاصة " بعض الاشخاص الذين يعانون تقييماً سلبياً عن انفسهم يعيشون مع معتقدات سلبية راسخة مثل :

- انا محدود الذكاء !
- انا دائماً بطئ !
- انا بدينة !
- انا ثقيل الظل !
- انا غير اجتماعى !
- انا غير محبوبة !
- انا عاجزة عن حماية نفسى !
- لن يقبلنى احد اذا رفضت طلباً له !
- انا عاجز عن تغيير واقع حياتى !
- انا ضعيف الشخصية !

و القائمة لا تنتهى من مثل هذه المعتقدات السلبية الراسخة . ان كلمة " معتقد " او " عقيدة " تشير الى انها افكار قد " عُقدت " على هذه الصورة منذ فترة طويلة فاصبحت من ثم غير قابلة للفك او التغيير

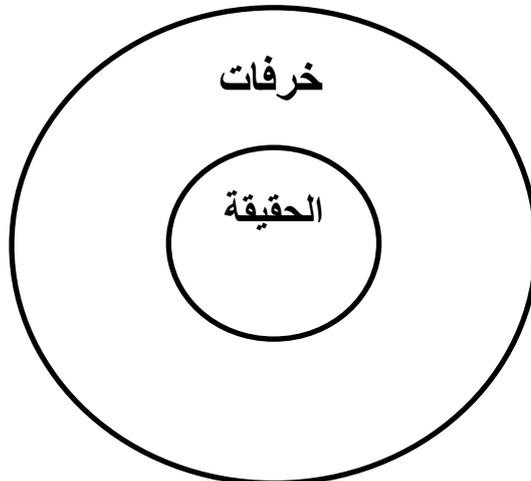
بل هي التي تغير استقبالاتنا للواقع وتحدد كيف نراه " لاننا لا نرى  
الواقع كما هو بل كما نحن "

تمثل لنا العقائد الداخلية المقاييس التي نقيس بها الواقع ولا نخضعها  
هي للقياس أو التقييم مثلاً عندما نستخدم مسطرة طولها متر فنحن لا  
نقيسها لنتأكد أن طولها متر و انما نثق ثقة مطلقة في طولها فنستخدمها  
لقياس غيرها من الاطوال لذلك فعندما يكون طول المسطرة غير سليم  
" 90 سم مثلاً " فان هذا سينتج عنه خطأ في كل حساباتنا للواقع  
المحيط بنا ، ولا بد أن تحدث مشكلات كثيرة حتى اننا نفكر في قياس  
المسطرة !

لقد تكونت هذه المعتقدات على مدى وقت طويل وفي مرحلة مبكرة  
من حياتنا ، لم نكن عندها قادرين على النقد و التقييم لذا قبلناها كما  
هي

عادة ما يكون لمثل هذه المعتقدات " نواة " صحيحة الا ان تراكم ذلك  
الكم الهائل من الافتراضات الخاطئة أو غير الدقيقة جعلها بمرور  
السنين تصير عقائد غير سليمة أو " خرافات " صدقناها عن انفسنا  
دون اية مناقشة .

كيف تتكون العقائد الخاطئة



بالإضافة الى ذلك فاننا نصدق أمراً ما غير صحيح فاننا بمرور الوقت و الممارسة نجعلها صحيحاً وهذا ما يسمى " النبوءة التي تحقق نفسها ( Self – Fulfilling Prophecy ) مثلاً :

طفل يتمتع بالذكاء الحركى و المهارى ، بينما ذكاؤه اللفظى أو الحسابى محدود . عندما يخضع هذا الطفل لنظام تقييم لا يقيم وزناً للذكاء الحركى و المهارى ، فان هذا النظام يعتبره " غيبياً " كحكم شامل و عندما يصدق الطفل هذه الفكرة فان تقييمه لنفسه سيكون ضعيفاً وروحه المعنوية منخفضة ، فلا يُقدم من ثم على فعل أى شيء أو التفوق في أى نشاط كان .

3- (المشاعر التي تكنها لنفسك سواء كانت فخر او اعتزاز او الم ... الخ)

المشاعر التي نشعر بها نحو أنفسنا هل تلك المشاعر هي مشاعر حب و قبول ، أم مشاعر رفض و كراهية ؟

هل هي مشاعر فرح و حماس ام هي مشاعر يأس و احباط ؟

بطبيعة الحال عندما يكون المعتقد سلبياً فان المشاعر تكون كذلك .

هذه المشاعر السلبية تقود بعضنا الى سلوكيات سلبية مثل الانسحاب أو التوقف أو التكاسل ، بينما تقود البعض الاخر الى حمى المنافسة و المحاولات المستميتة لاثبات الذات . قد تحقق مثل هذه المحاولات نجاحاً مبدئياً ، ولكن لأنها غير مؤسسة علي الاحساس بالرضا عن النفس فان الانسان سرعان ما تجهد هذه الافكار الداخلية السلبية ، فتفقدته الحماس . ربما ايضاً مع اول بادرة فشل أو انتقاد من الاخرين فانه يستسلم

هذه المشاعر أيضا تؤثر في مشاعرنا تجاه الآخرين و علاقاتنا بهم فنشعر بالانتقاد أو ربما بالاحتقار من الآخرين دون أن يكون ذلك حقيقياً .

- 4- الاعتقادات (ماذا تعتقد عن ذاتك وقدراتك، كيف ترى نفسك ؟) .
- 5- الصورة الذهنية

إن مفهوم الصورة الذهنية ظهر كمصطلح متعارف عليه في أوائل القرن العشرين حيث أطلقه " والترليمان "

يقول " د. علي عجوة " في تعريفه للصورة الذهنية في كتابه "العلاقات العامة والصورة الذهنية" : " إذا كان مصطلح الصورة الذهنية لا يعني بالنسبة لمعظم الناس سوى شيء عابر أو غير حقيقي أو حتى مجرد وهم ، فإن قاموس ويسترن في طبعته الثانية قد عرض تعريفاً لكلمة Image بأنها تشير إلى التقديم العقلي لأي شيء لا يمكن تقديمه للحواس بشكل مباشر ، أو هي احياء أو محاكاة لتجربة حسية ارتبطت بعواطف معينة ، وهي أيضاً استرجاع بشكل مباشر ، أو هي تخيل لما أدركته حواس الرؤية أو السمع أو الشم أو التذوق " .

والصورة الذهنية كما تعرفها إيمان ذكريا : " إنها الخريطة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يفهم ويدرك ويفسر الأشياء " . أي أن الصورة الذهنية هي الفكرة التي يكونها الفرد عن موضوع معين وما يترتب عن ذلك من أفعال سواء سلبية أو إيجابية

وعادةً ما تبني الصورة الذهنية على خبرات الإنسان السابقة منذ لحظة الميلاد للإنسان باحتفاظه لصورة ذهنية عن الأشياء والأشكال والألوان ودرجات الإضاءة ودرجات الحس المختلفة من خشن وناغم وصلب وغيره

ويستتبع ذلك أن أي تجربة جديدة يتم استقبالها وتفسيرها بطريقة من أربع طرق : " إما تضيف إلى التصور الحالي الموجود معلومات جديدة ، أو تدعم التصور الحالي ، أو تحدث مراجعات طفيفة على هذا التصور ، أو ينتج عنها إعادة بناء كامل للتصور "

ويؤكد العالم " بولدنج " أن الكيفية التي يتصرف بها الإنسان تعتمد على الصورة الذهنية .

(كما سنتعرف فيما بعد ان الانسان عبارة عن انعكاس لصورة ذهنية مطبوعة في عقله الباطن ).

## 6- الحصانة الداخلية

تظل المشكلة التي تواجه الإنسان على مر التاريخ في كيفية حفظه لذاته من أي جرح أو ألم، فلا يزال يبحث لنفسه عن إجراءات تحقق له هذه الغاية، ليستطيع أن يعيش مع الآخرين بسلام، وهذا السلام لا يتحقق إلا إذا استطاع المرء أن يتجاوز مشاعره السلبية الناتجة عن الضغوط نتيجة الاحتكاك بمن حوله، ويزداد الألم ألماً عندما يكون مصدره أناس قريبون منا لا نستطيع الفكك عنهم، فازعاجهم موجود لا محالة.

إذاً نحن نحتاج للحصانة النفسية لتكون المرفأ الآمن الذي نحفظ به ذواتنا ضد هذا الإزعاج

كما ان من سبل تقوية هذه الحصانة هو أن يسعى الإنسان لتقوية الجانب النفسي لديه، بالأ يكون سريع الاستفزاز والتأثر بما يحدث حوله، يعينه على ذلك دقة اكتشافه وفهمه لنفسه، فهل هو شخص حساس أم قلق أم انفعالي أم غير ذلك، وإذا ما فهم نفسه وعرف السبب الحقيقي وراء استثارته، واستطاع أن يقود نفسه لما يحقق له

الراحة، زد على ذلك أن مهارتنا في تحديد نمط شخصية الإنسان المزعج خصوصا إذا كان قريبا منا، سيوفر علينا أجوبة للكثير من الأسئلة التي قد تحيرنا إن لم نجد لها جوابا مثل، هل هو مزعج معي فقط أم مع الجميع؟ وما الحاجة النفسية التي يشبعها الشخص المزعج لنفسه عندما يمارس ازعاجه؟

كما ان تحديد نمط شخصية الإنسان المزعج خصوصا إذا كان قريبا منا، سيوفر علينا أجوبة للكثير من الأسئلة التي قد تحيرنا مثل، هل هو مزعج معي فقط أم مع الجميع؟ وما الحاجة النفسية التي يشبعها الشخص المزعج لنفسه عندما يمارس ازعاجه؟  
إن اهتمامنا بحصانتنا النفسية تزودنا باتزان كبير بالأفعال والأقوال، وتمدنا بصحة جسمية أساسها صحة نفسية بدرجة عالية.

- 7- المعاونون وهم الأشخاص الذى يعاونون الشخص فى رحلة الحياة ويلجأ لهم حينما يشعر بضعفه أو قوته .
- 8- الخبرات السابقة (الماضى) : تجارب الانسان السابقة منذ اول ميلاد له .

**أما عن الأركان المكونة للجوهر الخارجى للإنسان فهى :-**

## 1. الأفعال الواعية :-

وهي الأفعال التي يقوم بها الشخص عن وعى كامل مدروس و مقصود .

الوعي :كلمةٌ تدلُّ على ضمِّ شيءٍ. وفي قواميس اللغة العربية وَعَيْتُ العِلْمَ أَعِيهِ وَعِيًا، ووَعَى الشيءَ والحديثَ يَعِيهِ وَعِيًا وَأُوْعَاهُ: حَفِظَهُ وَفَهِمَهُ وَقَبَلَهُ، فهو واعٍ، وفلان أُوْعَى من فلان أَي أَحْفَظُ وَأَفْهَمُ. وعليه لا وعي دون علم فكلما ازداد المرء علماً وفهماً ازداد وعياً.

والوعي كلمة تعبر عن حالة عقلية يكون فيها العقل بحالة إدراك وعلى تواصل مباشر مع محيطه الخارجي عن طريق منافذ الوعي التي تتمثل عادة بحواس الإنسان الخمس. كما يمثل الوعي عند العديد من علماء علم النفس الحالة العقلية التي يتميز بها الإنسان بملكات المحاكمة المنطقية، الذاتية ( الإحساس بالذات (subjectivity) )، والإدراك الذاتي (self-awareness) ، والحالة الشعورية (sentience) والحكمة أو العقلانية (sentience) والقدرة على الإدراك الحسي (perception) للعلاقة بين الكيان الشخصي والمحيط الطبيعي له.

والوعي بأمر ما يتضمن معرفته والعمل بهذه المعرفة.

بالمحصلة فالوعي: هو ما يُكون لدى الإنسان من أفكار ووجهات نظر ومفاهيم عن الحياة والطبيعة من حوله.

## 2. الأفعال الغير واعية :-

وهى التى تصدر دون ترتيب ولكنها تنم عن مكونات النفس لانها عبارة عن انعكاس للعالم الداخلى المكون داخل الانسان الذى هو ناتج الخبرات الراسخة و التغذية العكسية و النمذجة اللاشعورية التى حدثت داخل الشخص .

اللاشعور، هو مفهوم يشير إلى مجموعة من العناصر التى تتألف منها الشخصية، بعضها قد يعيه الفرد كجزء من تكوينه، والبعض الآخر يبقى بمنأى كلى عن الوعى

اللاشعور أو اللاوعى، حسب مدرسة التحليل النفسى عند فرويد، هو أهم منطقة سيكولوجية نستطيع بموجبها أن نفهم سلوكياتنا سواء منها السوية أو الشاذة. ومن هذا المنطلق نستطيع أن نقول بأن الشخصية فى تصور فرويد بمثابة "جبل الجليد": أى أن ما هو خفى (العقل الباطن) أضخم بكثير مما يظهر

### 3.المظهر العام :-

وهو يشمل الملابس ، شكل الانسان ، الحالة الجسدية التى عليها الفرد ، كيف يرى هو و الآخرون الصورة الخارجية وكل ما يتعلق بالشكل الخارجى للانسان .

الكثير من الناس يظن ان الجمال مرتبط بالشكل فقط و لكن الابحاث اثبتت ان هناك عوامل اخرى كثيرة تجعل الشخص جذاب مثل طريقه التحدث , الثقة بالنفس , طريقه المشى , حركات الجسد , اختيار الملابس و الصفات الشخصية. لقد وجد ان بعض التغيرات البسيطة فى اى من تلك العوامل يؤثر على تقييم الناس لجاذبيتك. اذا فكره ان الجمال متعلق بالشكل هى فكره خاطئه تماما. هناك بحث اخر اثبت ان الناس يروا نفس الشخص اكثر جاذبيه ان ابتسم. اى ان حركه بسيطه مثل

الابتسام تجعلك اكثر جاذبيه فى عين الناس. تصرف بطريقه افضل,  
تحلى بالثقه بالنفس و ستصبح اكثر جاذبيه

#### 4.الحالة الجسدية :-

أو لنقل الصحة الجسدية للشخص هل يعانى من مرض ما .. أو عاهة  
مستديمة أو إعاقة معينة و الاله من وجود اعاقه جسدية هل هو يؤمن  
فعلا انها تعوقه ام انه يتغلب عليها .. الخ

#### 5.العمل :-

العمل الذى يقوم به الشخص ومقدار القيمة المضافة التى تضاف  
للشخص من خلال عمله .

- هل انت فخور بعملك ؟
- هل تشعر بالرضا عنما تقوم به من عمل ؟
- هل تحصل على التقدير الذاتى فى عملك ؟
- هل تحب ما تعمل ؟
- ما هو شعورك كل يوم صباحاً قبل الذهاب للعمل ؟
- هل تعرف ما هى القيمة التى تضيفها للعمل و للمجتمع من  
خلال عملك هذا ام لا ؟
- هل تعتقد انك تحصل على ما تستحق كدخل من عملك ؟

#### 6.الانتماء :-

هو علاقة شخصية إيجابية، وحميمية في بعض الأحيان. ويمكن أن يشمل الانتماء "الاهتمام بإنشاء علاقة عاطفية إيجابية أو الحفاظ عليها أو استعادتها مع شخص أو أشخاص آخرين.

على الرغم من ان الانتماء هو شعور داخلي او لنقل قيمة داخلية واساسه عند الانسان الا انها تنتمي العالم الخارجى اكثر .  
- هل للانسان مجموعة يشعر انه جزء منها ام لا ؟  
- هل يجد من يتوافق معهم ام لا .

### الحاجة إلى الانتماء (N-Affil)

هو مصطلح أشاعه الباحث ديفيد ماكلياند، وهو يصف حاجة الشخص للشعور بإحساس من الانضمام و"الانتماء" داخل مجموعة اجتماعية؛ ولقد تأثر تفكير ماكلياند بشدة بالعمل الرائد لهنري موراي الذي حدد لأول مرة حاجات الإنسان النفسية الأساسية والعمليات التحفيزية (1938). فقد كان موراي الذي وضع تصنيفاً للاحتياجات، وتشمل الإنجاز و النفوذ والانتماء، ووضعها في سياق نموذج تحفيزي متكامل. فالأشخاص الذين لديهم احتياج شديد للانتماء يطلبون علاقات بين الأشخاص دافئة والموافقة من أولئك الذين هم على اتصال منتظم معهم. والأشخاص الذين يؤكدون بشدة على الانتماء يميلون أن يكونوا أعضاء فريق داعمين ولكن أقل فاعلية في المناصب القيادية.

يوجد العديد من المواقف التي يشعر فيها الأشخاص بحاجة للانتماء. وأحد المواقف التي تسبب احتياجاً أكبر للانتماء هو عند الضغط. ومثال لذلك الاحتياج الزائد للانتماء بين الأشخاص يتجسد بعد أحداث 11 سبتمبر 2001 على مركز التجارة العالمي. فقد أدى

هذا الحدث إلى أن يضع الأمريكيون خلافاتهم جانبًا ويقتربوا من بعضهم البعض. فقد سمحت الحاجة المتزايدة للانتماء لدى الأفراد بالتجاوب لنفس عامل الضغط للتقارب وإيجاد الأمن فيما بينهم. فالمواقف التي تضم الخوف تجعل الأشخاص غالبًا يرغبون في الاقتراب من بعضهم وتولد الحاجة للانتماء

يبين بحث أجراه شاكتير (1959) أن الخوف الناجم عن القلق يزيد حاجة الشخص للانضمام للآخرين المارين بالموقف نفسه أو من يمكنهم المساعدة خلال هذا الحدث المرهق. وتتغير قوة تلك الحاجة من شخص لآخر، فهناك لحظات يحتاج فيها الأشخاص مجرد التواجد معًا.

يمكن أن تختلف الحاجة للانتماء لدى الشخص على مدار فترات قصيرة من الوقت، فهناك أوقات يرغب فيها الفرد أن يكون مع الآخرين وأوقات أخرى يرغب فيها أن يكون بمفرده. في إحدى الدراسات، التي أجراها شون أو كونور ولورن روسينبلاد، تم توزيع أجهزة تصفير على الطلاب. ثم طلب من الطلاب تسجيل رغبتهم، بعد سماع الصفارة، في الانفراد أو البقاء مع الآخرين في هذه اللحظة المعينة. وتم إجراء هذه الدراسة لملاحظة عدد مرات تكرار تواجد الطلاب مع بعضهم وعدد مرات تكرار تواجدهم بمفردهم. وكانت الخطوة التالية في هذه الدراسة هي سؤال الطلاب تسجيل رغبتهم، عند سماع الصفارة، في الانفراد أو مع رفقة من الآخرين. وعادة ما عكست الإجابة التي أعطوها أي الموقفين خاضوهما في المرة التالية لسماع الصفارة. وساعدت المعلومات التي تم الحصول عليها من هذه الدراسة في بيان شدة حاجة الفرد

للانتماء. فمن خلال بيان مرات تكرار حصولهم على التواجد مع الآخرين عندما شعروا أن هذا هو ما كانوا يرغبون فيه في هذه اللحظة، فقد بين كيف كانت شدة حاجتهم للانتماء في تلك اللحظة المعينة.

يمكن أن يتزايد أو يتناقص مستوى حاجة الفرد للانتماء، وذلك اعتماداً على ظروف معينة. يقترح ياكوف روف أن الحاجة للانتماء تعتمد على ما إذا كان تواجد الفرد مع الآخرين مفيداً للموقف أم لا. فإذا كان تواجد أشخاص آخرين مفيداً في تخليص الفرد من بعض الجوانب السلبية لعامل الضغط، ستجد رغبة الفرد للانتماء تتزايد. غير أنه إذا كان التواجد مع الآخرين يمكن أن يزيد الجوانب السلبية مثل إضافة إمكانية تصعيد لعامل الضغط الموجود بالفعل، ستجد رغبة الفرد في الانتماء تتناقص. يتم تحفيز الأفراد لإيجاد وإنشاء قدر معين من التفاعلات الاجتماعية. يرغب كل فرد في قدر مختلف من الحاجة للانتماء ويحتاج لتوازن أمثل من الوقت لنفسه والوقت الذي يقضيه مع الآخرين .

## 7. الحرية :-

الحرية هي إمكانية الفرد دون أي جبر أو ضغط خارجي على إتخاذ قرار أو تحديد خيار من عدة إمكانيات موجودة. مفهوم الحرية يعين بشكل عام شرط الحكم الذاتي في معالجة موضوع ما

والحرية هي التحرر من القيود التي تكبل طاقات الإنسان وإنتاجه سواء كانت قيوداً مادية أو قيوداً معنوية، فهي تشمل التخلص من العبودية لشخص أو جماعة أو للذات، والتخلص من الضغوط

المفروضة على شخص ما لتنفيذ غرض ما، والتخلص من الإجبار  
والفرض.

هل تتوافر للإنسان البيئة الحرة التي تتيح له الخطأ والتعلم ام لا؟!!

لكن الحرية لا تعنى ان تفعل ما تريد وقتما تريد دون مراعات  
الآخرين فى هذا الصدد قال إيمانويل كانت

" لا أحد يستطيع إلزامي بطريقته كما هو يريد (كما يؤمن هو  
ويعتقد أن هذا هو الأفضل لي وللآخرين) لأصبح فرحا وسعيدا. كل  
منا يستطيع البحث عن سعادته وفرحة بطريقته التي يريد وكما يبدو  
له هو نفسه الطريق السليم. شرط أن لا ينسى حرية الآخرين وحقهم  
في الشيء ذاته."

الاركان السابقة هى الاركان الاساسية لعلم التوافق الذاتى .

# الفرضيات الاساسية

## الفرضيات الاساسية

ان هذه الفرضيات تعد النواة الاساسية لهذا العلم .

انها عبارة عن مجموعة من المبادئ والافتراضات التى توضح لنا ما هى المتطلبات الرئيسية التى تصل بنا الى التوافق الذاتى بشكل فعال .

### الفرضيات

#### 1 - التوافق هو الركيزة الاساسية للنجاح

اى ان الانسان لو امتلك كل الامكانيات والقدرات المعلومة والغير المعلومة بشكل غير متزن ومتوافق فهى لن تعمل او قد تعمل لكنها لن تعطى النتيجة المطلوبة او المتوقعة حقاً .

بسبب حالة الصراع الذى سيدخل فيها الشخص بين كل المراكز العقلية وكيفية اظهارها فى الواقع المرئى والملموس.

ترجع اسباب نكوص البعض من الناس الى سوء التوافق فى عملهم او فى التعامل مع زوجاتهم او ازواجهن او مع ابناءهم او فى العلاقات الاجتماعية الى فقدانهم اساليب التعامل مع الضغوط الحياتية التى تعصف احياناً فى تكوينهم النفسى حيث يبتعدون عن التوافق النفسى لانهم غير كفويين او مرضى نفسيين وانما اشتدت عليهم شدائد الحياة وافقدتهم توازنهم وانعكس ذلك فى التعامل على علاقاتهم مع زوجاتهم ومع اطفالهم ومع الناس الاخرين وامتد ليشمل العمل حتى اختلفت الامور كلها وابتعد التناغم المتوازن عن حياتهم وحلت الفوضى التى ادت الى تقليل الكفاءة والاداء الحياتي واضطربت حينها كل الموازين. ان ما يربط هذا التنظيم المتجانس للفرد من جانب وعلاقته بنفسه وعائلته ومجتمعه وعمله من جانب

آخر هو ما يسمى بالتوافق Adaptation وهو يعني بكل الاحوال التخلص من التوتر دون ما اعتبار للقيمة التكيفية.

يعني التوافق علمياً بأنه محاولة الفرد لمواجهة متطلبات الذات ومتطلبات البيئة. ففي ثنايا محاولة التوافق علمياً يجد معظم الناس الاسوياء ضرورة ملحة تفرض عليهم ان يتظاهروا بوجه مبتسم حتى وان كانت تعثرهم او هام الخوف او الاختلاف مع الزوج او الشدائد الاقتصادية ويبحث العقلاء منا عن الحلول العقلانية لحل اشكالية هذه الاختلالات وسوء التوافق ومهما كان الامر فعلياً ان نذكر ان صورة الشدة والمصاعب لا تنتهي بسهولة سحرية كما يتمنى البعض، بل يحتاج لها المزيد من الجهد والكفاح والمواجهة والجهاد مع النفس من اجل استعادة التوافق النفسي الذي ينعكس على الزوجة او الزوج، الاطفال، العمل، العلاقة بالمجتمع ويقول علماء النفس ان احسن وافضل الناس يواجهون الكثير من المنغصات وخيبات الامل والاحباط والانواع المختلفة من الضغوط اليومية ولكن عدداً قليلاً منهم الذين يواجهون هذه المصاعب بشدة ويستعيدون توازنهم الشخصي والاسري والاجتماعي.

يعد التوافق عملية متدرجة تبدأ من سلسلة من الخطوات يلجأ اليها الفرد عندما يشعر بأنه في حاجة اليها وتنتهي عندما تشبع الحاجة او يستتب الامن النفسي في داخله وعبر هذه العمليات يقوم اي منا عندما يتعرض الى مصاعب وشدائد ليستعيد توافقه حيث يبدأ جاهداً فيها لتخطي العقبات من اجل ازالة الاحباط او المواقف الضاغطة واستعادة التوازن. ويقول علماء التحليل النفسي ان استعادة التوازن لاعادة التوافق يمر عبر ردود الافعال المستمرة التي لا تؤدى احياناً الى التوافق المباشر مثل القلق او الهم او الحالة العصبية الشديدة

"النرفزة"، ويجد البعض اسلوب الاستجابة المباشرة لاستعادة التوافق من خلال الاسقاط ( "Projection" آلية دفاعية لا شعورية) او من خلال الاعلاء والتسامي ( "Sublimation" آلية دفاعية لاشعورية).

وغني عن البيان ان اولى تطبيقات عملية التوافق وما يواجهها الفرد تبدأ من مرحلة الطفولة حيث يجد الطفل اول حالة للاختيار فيها فحين يصل الى هذا العالم يجد جواً خلقه هذان الشخصان اللذان يعتبران اباء له- وليس من شك ان الوالدين اللذان يفشلان في خلق السعادة، لابد ان يختلف جو منزلهم عن ذلك الذي يخلقه ابوان يجد كل منهما في الاخر السند والقوة الثابت فعلاقة الوالدين احدهما بالآخر هي اساس الجو العاطفي الذي ينشأ فيه الطفل ويوجد فيه توافقاته الاولى مع الحياة. فالتوافق الاسري ينعكس مباشرة على الطفل الوليد وتقول عالمة التحليل النفسي كارن هورني ان الطفل وهو يحاول ان يجد طريقه الى التوافق مع المجتمع يرى امامه ثلاثة طرق:

فهو يستطيع ان يتجه نحو الناس او ضدهم او ان يبتعد عنهم فالذين يتجهون نحو الناس يتقبلون بؤسهم ويسعون لاقامة علاقة معتمدة مع الاخرين وخاضعة لهم وبذلك يشعرون بالامن والانتماء، والطفل الذي يختار الاتجاه ضد الناس يرى الكراهية في كل ما حوله ويعد نفسه للعنف لكي يهزم الاخرين، اما الطفل المنسحب فإنه يسلك سبباً دفاعياً هو الانعزال والابتعاد ويسعى الى الاشباع في عالمه الخاص لذا فإن (سميث) يرى ان التوافق السوي انما هو اعتدال في الاشباع، اشباع عام للشخص عامة لا اشباع لدافع واحد شديد على حساب دوافع اخرى، والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص

غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحبط. بينما الشخص الذي يتمتع بالتوافق السوي هو الذي يستطيع ان يواجه العقبات والصراعات بطريقة ناجحة ولا تعوق قدرته على العمل، حتى بات لدى علماء النفس ان توافق الفرد يعني توفر قدر من الرضا عن النفس الذي ينعكس فيه على اسرته واطفاله وعمله وعلاقاته الاجتماعية ويؤدي في المدى الطويل الى التقليل من الاحباط والتوتر والقلق.

عرف البعض من علماء النفس ان التوافق هو الحضور في العالم، حضور مع الاسرة ومع المجتمع وامام الناس والتفاعل معهم وفي العمل المنتج، هذا الحضور يفرض نفسه علينا من خلال بعض العواطف التي نستطيع ان نطلق عليها التكيف الناجح حتى اعتبر التوافق نمطاً من المسالمة مع النفس اولاً ومع الاسرة والمجتمع ثانياً على اساس ان المسالمة من طبيعتها تجنب الصراع وتلافيه، اذ ان المسالمة هي نوع من التوافق الذي يتطلب الكفاح والجهاد ضد الاحباط والقلق والشدائد التي تنزل ضيفاً علينا من حيث لا ندري، فنستقبلهم احيانا بقدر من الممضض لانه نذير بخطر لا نعرف مصدره، او حتى لو عرفنا مصادرها فانه يردنا الى حالة من القنوط وسوء التوافق مع النفس الذي ينعكس على الاسرة وعلى العمل وفي التعامل الاجتماعي، فيفتح لنا الابواب نحو الامراض بمصراعيها ويزيدنا شعوراً بالوحدة وان زاد سوء التوافق يزلزل كياننا النفسي والاجتماعي فنستشعر بالغرابة في انفسنا حتى يجعلنا ان نفقدها تماماً، وتضيق علينا فسحة الحياة وتشمل قلوبنا حتى يمتلكها الخوف والرعب فتضطرب كل حياتنا فيتمزق النسيج العاطفي والنفسي والاسري والاجتماعي لدينا، فسوء التوافق يجلب

لنا القلق، والقلق الشديد يولد الاغتراب ، وما ينشأ عنها من مضاعفات ربما مرضية في المستقبل لو اشتدت الحالة ولم تجد التفريغ المناسب

## 2 - الانسان هو المحور الرئيسى بهذا الكون هيا بنا نتخيل الكون دون الانسان !!!...

أظن انه لا يوجد اهمية او ادراك للكون دون المحرك الرئيسى لهذا الكون وهو الانسان .

مع كل تقديري الكامل لكل تكنولوجيا العصر الحديث لكنها كلها وجدت لكي تساعد الانسان على انجاز وتحقيق النجاح الحقيقى .  
اى ان كل هذه التكنولوجيا فقط وسائل مساعدة للانسان وليس بديله عنه او تحل محله .

ولابد ان يفهم الانسان هذه النقطة بشكل جيد انه هو سيد هذا الكون له القدرة الحقيقية على التأثير فى هذا الكون .

## 3 - لكل فرد مكان فى هذا الكون ولا يمكن لآخر اخذ مكانه حتى لو تركه هو .

الكون فى الاصل هو نظام متوافق مع ذاته زمع كل الكائنات المتواجدة معه . وسر هذا التوافق هو سير الكون طبقاً لقوانين ثابتة تحافظ على حياة الكون وحياة الانسان وكل الكائنات ايضاً ولكى يظل هذا التوافق قائم لابد ان يتخذ كل فرد مكانه فى الكون .

أقصد ان الانسان مكانه الاساسى انه سيد لهذا الكون وليس عبداً أو أسيراً فيه .

ولكى تتضح هذه الفرصة دعنا عزيزى نأخذ مثال مصغر للكون وهو المنزل .

لكى نصل الى توافق فى المنزل لابد من الحفاظ على التوافق والتوازن فى الادوار المنزلية اى الاب له دور القائد للعائلة الام المعين لهذا القائد او لنقل النائب الابن الاكبر او الابنة الكبرى ممثلا القائد... اى لايمكن ان يتولى النائب القيادة الا فى غياب القائد الرئيسى فقط هذا الوضع هو وضع التوافق الحقيقى . و اى وضع اخر يحث خلل فى نظام ..... او الكون الصغير (نموذج الكون) وبالتالي نتيجة لعدم التوافق يحث الكثير من الصراعات والاختلاف بين افراد العائلة

#### 4 - لكل انسان جوهر اساسى مكون من عنصرين هما الجوهر الداخلى والجوهر الخارجى

الانسان له محرك اساسى وهو العالم الداخلى الذى يخزن فيه كل الخبرات والملكات الافكار والبرمجة السابقة . هذا العالم الذى يقود كل تحركات الانسان الخارجية التى هى الجوهر الخارجى او الاعلان عن الذات الداخلية .

واى خلل فى العالم الداخلى لابد ان يتبعه خلل فى العالم الخارجى اما عن العكس فهو غير صحيحة لان لو العلم الداخلى محصن لا يمكن لاي تغيير الخارج ان يؤثر بالسلب على الداخلى ولكن ان يضيف الى العالم الداخلى خبرات جديدة وصورة ذهنية اخرى .

لذلك اذا اردت ان تحصل على اروع نموذج للانسان لابد ان تحصن الداخل .

ثم نصنع التوافق ما بين الداخل والخارجى لنصل الى التوافق الذاتى الحقيقى لجوهر الانسان .

#### 5 - لكل انسان كنز داخلى لابد ان يتعرف به .

لكى يصل الانسان الى التوافق الحقيقى مع الجوهر الداخلى لابد  
اولا ان يتعرف على الامكانيات الداخلية له . والاهم من التعرف  
على هذه الامكانيات الاعتراف بها .  
انها حقا تخصنى .. نعم انها هبة من الله لك لذلك لابد ان تستثمر  
هذه العطية وتربح بها .  
ولكى نكتشف هذه الامكانيات :-

### \*تمرين

- احضر مجموعة من الورق الابيض
- احضر مجموعة من الاقلام المحببة لك
- اجلس فى وضعية استرخاء مناسبة لك
- اكتب كل هواياتك
- اكتب كل مواهبك
- اكتب كل امكانياتك
- اكتب فيما تستخدم هذه الامكانيات والقدرات والمواهب
- اكتب استخدام واحد على الاقل للامكانيات او المزايا او القدرات العاطلة .
- وقع على اخر الورقة بتوقيعك كأعتراف منك بالمحتوى .

### 6 – رد فعل الانسان كله موجه اما عن وعى او عن لا وعى .

فى حقيقة الامر كل ردود الافعال الناتجة من الانسان تدل على  
مكونات الجوهر الداخلى ولكن قد يصطنع الانسان بعض ردود  
الافعال لتلائم موقف ما حتى لو لم تكن على حقيقة الشخصية وهذه  
الردود ما تنتج عن الوعى .

اما ردود الافعال التى تنتج عن اللاوعى هى بمثابة ترجمة لما هو مسجل على الجوهر الذاتى للانسان وتدل على حقيقة الشخصية .  
لذلك اذا اردت ان تتعرف على حقيقة شخص ضعه تحت ضغط لترى ما بداخله  
او لاحظته اثناء اللعب .

## 7 - حركات الانسان الغير واعية تدل على العالم الداخلى له .

كما اوضحنا فى الفرصة السابقة ان كل ما ينتج عن الانسان فى حالات اللاوعى تدل على حقيقة البرمجة لذلك الانسان وهذه الجزئية هى التى اختص بها علم التواصل الغير لفظى .  
وقد تفسد علينا هذه الافعال حياتنا كلها ولكى نتفادها اليك هذه القاعدة

ستيفن كوفي

اكتشف قاعدة 90/10, ستغير لك حياتك ( على الأقل ردود أفعالك  
تجاه مواقف معينة)

ما هي هذه القاعدة ؟

10% من الحياة تتشكل من خلال ما يحدث لنا ، و الـ 90 % من الحياة  
يتم تحديدها من خلال ردود أفعالنا...  
ماذا يعني هذا؟

أننا فى الواقع ليس لدينا القدرة على السيطرة على الـ 10% مما يحدث  
لنا، فنحن لا نستطيع منع السيارة من أن تتعطل أو الطائرة من الوصول  
متأخرة عن موعدها(مما سيؤدي ذلك إلى إفساد برنامجنا بالكامل) أو  
سائق ما قطع علينا حركة المرور أو السير.

فنحن في الواقع ليس لدينا القدرة على التحكم بـ10% و لكن الوضع مختلف مع الـ90 %، فنحن من يقرر كيف يمكن أن تكون الـ90 %

.....

كيف ذلك؟؟

عن طريق ردود أفعالنا...

نحن لا نستطيع التحكم في إشارة المرور الحمراء ، و لكن نستطيع السيطرة على ردة فعلنا ، لا تدع الآخرون يجعلونك تتصرف بحماقة، أنت تستطيع أن تقرر ماهي ردة فعلك المناسبة

مثال:

كنت تتناول طعام الإفطار مع عائلتك و فجأة أسقطت ابنتك الصغيرة فنجان القهوة على قميص عمك. لم يكن لك دور فيما حدث هنا ولكن ما سوف يحدث لاحقا سيتقرر حسب ردة فعلك... بدأت بالصراخ و الشتم و قمت بتوبيخ ابنتك.. فأخذت الطفلة في البكاء ، ثم استدرت إلى زوجتك موبخا إياها لوضعها الفنجان على حافة الطاولة ، و بعد مشادة لفظية قصيرة بينكما، اندفعت إلى الطابق العلوي و قمت بتغيير قميصك و من ثم عدت إلى الطابق السفلي ، فوجد أن ابنتك قد انشغلت بالبكاء عن إنهاء فطورها و الاستعداد للمدرسة ، و نتيجة لذلك فاتها باص المدرسة و زوجتك كان لابد أن تغادر لعملها..

اضطرت إلى إيصال ابنتك بسيارتك الخاصة إلى المدرسة ، و بما أنك متأخر قدت سيارتك بسرعة 40 ميل في الساعة من أصل 30 ميل في الساعة كحد أقصى.. و بعد 15 دقيقة تأخير و دفع

مخالفة مرورية ، وصلت إلى المدرسة..ركضت ابنتك إلى مبنى  
المدرسة دون أن تقول لك مع السلامة..

و بعد و صولك إلى المكتب متأخراً 20 دقيقة ، وجدت أنك قد  
نسيت حقيبتك ....فها هو يومك بدأ بصورة سيئة و استمر من  
سيء إلى أسوء .. بعد عودتك إلى المنزل تجد توترا في العلاقة  
بينك وبين زوجتك و ابنتك.

لماذا؟؟؟ بسبب ردود أفعالك منذ الصباح...  
لماذا كان يومك سيئاً؟؟

أ) هل هو بسبب القهوة؟؟

ب) هل هو بسبب ابنتك؟؟

ج) هل هو رجل الشرطة؟

د) هل أنت سببت لنفسك ذلك؟

الإجابة هي : د

لم يكن لك دخل أو سيطرة على حادثة الفنجان ولكن ردة فعلك في  
الخمس ثواني التالية هي من تسببت في إفساد يومك .....:: هنا  
هو ما كان ممكن وينبغي أن يحدث.

فنجان القهوة وقع عليك ، و بدأت ابنتك بالبكاء ..قلت لها بكل  
لطف :لا بأس عزيزتي ..و لكن كوني في المرة القادمة أكثر  
حذراً و انتباه.

تتناول المنشفة وتسرع إلى الطابق العلوي ..تستبدل قميصك  
وتتناول حقيبة أوراقك و ثم تعود إلى الطابق السفلي في الوقت  
المحدد لترى ابنتك من النافذة و هي تصعد إلى حافلة المدرسة  
ملوحة بيدها لوداعك

تصل إلى عملك مبكراً بـ 5 دقائق و تحيي زملائك بكل مرح و  
ابتهاج ..ويبيدي رئيسك تعليقا حول يومك الرائع.  
لاحظت الفرق؟يوجد سيناريو هان مختلفان:  
لهما نفس البداية ،ولكن نهاية مختلفة  
لماذا؟؟  
بسبب ردة فعلك..

و في الحقيقة لم يكن لديك أي سيطرة على الـ 10% التي حدثت  
أما الـ 90% الأخرى فتم تحديدها عن طريق ردة فعلك

طبق قاعدة 90/10 وستدهشك النتائج ,إن تخسر شيئاً إن حاولت  
..قاعدة مذهلة والقليل من الناس من يعرفها ويطبقها في حياته  
والنتيجة ؟ الملايين من الناس تعاني من إرهاق وإجهاد لا مبرر  
له ومحاكم ومشاكل في القلب.  
إذن علينا جميعاً أن نفهم ونطبق هذه القاعدة. .

## 8 – اقبل نفسك كما هي ثم حدد التغييرات التي ترغبها ثم اذهب اليها

الخطوة الاولى فى صناعة التوافق الذاتى هى قبول نفسك  
اقبل نفسك منا انت لانك ..... فريد من نوعه لم ولن يتكرر

لان الله سبحانه وتعالى حينما خلق الانسان جعل كل انسان نموذج  
فريد وهذا السر الحقيقى للتوافق .

لذلك لا تحاول ان تكون نسخة من احد لانك بذلك تحت خلل فى  
عالمك الداخلى عن طريق اقتحام صورة غريبة عنك .

تعلم من الاخرين واستفيد من خبراتهم وتجاربهم لكن فى النهاية  
كن نفسك .

- اما عن الخطوة الثانية فهى :-

حدد كل التغيير والتطورات التى ترغب فى الحصول عليها  
والوصول اليها .

لانك دون تجديد لن تصل الى شىء .

لانه لا يمكن ان يصل الانسان الى نقطة مجهولة .

- الخطوة الثالثة :-

لكى تحصل على اى نتيجة لابد ان يسبقها افعال لذلك اذهب الى  
الحياة التى ترغب الحصول عليها بكل ما تملك من ايمان وثقة فى  
انك تستحق ذلك .

لانك حقاً تستحق .

**9 – فى حالة الصراع ما بين العالم الداخلى والعالم الخارجى يكون  
النصر من حليف العالم الداخلى .**

لكى تتضح هذه النقطة عبر ليوناردو دافينشى فى القرن الخامس  
عشر عن حلمه بالطيران لكن لم يجرب ذلك

لان الحلم كان من الخارج فقط وليس وجود فى العالم الداخلى له .

اى ان الحلم اذا لم يولد داخلك اولا لن تعيش حتى لو كنت تمتلك

كل الامكانيات لذلك قال العالم البرت اينشتاين ان التخيل اهم

واقوى من المعرفة

لذلك احرص على بناء العالم الداخلى لك بشكل سليم ومتوافق

.لتحصل على ما تريد .

**10 – يتكون العالم فى الذهن عبارة عن مجموعة من الصور الذهنية مرتبطة بالمشاعر ورد ود الافعال الخاصة بكل صورة تبعاً للوقت الذى تكونت فيه وطبقاً للتفسير التى خضعت له .**

- فى الحقيقة نحن لا نرى العالم كما هو بل كما نحن .
- نحن لا نرى الاخرين كما هم . بل كما نعتقد .
- فالعالم كله عبارة عن مجموعة من الصور الذهنية تكونت فى الصغر من خلال التجارب التى مررنا بها فى الواقع او فى الخيال لان عقل الانسان لا يفرق بين الحقيقة والخيال .
- وهذه الصورة هى التى تتحكم فى حياتنا هى التى تجعل البعض ناجح والبعض الاخر لا .
- هى التى تجعل البعض متفائل والبعض الاخر لا .
- انها هى بمثابة ..... الحرقه الداخلىة للسيارة اى هى المسئولة عن قوة الدفع الخاصة للانسان .

**11 – حينما يكتب الانسان مشاعره او يتجاهلها تتراكم داخله لتتطلق دفعة واحدة دون وعى منه طبقاً لقانون التراكم (هو قانون ضمن**

**قوانين العقل الباطنى) " و الذى يقول أن أى شىء تفكر فيه أكثر من مرة وتعيد التفكير فيه بنفس الأسلوب وبنفس الطريقة سوف يتراكم فى العقل اللاواعى، كمن يظن نفسه متعباً نفسياً فيأخذ بالتفكير فى هذا الأمر ثم يرجع فى اليوم التالى ويقول لنفسه أنا متعبٌ نفسياً وكذلك الأمر فى اليوم التالى، فيتراكم هذا الشىء لديه يوماً بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه وكل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة وهكذا. "**

فان مشاعر الانسان المكبوتة تتراكم المشاعر المتشابهه مع بعضها فى انتظار تلك اللحظة التى تنطلق فيها كقذيف مدفعية .

والاهم من خروج هذه المشاعر فى صورة نوبات غضب زائدة على مواقف لا تستدعى ذلك .

انما فى حالة عدم التعبير عنها والاصرار على كبتها داخل النفس  
البشر .

نحصل على المرود الجسدى او ما يعرف باسم الامراض النفسية  
عضوية او (السيكوسوماتية ) وهى امراض يكون سببها العمليات  
الذهنية (العالم الداخلى) (مثل الصداع النصفى – الاكزيما –  
القرحة والقولون العصبى ...الخ)

وهذا ما يحدث مع الانسان فى حالة كبت او تجاهل المشاعر .  
وبالتالى نصل الى حالة عدم التوافق الذاتى او الخلل الذى يصيب  
اعظم نموذج فى الكون وهو الانسان .

لذلك لابد ان نتعلم كيف نعبر عن مشاعرنا ...

كيف نترجم لغة المشاعر بلغة منطوقة او مفعوله ايجابية كيف نصل  
الى التوافق الذاتى دون الوصول الى حالة الصراع الداخلى .

وقد اهتم علم البرمجة اللغوية العصبية NLP بمثل هذه الفرضية  
واصدر لنا هذا التمرين الرائع

## تمرين

فى البرمجة اللغوية العصبية نستخدم الاجزاء ...

الاجزاء هى التى هى التى تسبب الصراع الداخلى .. فمن الممكن  
ان يكون داخل الشخص اعتقادين مختلفين عن بعضهما والاجزاء  
تتصارع غالباً على مستوى السلوك .

(العالم الداخلى يؤثر فى العالم الخارجى )دائماً يكون الهدف  
الايجابى واحد بالنسبة للجزءان المتصارعان .

## الاجزاء

- موجودة فى اللاواعى

- لهم قيم ومعتقدات

- اساسى للصراعات الداخلية
- كل جزء له جزء مضاد له
- كانوا يوماً ما من قبل جزءاً واحداً
- لهم تأثير كبير قوى على الصورة الداخلية
- احيانا مطبوعة داخلنا منذ الصغر

### تمرين التفاوض بين الاجزاء

- حدد الجزئين
- ابدأ بالاسترخاء وارسال التفاوض مع العقل اللاواعى
- 1. خذ وقتك الكافى للدخول الى داخلك وعندما تشعر بالاسترخاء تام وتركيز محدد داخلك فقط هز راسك . اسأل عقلك اللاواعى
  - هل يقبل العق اللاواعى التعامل معى الان واعياً.
  - بعد الموافقة .. اشكر عقلك الباطن
  - هل يقبل الجزء المسئول عن .. ان يتعامل معى اشكره
  - هل يقبل هذا الجزء الخروج على احدى يدي
  - اسأل الشخص عن الشكليات الثانوية لهذا الجزء الشكل – الحجم – الوزن – الملمس
  - اشكر هذا الجزء
- 2. اسأل الجزء الاخر المسئول .. ان هل يقبل ان يتعامل معك ؟
  - اشكره بعد الموافقة
  - اطلب منه ان يخرج على يدك الاخرى واسأل عن الشكليات الثانوية لهذا الجزء

- اشكره

3. ابدأ بالجزء الثانى واسأل عن القيمة والنية الايجابية وراء هذا الجزء

- ثم اذهب لليد الاخرى واسأل هذا الجزء عن القيمة والنية الايجابية وراء هذا الجزء .

- عوامل مساعدة

- اشكره

- 4. عندما يتضح لك ان الجزء ان لهما نفس النية الايجابية اذا هم

اصلاً كانوا سابقاً جزءاً واحداً

- ويمكن الان يتعاملا سوياً ويتحدان ..

- تجد ان اليد تشابكا

**12 - كل فعل او رد فعل يقوم به الانسان هو جزء لا يتجزأ من شخصيته .**

ان الافعال او ردود الافعال التى يلجأ لها الانسان هى تعبير اساسى عن العالم ..... لهذا الانسان وبالخاص التى تتم عن لا وعى . لانها هى التعبير او الترجمة الصريحة عن مكونات الجوهر الداخلى للذات .

وللاسف اجد الكثيرين من البشر يحاولوا تغيير افعالهم وسلوكياتهم دون تغيير الاصل (الجوهر الذاتى الداخلى للذات)

وللاسف اجد الكثيرين من البشر يحاولوا تغيير افعالهم وسلوكياتهم دون تغيير الاصل (الجوهر الذاتى الداخلى) المتحكم فى الافعال ذاتها .

اى كمن يذهب للطبيب بيد مكسورة ويطلب من الطبيب اعطائه مسكن فقط لكى لا يشعر بالالم دون علاج الكسر الذى هو المسبب المصدر الرئيسى لهذا الالم.

لذلك

اذا اردت ان تغيير النتيجة قف فى موقف السبب وليس النتيجة .  
لذلك لكى تصل الى افعال متوافقة ومرتنة لابد ان نصل الى التوافق  
الداخى .

وهذه لن يحدث الا حينما تتصالح فى ذاتك ولكى نصل الى المحرك  
الاساسى لهذا الافعال الذى هو فى الاصل ايجابى كما اخبرتنا  
فرضيات علم البرمجة اللغوية العصبية .. وراء كل سلوك نية  
ايجابية

لا بد ان نصل الى اصل السلوك

## تمرين

- احضر ورقة بيضاء
- اختار مكان هادىء تماماً
- استرخى بأى وضعية وای اسلوب مناسب لك من اساليب الاسترخاء

- اكتب السلوك الذى تريد تغييره

- ثم اجب عن :

1. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة

2. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة

3. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة

4. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة

5. لماذا افعل هذا السلوك ... اكتب الاجابة

خمس مرات على الاقل لتصل الى النية الايجابية وراء هذا السلوك الذى قد يكون غير ايجابى .

- كيف احصل على هذه النتيجة بطرق اخرى

- طريقة A

- طريقة B

- طريقة C

اكتب ثلاثة طرق على الاقل

- اختار الطريقة التى لا تضرك ولا تضر الاخرين

- بهذا التمرين تكون قد كونت ثلاثة صور ذهنية تجعلك تحصل على

النتيجة المطلوبة بشكل ايجابى

ايضا انك قد طبعت الصور الذهنية الجيدة فى العالم الداخلى لك .

### 13 - أكبر مصدر للتعلم هو الخطأ

لا يوجد فشل بل خبرات ونتائج .. انها احدى فرضيات البرمجة  
ما هو الخطأ

الخطأ هو الحصول على نتيجة بعد القيام بعدة افعال ولكن النتيجة  
غير مرغوبة.

اي

اننا قمنا بافعال بمعنى تكون صور ذهنية تؤثر فى العالم الداخلى .

- حصلنا على نتائج جديدة

كيف نستفيد من هذا المعلم القدير .

تمرين

- اكتب الموقف الذى تراه خطأ

- اكتب ماذا تعلمت منه

(3 استفادات على الاقل)

- اكتب كيف كنت تود ان يحدث هذه الموقف

- تخيل الموقف بالشكل الجديد اى كما كنت تود حدوثه .

- تخيل الموقف وانت تمتلك تلك الخبرات الجديدة التى اكتسبتها من

الموقف .

بالتمرين البسيط كون قد حولنا الصور الذهنية التى تكونت فى العالم

الداخلى من صور غير ايجابية الى صور ايجابية .

بل والاكثر من هذا اننا حولناها الى خبرة حقيقية .

### 14 - الانسان الناجح هو الذى يتعلم من اخطاء الاخرين

انها احدى استراتيجيات البيان

انهم لا يتعلمون فقط من اخطائهم بل ايضا من اخطاء الاخرين .  
وقد انعم الله على الانسان بمهارة قادرة على اكتساب كل المهارات  
دون عناء .

هى استراتيجية التخيل . لان العقل لا يفرق بين الحقيقة والخيال .

## تمرين

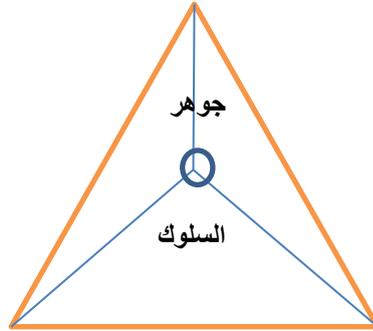
- اجلس فى مكان هادىء
- استرجع واستحضر الموقف الذى تريد التعلم منه سواء كنت  
عاشته او سمعت عنه او قراءته .
- استرخى با استراتيجية من استراتيجيات الاسترخاء المناسبة لك .
- اغمض عينيك وتخيل انك فى سينما وتشاهد الموقف على الشاشة  
كما حدث
- تخيل نفسك تدخل الى الفيلم وتعيد صياغة الموقف بالشكل الذى  
يروق لك .
- كرر المرحلة الاخيرة الى ان تصل الى التصرف الامثل لهذا  
الموقف .

**15 - الفكر الاساسية فى تفسير جوهر السلوك الانسانى هى نقطة  
التلاقى ما بين ثلاثة صور .**

- الصورة التى تتمناها الانسان
- الصورة التى عليها .
- الصورة التى يراها الاخرون  
"مثلث تفسير السلوك"

## شكل " 1 "

ما يتمناه



ما يراه الاخرين

ما عليه الانسان

دائما ما يكون تصرف الانسان هو ناتج عن لقاء الثلاثة صور السابق  
ذكرها

وهي

1- الصورة التي يتمنى ان يكون عليها الانسان

لكل انسان صورة او لنقل فيلم كامل يحتوى على امنيات واحلام  
هذا الانسان هذه الصورة تعد هي الموجه الاكبر لتصرفات  
وسلوكيات هذا الانسان

فهي تعزز كل سلوك يقرب الانسان منها بشرط ان يرتبط هذا  
السلوك بالسعادة وان تكون هذه الصورة صورة سعيدة بالنسبة  
للانسان

وهي ايضا التي تبعد الانسان بكل الوسائل الممكنة التي قد تصل  
الى الحالة المرضية الوهمية او الامراض النفسى جسدية .  
فى حالة ارتباط السلوك بالالم ارتباط هذه الصورة بالالم .

مثلاً يحدث معنا في حالة الاجبار على المذاكرة الصورة التي  
نتمناها هي اللعب مثلاً .

فحينما نجبر على المذاكرة .. اي نبتعد عن الصورة التي نتمناها  
نشعر بصداغ او الم في البطن مثلاً وذلك لان المخ يرفض البعد  
عن الصورة التي نتمناها التي ستسبب لك سعادة .

2- ما عليه الانسان فعلاً

هذه الصورة حقاً لا تمثل الواقع بل انها وببساطة تمثل البرمجة  
التي قبلها وخضعنا لها .

فهذه الصورة كل دورها ان تقوم بفلترت كل المواقف التي تحدث  
معك لتتوافق مع هذه الصورة .

- فقد تقوم بالغاء بعض المواقف التي حدثت فعلاً .

- او تقوم باضافة بعض التفاصيل الغير حقيقية لكي تتوافق ايضاً مع  
هذه الصورة او البرمجة التي قبلناها .

- وتجعلك تركز على الاحداث التي تتوافق فقط مع هذه الصورة او  
البرمجة .

لذلك نحن لانرى العالم كما بل .. كما نحن لاننا نرى العالم بعدما  
يمر ببعض عمليات التشغيل والفلتره .

3- الصورة التي يرانا عليها الناس .

وهي محرك ثالث او ضلع ثالث في مثلث تفسير السلوك .

وهي تكون سبب رئيسي في تشويه الصورة الداخلية لنا وبالتالي  
تشويه الصورة التي نتمنى ان نكون عليها لاننا كثيراً ما بنى

المستقبل بناء على اراء الاخرين وبالتالي

نبحث فقط على ما ينال اعجاب ورضاء الاخرين وبالطبع لن  
نستطيع ان نرضى كل الناس فبالنالي

نلجأ الى تغيير ذاتنا لكي يتوافق مع الكل فتكون النتيجة تشوه  
..... الاساسى واستخدام تصرفات وافعال وسلوكيات غير  
مسئولة .

غير متوافقة مع الذات

فنكونكما الغراب فى قصته الشهيرة

حينما راي اسلوب الطاوس فى المشى حاول ان يقلده

فلم يستطيع ان يسير مثله

فقرر ان يعود اى اى اسلوب القديمة فى المشى وكانت الساعة

اذ لم يستطيع ان يعود لحياته القديمة فكانت النتيجة انه يسير يقفز

خلاصة هذه الفرضية ستصطنع فى القصة التالية

اثناء الحرب العالمية الاولى تم اسر مجموعة من الجنود فى

السجون النازية وكما هو معروف عن هيتلر كان يستخدم اساليب

عديدة فى التعذيب سواء الجسدى او النفسى مما ادى الى وفاة اغلب

الجنود ما عدا مجموعة صغيرة رغم كل العذابات سواء الجسدية

او النفسية لم يتاثروا سلبيا .

رغم قلة مصادر الغذاء فالحالة الصحية لهم جيدة فظل هذا لغز الى

ان عادوا فعلا الى وطنهم .

وتم سؤالهم عن كيف استطاعوا البقاء رغم صعوبة الظروف

والاحوال المحيطة . وبشاعة الحياة فى السجون النازية .

فكان رد البعض منهم كالتالى

- كنت احلم دائما بذلك اليوم الذى اعود فيه الى الوطن واعانق

زوجتى وارى بنى الذى تركته وهو ما زال فى الرحم وظللت ارتب

لرحلة حول العالم تجمع ثلاثتنا سوياً .

- قال اخر : كنت احلم دائماً بحبيبتى التى تنتظر عودتى لنتزوج سوياً  
ونبنى اسرة سعيدة وظللت ارتب كل ترتيبات الفرح وحافظت على  
حياتى ..

- لاننى لا ارغب ان تبكى حبيبتى لاجلى .

- قال ثالث :

قبل الحرب كنت شاب مستهتر لا اصنع شىء فى حياتى ةهذا ما  
كان يحزن والدىّ دائماً

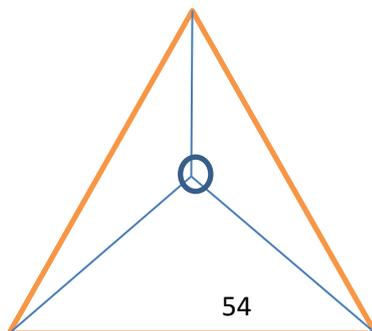
اثناء فترة الحرب اتخذت قراراً قاطعاً بأن اعود الى وطنى انسان  
ناجحاً وافتتح مشروعاً اعلم فيه اننا وبعض زملائى .

لاكون فخر ابى وامى ووطنى

وظللت طيلة فترة السجن اخطط وافكر فى هذا المشروع.

دعونا ناخذ الصورة الاولى مثلاً لنصغها على مثلث تفسير السلوك.

الصورة التى يتمناها الفرد



ما عليه الانسان ما يراه الاخرين

1. ما كان عليه : هو حالة من الاسى والعذاب الجسدى والنفسى فى اصعب السجون وهى السجون النازية يعانى من الالم وقلة الطعام والشراب يعانى من شتى انواع العذابات
2. ما يراه الاخرين : انهم مجموعة محكوم عليهم بالموت لذلك عليهم

الاستسلام للموت لانه هو الوسيلة الوحيدة المتاحة من هتلر.

3. الصورة التى يتمناها :

الاول كان يرى فقط ذلك اليوم الذى يعود فيه الى زوجته وابنه وكان يتخيل هذا حقا كل يوم.

الثانى : كان يتخيل ويرى وجه حبيبته وهى بجواره فى يوم الزفاف.

الثالث : كان يرى صورة نجاح المشروع وفخر والديه به .  
ذلك :

اصدر الصورة الجوهرية (التى يتمناها الفرد) الامر ككل اجزاء الجسم والمخ للحفاظ علة حياة هؤلاء الافراد .  
لانه حقا هى الصورة التى تحرك حياة الانسان اما الى الحياة او الى الموت .

**16 – السعادة والنجاح هما اختيار حر للانسان يبدأ من الداخل ثم الى الخارج.**

- كيف يشعر الانسان بالسعادة ؟

- كيف يصل الانسان الى السعادة ؟
  - هل سعادة الانسان فى الداخل ام الخارج؟
- كثيرون يبحثون عن السعادة بكد وتعب واصرار دون ان يحصلوا على شىء .
- والسبب الحقيقى وراء ذلك هو الانسان نفسه لانه يبحث فى المكان الخطأ
- يبحث عن السعادة والنجاح خارج نفسه .. مع الاخرين فى بعض الاشياء .
- هذا ما يجعل الانسان يلجا الى مشاهدة الافلام الاباحية .. او تعاطى المخدرات .. الخ
- لكى يوهم نفسه بالسعادة اللحظية الوهمية على الرغم من ان السعادة كائنة بداخله .
- لا يحتاج الى مجهود كبير او عناء كثير للحصول عليها بل انها تحتاج فقط اختيار حر من الانسان ويبدأ فى البحث داخله عما يجعله سعيد .
- يبحث عن سر السعادة الحقيقية بداخله ..
- فالامر يحتاج منه ان يتخلى عن الزيف والخداع والكتمان يحتاج منه ان يتمسك بسر السعادة دون تردد او خوف .

## 17 – العالم الخارجى هو فقط انعكاس للعالم الداخلى

ان مكانك الان هو نتاج افكار الامس ومكانك غدا سيتحدد بناء على افكارك اليوم .

اى تصرف او فعل يقوم به الانسان يكون بناء على الصورة الذهنية المكونة فى العقل الباطن للانسان .

- اما فى حالة عدم تواجد لصورة ذهنية لموقف ما يصاب الانسان  
بصدمة قد تكون لحظة وهى تلك اللحظة التى لا يعرف فيها ماذا  
يفعل او كيف يتصرف ويشعر انه قليل الحيلة .  
لذلك

اذا اردت ان تغير عالمك الخارجى لا تبذل مجهود فى ذلك لانك  
لن تحصل على نتيجة او ستكون النتيجة فقط وقتية  
الحل فقط فى تغيير العالم الداخلى لك  
وبالطبع اهم الاساليب التى تغير العالم الداخلى للانسان هو التخيل  
او ربط ما نريد بالسعادة  
وطبيعة عمل المخ تقرب الانسان من كل الاعمال والاقوال التى  
تسبب له سعادة كجذب المغناطيس للحديد .  
وتبعده كل البعد عن اى حدث او موقف او مكان يسبب له الم  
سواء جسدى او نفسى .

## 18 - يلجأ المخ الى استخدام الحيل الدفاعية النفسية اما ليحصل على متعة او ليهرب من الم

### Deence Mechanism

ان الفرد اذا عجز عن مواجهة مشكلاته بصراحة فان ذلك يدفعه  
الى اساليب من التكيف يقصد بها تخفيف حدة التوتر الناتج عن  
الاحباط (فالنفس البشرية يحكمها مبدأ الحياة الوجدانية وهو  
البحث عن السعادة وتجنب الألم)  
فالانا احيانا يواجه خلال مراحل النمو بعض التوترات التى لا  
يستطيع التعامل معها فان كلا من الدفاعات والذكريات والافكار

والمشاعر يمكن ان تثير قلقاً زائداً وتجبر الانا على ان يدافع عن نفسه بطرق متطرفة  
ومن هذه الاساليب ، الحيل الدفاعية  
Deence Mechanism التى يقوم بها الانا وهى عبارة عن  
عملية عقلية هدفها خفض القلق .

وتشترك جميعها فى خاصيتين

1- انها تعمل بطريقة لا شعورية

2- انها تتكرر الواقع وتشوّهه وتزيّفه

ونتخلص اسباب استخدام الفرد لهذه الحيل الدفاعية اللاشعورية فى تجنب الفرد حالات الالم والقلق والتقليل من الصراعات النفسية الداخلية لحماية ذاته من التهديد وقد يلجأ لها لعدم قدرته على ارضاء دوافعه بطريقة سوية واقعية لاسباب كثيرة كأن تكون المشكلة فوق احتمالها او ان تكون ناتجة عن ضعف او قصور فى تكوينه النفسى

فالحيلة الدفاعية Deence Mechanism

هى عملية لا شعورية ترمى الى تخفيف التوتر النفسى المؤلم وحالات الضيق التى تنشأ عن استمرار حالة الاحباط مدة طويلة او للحصول على اهتمام زائد بسبب عجز الانسنا فى التغلب على العوائق التى تعترض اشباع دوافعه وهى ذات اثر ضار عموماً اذ ان اللجوء اليها لا يمكن الفرد من تحقيق التوافق الذاتى ويقلل من قدرته على حل مشاكله .  
وتتطور كل هذه الحيل الدفاعية نظراً لشدة ضعف الانا لدى الفرد وبالاخص الاطفال .

## تصنيف الحيل الدفاعية

يلجأ الانسان الى الحيل الدفاعية دون ان يشعر لدى اخفاقه فى اقامة توافق ذاتى او توافق خارجى ويترتب على هذا الاخفاق قلق او صراع داخلى وتصنف الحيل الدفاعية الى :

➤ حيل خداعية :

كالكبت – التبرير – الاسقاط – التكوين العكسى – العزل

➤ حيل هروبية :

كأحلام اليقظة – النكوص – النوم

➤ حيل استبدالية :

كالتعويض – التحويل – التوحد

وتوجد انواع كثيرة من هذه الحيل مثل :

(الازاحة – التسمى – الاعلان – التقمص – النقل – التحويل

– السلبية – الانسحاب – الابدال – الرمزية – المثالية –

العدوان – التعميم – الالغاء)

متى يستخدم الفرد هذه الحيل ؟ :

### 1. الكبت : Repression

هو استبعاد مادة ما مثيرة للقلق كالدوافع والأنفعالات والأفكار الشعورية المؤلمة والمخيفة والمخزية ، وطردها إلى حيز اللاشعور . فالكبت يمثل الوسيلة التي يتقي بها الإنسان إدراك نوازعه ودوافعه التي يفضلاً إنكارها.

ويلجأ الفرد إلى الكبت ليبقى بعيداً عن الشعور وبالتالي ينخفض القلق الذي من الممكن أن يلحق بالذات. إلا أن عملية الاستبعاد هذه

لا تنفي وجود الدافع الذي وصل إلى اللاشعور، بمعنى أن الفكرة لم تمت وإنما تم الاحتفاظ بها وبقوتها، ومن ثم تبدأ في التعبير عن نفسها في صورة الأحلام أو أخطاء وزلات اللسان أو الشعور بالضيق والإحساس بالذنب.

ويستمر الصراع بين الدوافع المكبوتة والذات حتى يبلغ درجة من الوضوح، مما يضطر الذات إلى استخدام أساليب دفاعية أخرى تساعد الدوافع على التعبير عن نفسها بصورة مقنعة تشوه في هذا الواقع وذلك لإبعاد الذات عن الإحساس بالهزيمة والضعف.

ويختلف الكبت عن قمع الإنسان لنوازه في أنه في عملية القمع يضبط الفرد نفسه ويحبسها أو يمنعها عما تشتت به وتندفع إليه من الأمور المحرمة أو غير المرغوبة من قبل الجماعة. وفي الوقت نفسه يكون الإنسان على علم بهذه النوازع ويعمل جاهداً على أن يحول بينها وبين ظهورها أمام الناس.

هو العملية الدفاعية الأساسية اللاشعورية الأولى

فالأفكار التي تؤدي للقلق يتم عزلها عن الإدراك الواعي الشعوري فهو ليس يرفض أو انكار من قبل الفرد لأنه يتذكر الواقعة إنما نجد أن الفكرة أو الواقعة تستبعد من الشعور بواسطة قوى لا شعورية لا سلطان للفرد عليها حيث أن الفرد الذي كان يتذكر الفكرة أو الواقعة في وقت ما .. أصبح لا يتذكرها حتى أن الأسئلة المباشرة لا يمكن أن تعيدها إلى إدراكه الواعي .

## 2. الإسقاط: Projection

هو ان ينسب الشخص افعاله او افكاره غير المقبوله الى شخص آخر  
بعرض ضمان الحصول على الحب والقبول من قبل مجموعة ما .

فالإسقاط هو أن تعزو غير المقبول من الأفكار و الأفعال الى  
شخص آخر على حين أن هذه الأفكار أو الأفعال إنما ترجع إليك  
بالحقيقة فمثلا كثيرا ما نسمع طفل يقول:

"ماما اختى إلي بترمي الأغراض على الأرض مش أنا" !

وهذه أكثر الأمثلة شيوعا عند الأطفال فنجد أن الطفل يضع دائما  
السلوك المرفوض من قبل الوالدين على شخص آخر خوفا من أن  
لا يحظى بحبهم .

هو كثيرا ما يستخدم من قبل الاطفال .

## 3. التكوين العكسي Reaction Formation

(ان يظهر الفرد عكس ما يبطن)

التكوين العكسي هي حيلة يبدي فيها الشخص أحاسيس  
مغايرة لمشاعرة الحقيقية. معظمنا قد يعرف شخص ونعرف بأنه  
يكرهنا, ولكن دائما يتصرف وكأنهاحد أفضل اصدقائنا. ذلك هو  
التكوين العكسي.

مع هذه الحيلة الدفاعية يخفي الشخص الدافع الحقيقي عن النفس إما  
بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيرا في تجنب القلق  
والابتعاد عن مصادر الضغط فضلا عن الابتعاد عن المواجهة

الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغيهما، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

نستطيع ملاحظة التكوين العكسي في تعامل الاطفال في بعض المجتمعات عندما يلعب طفل مع طفله وينجذب لها وتتكون لديه مشاعر حب لهذه الطفلة وان يلعب معها ولكن يخاف ان يذكر ذلك لطفل آخر صديق خوفاً من التهكم والسخرية او الالهانه. فيبدأ هذا الطفل في معاملة الطفلة بشكل عدواني وكانها سبب في مشاكل الكون. وربما ايضاً يقنع نفسه بأنه فعلاً يكرها. ومع عدم اختفاء الضغوط اذا لم يتم البوح بالمشاعر تضل المشاعر الحقيقية حبيسة ولهذا اذا لم تحل مسألة التكوين العكسي فربما تكون خطرة على الشخص المستخدم لهذه الحيلة.

يستخدم عندما لا يريد الشخص الاعتراف بالحقيقة وهي التعبير عن الدوافع المستنكرة في شكل معاكس فاذا كان الفرد يشعر بكراهية لشخص ما فقد يظهر مشاعر الود والحب تجاه هذا الشخص .

#### 4. النكوص Regression

النكوص يلجأ فيه الفرد الى الرجوع او النكوص او التقهقر الى مرحلة سابقة من مراحل العمر وممارسة السلوك الذي كان يمارسه في تلك المرحلة لأن هذا السلوك كان يحقق له النجاح في تلك المرحلة العمرية .

سلوك كان مريح وممتع واشعرة بالامان في تلك الفترة .  
وابرز الامثلة على ذلك لجوء البعض الى البكاء للحصول على شيء

او لجلب الانتباه او عند الشعور بأن مشاعر المحبة لهم تواجه تهديد او للتخلص من موقف يسبب لهم القلق ولو لفترة هرباً من الضغوط المحيطة به او للتخفيف عما يعانين من نكسات نفسية.

فيلجأ لتذكر ماضية المليء بالامان، وذلك لعلاقة النكوص القوية بالحاجة الى الأمان . واكثر ماتجد هذا النوع من الحيل الدفاعية عند الاطفال الذين قد يرجعون الى الرضاعة رغم انهم فطموا منها منذ وقت طويل او التبول اللاارداي رغم قدرتهم على التحكم في ذلك فمن الممكن أن يعود الطفل إلى سلوك كان شائعاً في مرحلة سابقة من نموه , وعادة ما يظهر عند قدوم مولود جديد على الأسرة..

والبالغين ايضاً قديلاًون الى هذه الحيلة بعد خروجهم من تجارب قاسية او قوية مثلاً بأن يعود الى رضاعة ابهامه او فتاة تعود الى اللعب بالدمى .

او المرأة التي تصل للعمل متأخرة وعندما يراها المسئول لاشعورياً تجهش بالبكاء. وقد يثبت الشخص على المرحلة التي انتكصاليها كأثر سلبي ويفقد القدرة على تحقيق التوافق السوي. وعادة ما يحدث النكوص لدى

المرضى الذهانيين وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط.

عودة المراحل السابقة من العمر من خلال التصرفات والسلوكيات التي تميز تلك

المرحلة السابقة وذلك لتحقيق نفس النتائج التي كان يحققها الفرد في تلك المرحلة .

## 5. التوحد (التقمص) Identification

التوحد حيلة دفاعية يقوم الشخص خلالها بالتقمص اللاشعوري لأفكار وقيم ومشاعر شخص آخر لتحقيق راغبات لا يستطيع تحقيقها بنفسه وللشعور بالرضا الذاتي .

حيث يربط فيها الشخص الصفات المحببة إليه والجزابه الموجوده لدى الاخرين بنفسه او يدمج نفسه في شخصية فرد آخر حقق أهدافاً اشتاق هو إليها.

فالطفل قد يتقمص شخصية والده أي يتوحد بهذه الشخصية وبقيمها وسلوكها.

والطالب قد يتوحد مع المعلم او مثلاً الطفلة قد تطلب من والدتها شراء احذية مشابهة لأحذية احدى زميلاتها وترفض فكرة انها تريد تقليد الفتاة الاخرى وتصر على ان هذه هي الاحذية الانسب لها والتي تحلم دائماً بالحصول عليها .

والتقمص في شكله البسيط يكون ذا أثر هام في نمو الذات وفي تكوين الشخصية .

ويختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد ، حيث يكون الأول (التوحد) عملية لاشعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد) عملية شعورية واعية .

إن عملية التوحد تخدم أغراضاً كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد نفسه.

فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ويرضاها لنفسه كأنه قام بها . والكثير من مظاهر التوحد وتعلق الفرد بغيره ، ما هي إلا حالات تدل على بعض نزعات العطف الاجتماعي والتحسس بمشاكل الآخرين

التي ترد إلى توحد الفرد بغيره ومقدرته على أن يضع نفسه مكان الآخرين في ظروفهم.

ويكثر استخدام هذه الحيلة الدفاعية لدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية أو البرانوية أو الشخصية المهووسة . وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع. والشعور بالنقص قد يكون دافعاً قوياً للتقمص الذي يبدو واضحاً بشكل كبير لدى الذهانيين وخاصة المصابين بجنون العظمة فيظن أحدهم مثلاً أنه قائداً عظيماً فيرتدي الملابس العسكرية ويمشي كالعسكريين ويتصرف مثلهم .

هو ان يجمع الفرد ويستعير وينسب الى نفسه ما فى غيره من صفات مرغوبة

ويشكل نفسه على غرار خص اخر يتحلى بهذه الصفات .

## 6.التسامى والاعلاء Sublimation

التسامى والاعلاء هو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد لخفض التوتر والقلق.

وهي من أهم الحيل وأفضلها ، والأكثر انتشاراً، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية.

حيث يلجأ إليها الإنسان للتعبير عن الدوافع غير المرغوبة من قبل المجتمع بصورة تجعلها أمراً محبباً ومرغوباً يحوز على اثرها كل تقدير واحترام.

فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدوانى المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً ، فمثلاً النتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامى بها وإعلاءها من

دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع .

ويعتبر التسامي من الحيل الدفاعية الراقية التي تجعل الفرد يحقق أكثر قدر من الاحترام والتقدير وبالتالي خفض مستوى القلق إلى أدنى حد ممكن.

مثال على ذلك المرأة التي تكون مطالبة بعمل ريجيم فتظهر اهتمام بالرسم وترسم العديد من اللوحات الفنية الجميلة وقد يكون في معظمها رسوم للفواكة.

او كالذي لا يشعر بالرضا من حياته الزوجية فيشغل نفسه بالتصليحات والاضافات في منزلة مما يعني بانه لا وقت لديه للعلاقات الاجتماعية .

ويعتبر الدين أعلى درجة من التسامي حيث يستطيع الانسان مواجهة الضغوط والوساوس والأفعال التسلطية المسيطرة عليه والتي لا يمكن مواجهتها بالتسامي من خلال التمسك بالدين والذي يعني بالنسبة لتلك الحالات الإعلاء الناجح ، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب بدلاً من الطقوس عديمة المعنى.

إن هذه الحيلة الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي.

هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتصعيدها الى مستوى اعلى او اسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً .

## 7. الانكار Denial

الانكار هو انكار الاشياء التي تسبب قلقاً او انكار كل ما يهدد الذات وابعاده عن دائرة الوعي.

وقد يكون الانكار خيالياً في بعض الاحيان.

يحاول به الفرد بناء أو هام قائمة على إنكار الواقع ومن ثم التصرف في ضوء هذه الأوهام الذاتية بغض النظر عن مدى تناقضها مع الواقع. مثل رفض الطفل لموت والده أو والدته والعيش في وهم بتصوره أنها سافرت وسوف تعود عمّا قريب ، وذلك لعدم قدرته على مفارقتها. والانكار يختلف عن الكبتفالكبت يحدث عندما يحاول الدافع الغريزي ان يكون شعورياً او يعبر عن نفسه في حالة شعور بينما الانكار يجعل الشخص جاهلاً بحادث معين ولكن لايمنعه من التعبير عن دوافعه الغريزية ومشاعرة.

وقد يؤثر الانكار بشكل سيء على الشخص اذا لم يتم استبداله بالتقبل. مثل انكار مدمني المخدرات والحكول لحقيقة مشكلتهم وبناهم يستطيعون السيطرة الى ان يتفاهم الوضع ويصل الى مرحلة سيئة.

هو عملية وثيقة الصلة بالكبت الا انها اكثر بدائية فهنا الفرد يدرك الفكرة او الواقعة ولكنه ينكر حدوثها تماماً ويصر على عدم صحتها .

## 8. الازاحة Displacement

الأزاحة هي إعادة توجيه الإنفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات الأصلية التي سببت الإنفعالات.

و الأزاحة عن الطفل فيها يستجيب للإنفعال بالشكل الصحيح ولكن

بنفس الوقت لا ينسبه للمصدر مثل خوف الطفل من والده قد يكون مؤلماً جداً للطفل إلى حد أن لا يعترف به ولكن بسبب هذا الخوف نراه ينسب الخوف إلى بديل رمزي مقبول عن والده كأن ينسب إحساس خوفه وقلقه إلى الظلام.. المكنسة.. لون معين كالأسود.. وغيرها..

هي توجيه الانفعالات الشديدة نحو اشخاص آخرين غير الاشخاص الحقيقيين الخاصين بالمشكلة او المثير القائم ضد الفرد القائم بالازاحة .

## 9.التبرير Rationalization

التبرير هو أسلوب دفاعي هروبي يلجأ إليه الفرد السوي واللا سوي، يتضح عند قيام الفرد بسلوك لا يقترن بالنجاح ومحاولته لتعليل الفشل بغية حماية ذاته من النقد.

كما يلجأ إلى هذه الأساليب أيضاً في بعض الأحيان عند قيامه بأفعال لا يرضيها المجتمع .

ويكون ذلك تجنباً للاعتراف بالأسباب الحقيقية الدافعة للفشل أو لارتكاب الفعل غير المرغوب فيه من قبل المجتمع. ويتم هذا التبرير رغبة من الفرد في أن تكون تصرفاته معقولة وأنتقوم على أساس من الدوافع المقبولة .

ولذا فإنه حين يخرج في تصرفاته عن الحد المعقول ، ويصدر سلوكه عن بعض الدوافع التي لا يرضيه أن يقرُّ بها أو يعترف بنسبته إليه ، يلجأ إلى تفسير سلوكه تفسيراً يبين به لنفسه وللناس أن سلوكه منطقي ومعقول ولا غبار عليه وأن الدافع إليه ليس أكثر من مجموعة من الدوافع المقبولة والتي يقره المجتمع.

والتبرير عملية لا شعورية يقنع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه من قيم ومعايير.

ويقصد الفرد من وراء مثل هذا السلوك:

أ. الدفاع عن الذات والحفاظ على احترامها.

ب. التخفيف من حدة الإحباط بالنسبة للأهداف التي تعذر عليه تحقيقها. ولعل أوضح الأمثلة على ذلك هو لجوء الطفل إلى تبرير تأخره المتكرر عن المدرسة بأن والدته لم توقظه في الوقت المطلوب أو أن المنبه لم يعمل بالشكل المبغى.

وعند التبرير تسمع كلمات مثل

"بسبب المجتمع ، العالم ، التربية ، اصدقاء السوء... الخ"

حيلة دفاعية نعلم اليها كلنا لا الاطفال وحدهم وهنا نوجد اسباب مقبولة اجتماعياً لسلوكنا وخصائصنا عندما لا يكون السبب الحقيقي مقبول بحيث اننا لو ..... له الدخول الى وعينا وادراكنا الشعوري لادى الى الشعور بالقلق والتوتر الدائم والمؤلم .

## 10. التحويل Conversation

التحويل هو تحويل المحتوى العاطفي من حالة او فرد او فكرة الى آخر مثلاً شاب تتخلى عنه خطيبته فيجد خطيبة اخرى بشكل سريع ويحمل لها نفس المشاعر السابقة.

او آخر يغضبة رئيسة او زميله في العمل فيكتم غضبه ولاحقاً بعد عودته الى منزله يقوم بمعاينة احد ابناؤه لتصرف يكون مقبول عادة او منالمكن تحمله او التغاضي عنه.

يعبر عن ذلك احدهم بقول " انا احب ما املك يماثل انا املك ما احب

".

وعادة تحويل الغضب حيلة دفاعية منتشرة يكررها الشخص الذي يمارسها ويعتاد على ذلك وقد تحدث تشتت خطير في حياته.

والتحويل من الحيل الدفاعية التي تجري علي مستوي العقل الباطن  
لدي الانسان للتنفيس عن المشاعر السلبية شديدة الايلام له نتيجة  
لتعرضه لبعض الضغوط القاسية.

فاذا كان مصدر هذا الايلام شخصا او سلطة لها مكانة تحول دون ان  
يعبر المرء بحرية في مواجهتها عما يضيق به الصدر تجاهها يلجأ الي  
البحث عن بديل يوجهاليه هذا الغضب المتأجج داخله والذي لا يستطيع  
توجيهه الي مصدره الاصلي تهييبا له او خوفا منه او عجزا عن  
مواجهته.

ويمهد الانسان لهذا التحويل الذي يتم داخله بغير وعي منه باختيار  
البديل الذي تتجه اليه ثورة الغضب ..

وأن تسمح العلاقة معه بأفتع البعض المشاكل التي تضي علي الخلاف  
معه بعض المشروعية أو المنطقية ويمهد المرء لعملية التحويل أو  
التبديل هذه باختلاق المشاكل مع الطرف الذي اختاره العقل  
الباطن لتوجيه مسار الغضب إليه..

وقد يسترجع بعض الخلافات القديمة معه أو التحفظات السابقة له ثم  
يتعلل بأول ذريعة ويطلق حمم غضبه المكتوم في وجهه ودون أن يعي  
أنه ليس سوي بديل لمصدر غضبه الحقيقي الذي استوجب هذه الثورة  
العارمة.

وبهذه الحيلة النفسية الدفاعية يفسر علماء النفس انفجار الزوج المقهور  
في عمله أو حياته العملية مثلا فيوجه زوجته لأتفه الأسباب كلما تراكم  
الغضب المكتوم داخله أو تعرض لقهر جديد من رؤسائه وعجز عن  
التنفيس عن مشاعره في مواجهتهم ، ويفسرون بها كذلك كثرة  
الخلافات التي تقع بين بعض الأزواج والزوجات كلما تزايدت عليهم

الضغوط الخارجية أو قست عليهم ظروف الحياة فيتخذ كل منهم من الآخر مجالاً للتنفيس عن الغضب المتأجج داخله بدلاً من أن يتساندا في مواجهة الظروف القاسية ويخفف كل منهما عن الآخر بعضاً لأمه.

هو تحويل الصراعات الانفعالية أو الدوافع المكبوتة وتعبيرها عن نفسها خارجياً من خلال العمليات الحسية والحركية أو العمليات الفسيولوجية .

## 11. التعويض Compensation

التعويض وهو حيلة دفاعية يلجأ إليها الفرد عندما يعاني من بعض مشاعر النقص والقصور والحرمان في إحدى النواحي الحياتية ، وذلك من أجل التغلب على الشعور بالدونية والوصول بالذات إلى الشعور بالتقدير وتخفيف درجة القلق.

ومثال ذلك ما يقوم به الفاشل دراسياً من محاولات متكررة من أجل التفوق في مجال آخر غير التحصيل الدراسي كالمهارات المهنية مثلاً ، فيتغلب بذلك على شعوره ذاته بالقصور أو النقص في الجانب التحصيلي.

أو الذي يعتقد ان شكله قبيح ولن يلقى القبول فيلجأ الى الغناء والشعر أو العزف ليحصل على ذلك القبول.  
أو الذي لا يستطيع ان يؤدي دورة بالشكل المطلوب في عائلته فيقوم بدور آخر ويحاول ان يبرع فيه لتعويض دورة الاساسي.

هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض فشله أو عجزه الحقيقي أو المتخيل في ..... اخر مما اشعره بالنقص .

## 12. الخيال أو التخيل Fantasy

التخيل أو الخيال هو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان... الخ وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصراً .

ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية ، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه ، ومن الممكن أن يصوغ الانسان العديد من السيناريوهات في عقله وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً أمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية ، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وتخيلات ، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها ، لا سيما أنها مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً، سليماً كان أو مريضاً ، مستيقظاً كان أو حالماً أثناء نومه.

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد.

هو الرجوع الى عالم الخيال لتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع واستخدام احلام اليقظة دون اتخاذ او القيام باى افعال.

### 13. التثبيت Fixation

التثبيت هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعدها عندما تكون مرحلة النمو التالية بمثابة تهديد خطير ومن مظاهر التثبيت السلوك

الانفعالي الطفلي الذي يصدر عن شاب.  
فعندما ينتقل الفرد من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى يواجه مواقف محبطة ومثيرة للقلق تعوق استمرار نموه بصفة مؤقتة على الأقل ويثبت على مرحلة معينة من مراحل نموه ويخاف الانتقال منها ويتخلى عن شرط سلوكي معين على إشباع حاجاته ، لعدم تأكده من السلوك هل يستحق الإشباع أم لا ؟

هو توقف نمو الشخصية عند مرحلة من النضج لا يتعدها عندما تكون المرحلة التالية في النمو تمثل له خطر شديد .

#### 14. الانسحاب Withdrawal

الانسحاب هو من الأساليب الدفاعية المنتشرة جدا بين الأطفال في سن ما قبل المدرسة وهو التجنب المباشر للناس أو مواقف التهديد

مثلا إبتعاد الأطفال عن اللعب الكهربائية الموجودة في الحدائق مثلا ورفضهم اللعب فيها رغم أنها من الألعاب التي يحبونها في المنزل قد يعزى ذلك لكونه يشك بقدرته على إستخدامها إستخدام ناجح فينسحب

ولكن هذا الأسلوب الدفاعي و إستخدامه عند الأطفال قد يؤثر في نموه وتطوره لأن الميل للانسحاب يزداد قوة في كل مرة يمارس فيها الطفل هذا الأسلوب ومن هنا فرفض الطفل التعامل مع المواقف الصعبة و التي تحتاج إلى التفكير و التفحص قد يؤدي الى خوف الطفل من كل المشكلات و بالتالي لا يتعلم أن يتناول الأزمات التي سيمر فيها .  
بمراحل نموه

ومن هنا علينا أن نمنع أطفالنا من إستخدام هذا السلوب بل ندفعهم لأن يواجهوا مثل هذه المواقف الصعبة بالرفق و اللين و بالتدخل غير المباشر في تفسير الموقف للطفل مما يجعله يألف الأمر فلا يهابه .  
هو الهروب و الابتعاد عن عوائق اشباع الحاجات و الدوافع و عن مصادر التوتر و القلق و عن مواقف الاحباط و الصبر الشديد

### 15. التعميم Generation

التعميم هو الحيلة التي يعمم بها الإنسان خبرته من تجربته سيئة على سائر التجارب المشابهة أو القريبة منها وهو كحيلة لخفض التوتر تحاول تجنب الإنسان الآلام التي عاناها من تجربته الأولى باجتنااب كل المؤثرات المشابهة لها. وقد عبر عن هذه الحيلة المثل القائل " اللي انقرص من الحية يخاف من ديلها " وأصدق منه " إلى انقرص من التعبان يخاف من الحبل " .  
وفي التعميم يتم إبداله مؤثر مكان آخر ، ويعمل التعميم بصورة متواترة في زمن الطفولة ثم يقل تأثيره مع مرور الزمن .

هو تعميم خبرة خبرة او ..... معينة على باقى التجارب والخبرات المتشابهة او القريبة منها .

### 16. الرمزية Symoblization

الرمزية هي الحيلة التي يعتبر فيها الإنسان المؤثر الذي لا يحمل أى معنى عاطفى رمزا لفكرة أو اتجاه لا شعورى مشحون بالعواطف .  
وعادة ما يكون الرمز موجودا فى البيئة ويمثل لدى الإنسان ما اختبأ

من عواطفه ومشاعره.

فقد يقتصر اهتمام شاب على ملابس السيدات رمزا لعاطفة لم يسمح لها بالتعبير وهي ميله نحو الجنس الآخر ، وهذا سبيل لخفض التوتر رغم أنه غير كاف.

هي اعتبار مثير لا يحمل اي معنى انفعالي رمزاً لفكرة او اتجاه مشحون انفعالياً

## 17. الالغاء Cancellation

هو عملية يلجأ منها الفرد الى الغاء او حذف بعض التفاصيل من مؤثر ما او الغاء كل المواقف والاحتفاظ بما قبله او ما بعده .

## 19 - الانسان مخلوق اجتماعي يحتاج دائماً الى الاخرين واهتمامهم به

حتى لو انكر هذا .

الانسان مثل معظم الرئيسيات العليا كائن اجتماعي بطبعه ولكنه بشكل فريد بارع في استخدام نظم التواصل للتعبير عن الذات وتبادل الافكار والتنظيم كذلك يقوم الانسان بتنظيم هياكل اجتماعية معقدة بالمشاركة مع مجموعات متعاونة ومتنافسة بدءاً من تاسيس العائلات وانتهاءً بالامم .

التفاعل الاجتماعي بين البشر اسفر عن ظهور عدد واسع و متنوع من المعايير الاخلاقية و القيم الاجتماعية و الطقوس الدينية التي تشكل عملياً اساس كل مجتمع انساني

كذلك يتميز الانسان بحبه الجمالى و تقديره و تذوقه للجمال و هو ما يبعث فى الانسان الحاجة للتعبير عن الذات و الابداع الثقافى فى الفن و الادب و الموسيقى و من المعروف عن البشر ايضاً

رغبتهم فى الفهم و التأثير على محيطهم البيئى و حاجتهم للبحث و الاستفسار عن الظواهر الطبيعية و محاولة فهمها و معرفة القوانين التى تضبطها و من هنا ظهرت العلوم الفلسفة و الميثولوجيا

فالانسان كائن حى فاعل و متفاعل يؤثر فى البيئة المحيطة و يتأثر بها و لى يصل الى مرحلة التوافق الذاتى لابد ان يشعر بالقبول لدى المجموعة التى ينتمى اليها

و لى يصل الانسان الى بناء علاقات ناجحة مع الاخرين لابد ان يتعلم مهارات التواصل الفعال Rapport  
اذا لم يكن بين البشر اتصالاً فعالاً و توافق بينهما لا يكون الاتصال بينهم ذو فائدة

التوافق هو اساس التواصل بين البشر  
التواصل فى مفهومه البسيط " شخص يرسل رسالة الى شخص اخر فيستقبلها و تمر من خلال المرشحات و تكون التمثيل الذاتى " الصورة الداخلية " ثم نعبر عن رايانا بالسلوك المقابل او رد الفعل و ذلك بارسال رسالة الى نفس الشخص فيستقبلها و تمر بالمرشحات الخاصة به .... و هكذا "

فى عام 1970 اجرى روبرت بيرد فيستل بحثاً عن تأثير عناصر التواصل التى هى " الكلمات و الجمل و التعبيرات التى نستخدمها فى حوارنا الدائم & نبرات الصوت و النغمة التى نستخدمها لتوصيل الرسالة و التعبير عن مشاعرنا الداخلية اثناء الحديث

التواصلية & و أخيراً ما يعرف باسم التواصل الغير لفظى وهو يشمل لغة الجسد و الايماءات و الملابس ... الخ "

و استخلص روبرت بيرد فيستل مايلى :-

الكلمات تؤثر بنسبة 7 %

نبرة الصوت تؤثر بنسبة 38 %

التواصل الغير لفظى يؤثر بنسبة 55 %

اى اننا اذا ارادنا محاكات شخصاً ما لعمل توافق معه لابد ان نأخذ فى الاعتبار عناصر التواصل الثلاثة السابقة بنفس النسب السابق ذكرها .

التوافق مع شخص يكون عن طريق اتباع احدى طريقتين :  
الاولى :

توافق مماثل تماما كالمراه " اى اكون كصورة الشخص فى المراه ( Mirroring )  
الثانية :

توافق بالتناغم " اى بالتشابه المقارب الى اقصى درجة "  
( Matching )

التوافق هو حلة من الاتباع ثم القيادة  
تعريف التوافق :-

هو حالة تظهر بوضوح فى التقبل و الاحترام من الطرفين

بناء التوافق

بالتشابه او باقرب طريقة فى التشابه مع الطرف الاخر

ملاحظة الاتى

لغة الجسد 55 %

- حركات الجسد
- تعبيرات الوجه و رمش العين

نبرة الصوت 38 %

- سرعة الصوت
- علو او انخفاض نبرة الصوت

الكلمات 7 %

- العبارات المستخدمة
- الكلمات المعبرة
- اللزمات الكلامية

ولكى يستطيع انسان ان يملك على قلوب الاخرين لابد له من اتباع  
الاتى:

- أمنحهم الحب دون مقابل
- اسأل عليهم وأهتم بكل ما يخصهم
- تعامل مع كل فرد بأسمه
- أحترم وتقبل أختلاف الآخر
- اعرض دائما نقاط الاتفاق مع الاخرين.

وأعلم تماما أن الآخر لكى يبادلک نفس المشاعر والمعامله يمر بهذه  
المراحل وهى كالتالى

## مرحلة الامتلاء:

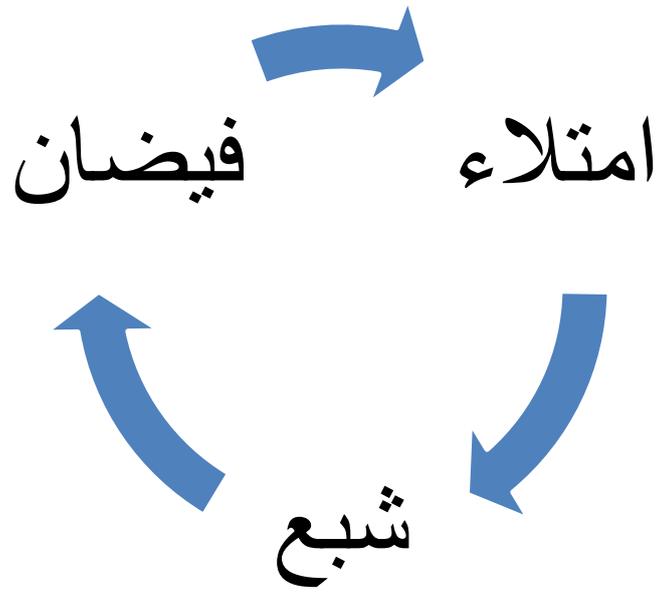
في هذه المرحلة الفرد يأخذ فقط و لا تنتظر منه اي مردود أو نتيجة ،  
لانه يكون كالكوب الفارغ الذي يحتاج ان يملأ اولاً بما تريد ثم  
الاستفادة بما فيه

## مرحلة الشبع:

في هذه المرحلة قد يبادل بنفس المشاعر في بعض الاحيان لانه  
تشبع ، او لنقل وصل الى مرحلة تعادل المشاعر فلقد حصل على  
احتياجه بالضبط مثل الكوب الذي امتلاء الى اخره فقط

## مرحلة الفيضان

وهي المرحلة التي يستطيع فيها الفرد منح الحب و الاهتمام  
للاخرين حتى لو لم يحصل منهم على شيء ، لانه كالكوب الذي  
امتلاء الى اخره و مازال مصدر المنح مستمر اي حدث فيضان لما  
بداخله



20- كل خبرات الانسان عبارته من صورة ذهنية يمكن تغييرها أو تعزيزها.

فالصورة الذهنية تعني أنطباع صورة الشيء في الذهن أو بتعبير أدق حضور صورة الشيء في الذهن ويعود مصطلح الصورة الذهنية في أصله اللاتيني إلى كلمة (IMAGE) وتعني يحاكي أو يمثل وعلى الرغم من أن المعنى اللغوي للصورة الذهنية يدل على المحاكاة والتمثيل إلا أن معناها الفيزيائي " الانعكاس "

وهو المعنى الذي أشاء إليه معجم ( ويبستر ) تصور عقلي شائع بين أفراد جماعته معينه نحو شخص معين أو شيء معين وصرح به المورد حين ترجم تلك الكلمة بـ " الانطباع الذهني " ان مفهوم الصورة الذهنية ظهر كمصطلح متعارف عليه في أوائل القرن العشرين و أطلق ( والتر ليبمان ) ويصلح أساساً لتفسير الكثير من

عمليات التأثير التي تعمل بها وسائل الاعلام وتستهدف بشكل رئيسى ذهن الانسان .

قاموس ويبستى فى طبعته الثانى قد عرض تعريفا لكلمه (IMAGE) بأنها تشير الى التقديم العقلى لاي شىء لا يمكن تقديمه للحواس بشكل مباشر أو هى احياء أو محاكاة لتجربه حسيه ارتبطت بعواطف معينه وهى ايضا استرجاع لما اختزنته الذاكرة.

أو تخيل لما ادركته حواس الرؤيه أو السمع أو الشم أو التذوق ويعبر مفهوم الصورة الذهنية عن التصورات التي حملها أفراد المجتمع عن العالم من حولهم بمكوناته المختلفه وتعد الصورة نتاجا طبيعيا لجماع خبرات الافراد المباشرة وغير المباشرة التي يتلقونها عبر تفاعلاتهم الاتصالية المختلفه .

ولاشك أن سهوله التغيير أو صعوبته يعتمد على رسوخ الصورة الذهنية لدى الجمهور أو عدم رسوخها.

كما أنضح لنا مما سبق أن العالم المحيط وكل اتصال يحدث ما بين الانسان والبيئه المحيطة به يتكون عبارة عن صورة ذهنية لها شكليات معينه.

وعن طريق تغيير هذه الشكليات بتغيير مفهوم الانسان تماما عن تجربه

تمرين:

تذكر موقف ما أو خبره سيئه مررت بها.

حدد شكليات هذه التجربة

تذكر موقف مضحك مررت به

حدد شكليات هذه التجربة

قم بتغيير شكليات التجربة السيئه الى نفس شكليات تجربه المضحكه

لاحظ الفرق عند استرجاع التجربة أو الخبرة السيئه

**21- يحتاج الانسان دائما الى الاتصال بمصدر ثابت دائم يمدّه**

**بالقوة و الحب و الخير .... الخ**

من المشاعر الايجابيه التي تصل بالانسان الى التوافق.

ظلت ابحت كثيرا لماذا كان الانسان وما زال دائم البحث عن اله؟؟

حتى فى العصور القديمة نجد الدول والقبائل الذين رفضوا

الاعتراف بالاله الواحد صنعوا لانفسهم الهه عديدة ومتنوعه.

حتى الملحين الذين انكروا وجود اله اصلا... نجدهم صنعوا لانفسهم

الهه عديدة.. تدعى العلم والمنطق فالدول والقبائل سواء فى العصر

القديم أم العصر الحديث تتمثل الهتهم فى

اله الجمال... اله القوة... اله الخير... اله الحب... اله الحكمة... اله  
الحرب... اله الطبيعه... اله الشر... اله النوم... اله الجنس... اله  
الغضب... اله الفضيله... اله الحنان..... الخ

نجد نوعيه اخرى من الالهة وهى

العلم... المنطق... النظريات... العقل... الحريه ( بالنسبه للملحدين )

وفى الحقيقه كل هذا العدد من الالهة الذى يصل الى عدد كبير جدا  
يعبر عن احتياج الانسان لمن يؤمن مستقبله ويضمن له الغد ويشبع  
احتياجاته.

فمن اختار اله الحب الهه:

فهذا اعتراف صريح منه لاحتياجه الشديد والملح للحب بشكل  
مستمر ودائم

ومن اختار اله العلم او المنطق او الحريه الهه فهو يعبر بكل قوة انه  
يرفض العتامة والتضليل فى نقل صورة الاله أو الايمان يرفض  
القيود لكنه فى نفس الوقت يقبل الحدود فهو ايضا اعلان عن  
الاحتياج لمن ينير عقولهم وقلوبهم بشكل دائم ومستمر.

وقبل ان اجزم ان احتياج الانسان للاله شىء اساسى دعونا نحدد  
مواصفات المصدر الذى يصنع ويحقق التوافق للانسان

**أولا : الثبات:**

يحتاج ان يأخذ من مصدر ثابت لكى يضمن ثبات العطاء وضمن  
الاخذ

**ثانيا: مستمر:**

يحتاج الانسان أن يجد فى هذا المصدر اشباع لاحتياجاته بشكل مستمر فى اى زمان وأى مكان ( لذلك لجأ البعض لصنع الهه محموله يستطيعون أخذها معهم فى اى وقت وأى مكان)

### **ثالثا : القدرة الفائقه أو لنقول المطلقه:**

يحتاج الانسان ان يتوافر فى هذا المصدر قدرة مطلقه لتفهم كل انواع المشاعر و الاحتياجات التى يحتاج اليها الانسان.

ايضا يحتاج فى هذا المصدر ان تكون القدرة فعاله ايضا اى ان يضمن هذا المصدر وصول المشاعر و الاحتياجات للبشر

### **رابعا : اللامحدوديه:**

يحتاج الانسان من مصدره ان يكون غير محدود غير محوى لكى يستطيع ان يشبع رغبه اللامحدوده بشكل كامل

### **خامسا: الحمايه:**

يحتاج الانسان من هذا المصدر ان يوفر له الحمايه من المعلوم والمجهول ....من البشر ومن الطبيعه.

### **سادسا: العطاء دون معايره:**

يحتاج الانسان من هذا المصدر ان يكون ذو عطاء دائم دون ان يعايره بما اعطاه من قبل

### **سابعا: علم الغيب و ضمانه:**

يحتاج الانسان من مصدره ان يكون على درايه كامله بالغيب والمستقبل بل و الاكثر من ذلك ضمان المستقبل بشكل كامل

## **ثامنا : الحب:**

يحتاج الانسان من مصدره ان يكون محب له و يمنحه الحنان والرعايه والشعور به قبل ان يطلب

## **تاسعا : غفور رحيم:**

يحتاج الانسان من مصدره ان يتمتع بذاكره لا نهائيه لتسع طلبات واحتياجات الانسان ولكن يستمتع بذاكره السمكه أو الذبابه تجاه الاخطاء التي يرتكبها الانسان.

## **عاشرا : لاينام:**

يحتاج الانسان من مصدره ان يكون ساهرا دائما على راحته وتأمينه

## **حادى عشر : لانهاى:**

يحتاج الانسان من مصدره أن يكون بلا نهايه وبلا بدايه لا يموت

## **اثنا عشر : له ثبات فى شخصيه:**

اى يحتاج الانسان ان يضمن فى مصدره انه لن يتغير ...لن يتبدل عن مواقفه وارائه ويظل دائما مانح ..عاطى

## **ثالث عشر: له القدره على المجازاه:**

يحتاج الانسان ان يجد من يأخذ له حقه و من يدافع عنه هذه بعض مواصفات المصدر وليس كل المواصفات من الممكن أن تتواجد فى أحد غير الله...!؟

بالطبع لا .

## لغة التوافق الذاتي

## لغه التوافق الذاتى

قبل الخوض فى لغه التوافق الذاتى العلاجيه لابد ان نتعرف على مواصفات الشخص الذى يعانى من نقص أو لنقل عدم توافق الذات.

نقص التوافق الذاتى مثله مثل المرض العضوى له اعراض داله عليه وهى كالتالى:

### **شراء دون هدف:**

نجد الشخص الذى يعانى من عدم توافق مع الذات يقوم بعمليات شراء للاشياء كثيره دون الحاجه لكل هذه الاشياء.

ففى الواقع عند الشراء يبحث الشخص لاواعى عن مسببات للسعادة والتوافق مع الذات فى العالم الخارجى

وكما تحدثنا فيما قبل السعادة موجودة فى العالم الداخلى ووجودها فى العالم الخارجى ما هو الا انعكاس للداخل.

### التخبط فى اتخاذ القرارات:

نجد الشخص الذى يعانى من نقص التوافق الذاتى يجد صعوبه شديدة فى اتخاذ القرارات نتيجة لعدم ايجاد الحل أو القرار الذى يتمشى ويتوافقه مع العالم الداخلى للانسان .

وبالطبع مع الانسان الغير متوافق مع ذاته كيف يستطيع ان يتخذ قرار يتوافق مع الذات الغير متوافقه مع ذاتها.

### كثير الندم وكثير الالم

حقا مسكين ذلك الشخص الذى يفتقد للتوافق مع ذاته لانه كثير الندم. لانه كلما أتخذ خطوة للامام.فهو يقارن هذه الخطوه مع عالم الانسان الداخلى لكى يعطيها المشاعر المناسبه وهذه هى طبيعه المخ البشرى.

ففى حاله الانسان الغير متوافق مع ذاته فكل خطوات الانسان نجد انها تحمل مشاعر الالم والندم لانها تدخل ضمن عالم ملئ بالصراعات والتناقضات فكيف يشعر بالسعادة؟!!

للاسف تكون النتيجة الحتميه هى الالم وبالتالي الندم أذ حال لسانه  
يقول ياليتنى ما فعلت كذا وكذا.... الخ

فيصل به الحال فى النهايه الى الاكتئاب كرد فعل طبيعى.

## التردد

الانسان المتوافق مع ذاته يعرف بالضبط ماذا يريد؟ ولماذا؟؟ وماذا  
سيتغير فى حياته عندما يحصل على ما يريد؟

لانه ببساطه كل ما يتوقعه مع عالمه الداخله والصورة التى يتمناها  
ويسعى اليها يرغبه ويختاره أما الانسان عديم التوافق كيف يفعل  
ذلك؟ لذلك نجده كثير التردد.

## يعانى من الوحده حتى وسط الجموع.

الانسان فى الطبيعى يشعر بالالفه والتوافق مع الاشخاص الذين  
يتوافقون مع ذاته ومع قيمته ومعتقداته وعالمه الداخلى.

يشعر بالانتماء الى الاشخاص الذين تتقارب لديه الصورة المرغوبة  
والشخص الذى يعانى من عدم التوافق كل الصور الذهنية أو أغلبها  
تكون مشوهه وغير واضحة لذلك فهو دائما يشعر أنه غريب ووحيد

"متسلط"

يحاول الشخص فاقد التوافق ان يعلن عن ذاته وعن وجوده بشتى الطرق ونظرا لما يعاينه من ضعف فيحاول استخدام السلطه والقوة والعنف وفرض الذات والاقماع للاخرين لكي لا يجادلونه بل ينفذون فقط ما يريد.

### "مغرور-متكبر-كاذب"

الشخص المغرور هو شخص مسكين حقا يحتاج الى شفقه وعلاج لانه من شدة عدم التوافق الداخلى يحاول ان يظهر للاخرين انجازات ومهارات ليس فيه وليس له فيحاول اظهار عكس الحقيقه وبالتالي يبرر عدم تصديقه للاخرين له بغبائهم أو غير تهم منه.

### لا منتمى ( يتلون )

أى لا ينتمى الى أى مجموعه أو فئه بعينها لكنه يأخذ شكل ولون أى فئه هو موجود وسطها ليحظى فقط على القبول من قبلهم لان كل ما يهمله الصورة التى يراه عليها الاخرين.

دائما يسأل فى نهايه حوار ه ... أليس صحيح؟

هذا سؤال دائم له ( أليس كلامى صحيح..؟) لانه يحاول أن يحظى  
بالقبول من الاخرين على حساب صورته الحقيقيه أو على حساب  
الصورة التى يتمناها

كثيرا ما جلست ابحت فى اللغات عن لغه تصل بالانسان الى حاله  
من التوافق الذاتى

بل وتساعد الاخرين ايضا على الوصول الى هذه الحاله التى لاغنى  
عنها لكى نصل الى النجاح والسعادة. وجلست ابحت داخل النفس  
البشريه عن لغه تشبع للانسان الثلاث صور الرئيسيه التى تتحكم فى  
سلوكياته وتتحكم فى مقدار التوافق الذاتى الى ان توصلت الى لغه  
بسيطه لكنها ساحرة وفعاله جدا

اذ جربتها على مدار عامين على كثير من الحالات وكانت لها نتائج  
مذهله.

والان اليكم هذه اللغه.

## مقبول:

الانسان لكى يحصل على التوافق الذاتى لابد ان يشعر انه مقبول  
ممن حوله. كما هو بكل ما يحوى من اختلاف عنهم سواء فى  
الجنس أو النوع أو اللون أو العرق أو الدين أو الجنسيه أو  
الفكر.... الخ

فالانسان دائما يبحث عن البيئه التى يكون مقبول فيها لينتمى اليها حتى لو كانت هذه البيئه غير ايجابية.

أى أننا فى حالة رفضنا لكل مختلف معنا نحن نكون مجتمعات غير ايجابية ساخطة علينا ترغب فى الانتقام وابداءت الكل عداهم

### مرئى:

الانسان بطبيعته حاله يسعى لان يكون محل الانظار وان يكون مرئى من قبل الاخرين.

بشتى الطرق حتى لو اضطر لان ينتهج منهاج مختلف عن الاخرين على غرار " خالف تعرف".

فالانسان حينما يرى ويشعر باعجاب الاخرين تجاه اعماله وافعاله يزداد فخر بذاته وبالتالي يلجأ الى تكوين صورة مرغوبه رائعه.

### مسموع:

كما يرغب الانسان فى أن يكون مقبول ومرئى كل هذا لكى يجد الفرصه المناسبه ليعبر عن ارائه وافكاره أى أن يجد من يستمع اليه أو لنقل ليكون التعبير أدق يحتاج الى من ينصت اليه.

ولكى نصل الى انصات جيد فعال لابد الا يكون بالاذن فقط بل استمع للاخر بكل جوارحك بأذنك وقلبك وعقلك.

### محل اهتمام:

لكى تساعد الاخرين على الوصول الى التوافق الذاتى لابد أن يكون هو محور اهتمامك.

بدايه من ذكر اسمه وأهم التواريخ فى حياته والمناسبات الخاصه التى يمر بها وايضا لابد ان يجداك فى المناسبات العامه.

### محبوب:

الحب لغه من أعظم اللغات التى عرفها العالم انها لغه تستطيع فعلا ان تجعل العالم جنه حقيقيه.

انها اللغه الوحيدة التى تستطيع القضاء على كل الحروب وانهاء كل الخلافات الموجوده فى العالم.

فالحب اللغه الوحيده التى تستطيع بناء كل بيوتنا على صخور حصينه لا يمكن أن تؤثر فيها الرياح و الاعاصير

فالانسان فى أشد الحاجه الى التعايش بهذه اللغه... وفقا لقوانينها.

وكما اعلنها " جارى تشابمان " أن الحب خمس لغات وهما:

لغه الحب الاولى : كلمات التشجيع.

لغه الحب الثانيه: تكريس الوقت.

لغه الحب الثالثه: تبادل الهدايا.

لغه الحب الرابعه: أعمال خدميه.

لغه الحب الخامسه: الاتصال البدنى.

ما هي لغات الحب الخمس؟

يقال أن الحب يمكن التعبير عنه بخمس لغات مختلفة يختلف تأثير كل لغة منها من شخص لآخر، فما يمكنك اعتباره أهم طريقة للتعبير بها عن الحب قد تكون الأقل أهمية لشريك حياتك. لنتعرف أولاً على لغات الحب الخمس:

### ١- تكريس وقتاً خاصاً

إن قضاء وقتاً خاصاً مع حبيبك هي طريقة أكيدة لتعبري بها عن إهتمامك وحبك، فالوقت هو من أثنى الأشياء التي يمتلكها الإنسان لأنك لن تتمكني من استرجاع الوقت الذي قمت بقضائه في عمل شيء ما. من هذا المنطلق، فالكثير من الأشخاص يقدرّون جداً قرارك لقضاء وقتك الثمين معهم لوليهم إهتمامك الكامل دون أي تشيبت.

### ٢- أعمال الخدمة

هذه النقطة هي بمثابة المقولة الشهيرة: "الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات". فمساعدة حبيبك في بعض الأعمال، تحضير مفاجئة له، أو حتى الإنتباه لتعليقاته وتنفيذها لاحقاً له، كل هذه النماذج هي أشكال للتعبير عن الحب. تذكرني دائماً أن هناك بعض الأشياء التي لن يقوم بها أي شخص إلا إذا كان مهتم حقاً.

### ٣- التلامس الجسدي

تشابك اليدين، الأحضان، القبلات... إلخ هي طريقة أكيد لقول أنا أحبك. بالتلامس الجسدي تنتقل الكثير من المشاعر التي بداخلك للطرف الآخر فيسمعها بكل وضوح. اللمس هو إحدى اللغات التي لا يمكن فهمها بطريقة أخرى غير تلك المقصودة.

## ٤- الإطراءات وكلمات التقدير

في بعض الأحيان يحتاج الآخر لسماع كم يعني بالنسبة لك من خلال الكلمات المنطوقة. كلمات مثل أنت تعني لي الكثير، أحبك، أشتاق لك... عليك قولها بدون أي تحفظات أو خجل. هناك الكثير من الأشخاص الذين يحتاجون لسماع مثل هذه الكلمات من الحين للآخر.

## ٥- تلقي الهدايا

من وقت لآخر، قومي بإرسال هدية من القلب لحبيبك، فالمجهود والذي تبذليه لاختيار هدية تعبر بشكل كبير عن اهتمامك وهناك الكثير من الأشخاص الذين يقدرون هذا. تذكري دائما أن الهدايا يكون الأساس فيها هو المتلقي وليس العاطي فكلما تأنيت في الإختيار كلما لاقيت الإعجاب والتقدير أكثر.

تذكرني أن كل إنسان يقدر اللغات الخمس بالكامل ولكن يختلف أهمية كل لغة من شخص لآخر، فعليك معرفة ترتيبهم بالنسبة لشريك حياتك وتعبري له عن حبك على حسب ذوقه هو وليس ذوقك. يمكنكما أن تكونا متناقضين تماما فيما ترونه أفضل طريقة للتعبير عن الحب لذلك احرصا دائما على أن تكون طريقة التعبير تلبي احتياج الآخر. ضعي في الإعتبار أيضا أن اختيار لغة من اللغات الخمس على أنها اللغة المفضلة لا تعني أنه بإمكانك إهمال اللغات الأخرى، بل عبري عن حبك بكل الطرق ولكن بدرجات متفاوتة لتلائم مع تفضيلات الآخر.



# مقياس التوافق الذاتى

## مقياس التوافق الذاتى

عزيزى

ان هذا المقياس يوضح لك صورة حقيقية عن مدى التوافق الذاتى لك وهو مقسم الى ثلاثة اجزاء

الجزء الاول يقيس التوافق الذاتى لصورتك التى تراها عن نفسك

الجزء الثانى يقيس التوافق الذاتى للصورة التى يراك عليها الاخرين  
الجزء الثالث يقيس التوافق الذاتى للصورة التى تتمنى ان تكون  
عليها

ولكى تحصل على النتيجة الحقيقية من فضلك اجب بمنتهى  
الصراحة

طريقة استخدام المقياس

اقراء السؤال جيداً و اعطى نفسك 3 درجات لكل اجابة بدائماً ، 2  
درجة لكل اجابة باحياناً ، 1 لكل اجابة ابداً ثم قم بتجميع كل جزء  
على حدى .

المعيار	دائماً	احياناً	ابداً
<b>الجزء الاول : الصورة التى عليها</b>			
هل تعرف ما تريد دائماً			
دائماً ما تكون على وعى تام بالدافع وراء افعالك او اقوالك			
تفكر فى الكلام قبل ان تنطق به			
تعرف بالتحديد متى تقول نعم و متى تقول لا			

			تستطيع ان تعترف بالخطأ فى حالة الاخفاق
			لك مبادئ ثابتة
			انا اعرف معظم مواهبى و استثمارها
			انا اعرف معظم امكانياتى و قدراتى و استثمارها
			لدى سجل حافل بالانجازات
			اكافى نفسى عند الانجاز
			الاجمالى
<b>الجزء الثانى : الصورة التى يراك عليها الاخرين</b>			
			لك شكل ثابت ولا تحاول تقليد احد
			لك مبداء ثابت تدافع عنه
			يمكنك الثبات على رايك حتى لو اختلف مع الكل " مع العلم رايك سليم "
			قراراتك الجماعية تأخذها طبقا لارادتك
			تستطيع ان تعاقب او ان تكافىء الاخرين
			لك مجموعة تنتمى اليها
			لك أنشطة اجتماعية
			تستطيع ان تعطى بمحبة
			تستطيع ان تقول لا لرئيسك اذا كان هذا لازم
			لديك القدرة على الحوار و الاقتناع او الاقتناع
			الاجمالى
<b>الجزء الثالث : الصورة التى تتمناها</b>			
			انت تخطط دائما لمستقبلك
			لك رؤية لنفسك بعد 5 سنوات
			انت تشعر بالسعادة و الرضا لما انت عليه الان
			تستطيع ان تتحكم فى افكارك
			تستطيع المفاضله بين امرين لتختار احدهما
			تعمل على ان تضيف لنفسك دائما
			تستطيع ان تلخص حياتك فى جملة
			لك رؤية واضحة لحياتك كلها
			تستطيع ان تعدل من افكارك و قراراتك
			ممكن ان تستشير من هم اصغر منك سناً
			الاجمالى

## تفسير النتائج

### من 0 الى 10 درجات

انت تعاني من توافق ذاتى منعدم فى الجزء الذى حصلت فيه على هذه الدرجة لذلك عليك العمل بجد على اكتشاف ذاتك فى هذا الجانب بشكل اكبر و التعرف على مراكز القوة و استثمارها و التعرف ايضا على نقاط الضعف و التغلب عليها

### من 11 الى 19 درجة

انت تعاني من توافق ذاتى ضعيف فى الجزء الذى حصلت فيه على هذه الدرجة لذلك عليك العمل بجد على التركيز على كلماتك التى تقولها لنفسك و استبدل الكلمات الغير ايجابية باخرى ايجابية وايضا يجب ان تعمل على اكتشاف افضل امكانياتك و مهارات لاستثمارها

### من 20 الى 25 درجة

انت تعاني من توافق ذاتى متوسط/ جيد فى الجزء الذى حصلت فيه على هذه الدرجة لذلك احذر لانك تمر بتقلبات كثيرة و تارجح فى

الحالة المزاجية لذلك امن التفكير فى ذاتك و ارائك و قيمك و معتقداتك و الدوافع التى تحكم التعامل مع ذاتك او مع الاخرين

من 26 الى 30

انت تستمتع بتوافق ذاتى ممتاز فى الجزء الذى حصلت فيه على هذه الدرجة ،لكن هذا لا يعنى عدم اكتشاف الذات اكثر بل هذا يحثك الى العمل بشكل اكبر على اكتشاف بقية اركان حياتك و مهارات الغير محدودة

اسلوب علاج

هناك قانون في علم النفس يقول بأنه إذا شكل المرء في ذهنه صورة لما يود أن يفعله ، ثم احتفظ بهذه الصورة و تعلق بها لفترة طويلة بما يكفي ، فإنه يتحول إلى ما تخيله تماما.

" ويليام جيمس "

ثلاثة أجزاء لصورتك الذاتية

حسبما عرضها براين تريسي

1 - صورتك النموذجية ... و التي تتكون من كل آمالك و أحلامك و رؤاك و مثلك العليا و هي محصلة كل الفضائل و القيم و السمات التي تثير إعجابك دون غيرها " سواء فيك أو في الآخرين. "

باختصار صورتك النموذجية هي الشخص الذي تود بشدة أن تكونه إذا استطعت بلوغ الكمال من كل وجه ، تقوم تلك المثل بإرشاد سلوكك و توجيهه.

2 - تصورك الشخصي ... و هو الطريقة التي ترى بها ذاتك و تفكر بها في ذاتك ... و تسمى غالبا مرآتك الداخلية.

" عن طريق التصور الذهني و تخيل نفسك تؤدي الأداء الأمثل في موقف كما تريد وكما تتمنى ، فإنك ترسل برسالة إلى عقلك اللاواعي و الذي يتلقاها على أنها أمر ، و على ذلك ينسق أفكارك و كلماتك و أفعالك بحيث تشكل نموذجاً ملائماً للصورة التي رسمتها. "

" ماكسويل مالتس "

كل التطورات التي تحدث في حياتك تبدأ بتطوير تصورك لشخصيتك في البداية ، و تؤثر صورتك الداخلية على انفعالاتك و سلوكياتك و مواقفك النفسية ، بل حتى على الطريقة التي يستجيب بها الآخرون لك

3 - تقديرك لذاتك ... و هو كيف تشعر حيال ذاتك ؟ و إلى أي مدى أنت معجب بها ؟ فكلما ارتفع إعجابك بذاتك تحسن أدائك في أي شيء تمارسه و العكس صحيح.

يعتبر تقديرك لذاتك هو المفاعل الداخلي لشخصيتك فهو مصدر طاقتك من الثقة و الحماس ، كلما ازداد إعجابك بذاتك ارتفعت مستويات طاقتك و اصرارك على تحقيق أهدافك ، و أيضا يؤثر ذلك على علاقاتك بالآخرين فكلما أحببت ذاتك و احترمتها زاد حبك و احترامك للآخرين و تحسن شعورهم حيالك.

## كيف تحسن صورتك الذاتية؟

### 1 - لا تساوم على معاييرك

الناجحون يعرفون بوضوح بالغ فيما يختص بقيمتهم و رؤاهم و مثلهم و مبادئهم و أحلامهم و لا يساومون عليها أبداً ، فمقدار الألم النفسي الذي ينتابك عند التنازل عن أحد معاييرك ، كفيل بتقليل تقديرك لذاتك و من ثم انخفاض أدائك .

### 2 - كون صورة ذاتية واضحة و إيجابية تكون مثيرة و ملهمة لك

و تتفق مع أفضل شخص يمكن أن تتخيل نفسك على شاكلته ، و أن تكون تصوراً إيجابياً عن نفسك عن طريق تخيلها و أنت تقدم أفضل ما لديك من أدائك في كل ما تقوم به و في النهاية سوف تكتسب مستويات عالية و راسخة من تقدير الذات ، عن طريق حب و قبول ذاتك بلا شروط كشخص له كل القيمة و التقدير .

### 4 - اقترب قدر الإمكان من صورتك النموذجية

مستوى ما تحظى به من تقديرك لذاتك يتحدد بدرجة كبيرة طبقاً لمقدار اقتراب تصورك الشخصي من صورتك النموذجية ، فأنت دائماً تقارن أدائك الفعلي بأدائك النموذجي على مستوى اللاوعي لديك ، و متى شعرت أنك تعمل وفقاً لأفضل أداء لديك ، سينتابك شعور رائع تجاه ذاتك ، فيرتفع تقديرك لها و تشعر بالسعادة و الإشباع.

## 5 - تحكم بحوارك الداخلي

" أنت تصبح ما تفكر فيه معظم الوقت "

" براين تريسي "

مثلاً تتحول إلى ما تفكر فيه ، فأنت أيضاً ما تقوله لنفسك ، كرر دائماً

إنني معجب بذاتي !

إنني معجب بذاتي !

إنني معجب بذاتي !

فلهذه العبارة قوة مؤثرة و إيجابية بحيث يتلقاها عقلك اللاواعي على أنها أوامر واجبة التنفيذ ، فتؤثر مباشرة على أفكارك و مشاعرك و مواقفك النفسية ، مما ينعكس بشكل مباشر على تصرفاتك الخارجية.

## 6 - اقص على الخرافات

و منها " أنك لست كفاً بما يكفي " التي تؤدي إلى الشعور بالقصور ، فتفترض أن أشخاص آخرين أفضل لمجرد أنهم في تلك اللحظة

يتفوقون عليك في أدائهم ، يجب أن تسلم بأنك " كفاء بما فيه الكفاية " و ليس هذا و فقط و إنما لديك المقدرة لبلوغ التفوق في أي مجال تريده فعلاً و تهتم لامره ، و أنك تحمل إمكانيات لامحدودة لأن تكون و تفعل و تمتلك ما يتجاوز كل ما حققته حتى الآن على الإطلاق.

" ما الماضي إلا مقدمة تمهيدية "

" شكبير "

## 7 - تصرف بطريقة متسقة مع صورتك الذاتية الجديدة

يجب أن تتصرف بإيمان كامل بامتلاكك القدرات و الكفاءات التي تريدها ، يجب أن تتصرف بكل ثقة في الله أولاً و في نفسك ثانياً ، تصرف كأنك فأنت شخص إيجابي و مرح ، متفائل ، تصرف كأن هناك ضماناً سرياً لنجاحك لا أحد يعلمه سواك .

يبدأ أي تغيير فعلي في حياتك بتغيير صورتك الذاتية إلى صورة أفضل ، صورة تتفق مع معاييرك ، و تقديرك لذاتك هو حجر الأساس لهذه الصورة الجديدة ، عرضت بعض الطرق التي يمكن بها تحسين الصورة الذاتية .

# خطوات نحو التوافق الذاتى

## خطوات نحو التوافق الذاتى

### 1 - كيف افهم نفسى

حينما يحاول الناس فهم انفسهم يقعون فى خطأ مشهور و هو  
النظر للموقف نظره سطحيه دون الاخذ فى الاعتبار ان عاداتنا,  
تصرفاتنا و خبراتنا فى الحياه كلها متصله ببعضها البعض بحيث  
لا يمكن فهم احداها دون اخذ البقيه فى الاعتبار.

فى هذه مقاله ساشرح كيف يمكنك فهم نفسك عن طريق النظر  
للصوره الكامله بدلا من تحليل عنصر واحد.

### فهم النفس و الصوره الكامله

كان هناك فتى يعانى من مشاكل فى عمله بسبب وصوله متأخرا  
دائما و حينما بدأنا نحلل موقفه و جدنا انه يصل متأخرا الى  
عمله لانه يستيقظ متأخرا بسبب عدم نومه قبل الساعه الثالثه  
صباحا. و حين تعمقنا اكثر فى حياته و جدنا انه يقضى وقته فى  
الليل على صفحات الفيس, فهو يحاول جذب الاهتمام و جعل  
نفسه اكثر اهميه لان ثقته بنفسه ضعيفه!!

أى ان السبب الاساسى ان ذلك الشخص يصل الى عمله متأخرا  
هو ضعف ثقته بنفسه!!!

### تحليل نفسك بصوره صحيحه حتى تفهمها

التحليل السطحى لحاله ذلك الفتى كان سيكون شىء مثله "عليه  
بالنوم مبكرا او عدم السهر" و لكن حينما نظرنا نظره اعماق  
وجدنا ان المشكله مشكله ثقته بالنفس!!

عليك ان تعرف ان النظر للصوره الكامله مثلما فعلنا هو السبيل  
الوحيد لفهم نفسك فهم صحيح.

## مراقبه الافكار و فهم النفس

من افضل الطرق التى ستمكنك من فهم نفسك بطريقه صحيحه هى فهم افكارك. الكثير من الناس يشعر بالمشاعر المختلفه دون ان يلتفت للخطوات التى حدثت قبل ان يشعر بتلك المشاعر.

على سبيل المثال قبل ان تشعر بالخجل فمن المؤكد ان بعض الافكار السلبيه ستتواجد فى عقلك مما سيؤدى الى حدوث الخجل. لقد وجد ان المشاعر لا تحدث دون ان تسبقها افكار معينه و على هذا يمكنك التحكم فى مشاعرك بصوره كبيره فور تعلمك كيفيه مراقبه افكارك. بالاضافه على قدرتك على فهم افكارك بشكل صحيح ستجد نفسك ايضا متفها لمشاعرك و مسبباتها بصوره كبيره جدا.

بعض ان تتقن تلك المهاره ستجد نفسك تفهم الاخرن بشكل افضل. احدى افضل الطرق لفهم الاخرين هى ان تفهم نفسك اولا بطريقه صحيحه. فى البدايه ستجد ان مراقبتك لافكارك مهمه صعبه و لكن مع المحاوله المستمره ستتقن تلك المهاره و تصبح سهله بالنسبه لك.

### حياتى مليئه بالمشاكل

كم مره شعرت ان حياتك مليئه بالمشاكل ؟  
كم مره حدث ان شعرت ان حياتك غير مرتبه بل و فى حاله يرثى لها؟

كل الناس عرضه لتلك اللحظه فى حياتهم, الغنى و الفقير , القوى و الضعيف و لكن هناك نوعيه معينه من الناس لديها مناعه لتلك

الحاله و لذا فهى لا تصيبهم بتاتا. هذه النوعيه من الناس هم من يقولون لا.

قل لا

حينما تواجهك تلك اللحظه و حينما تجد ان كل شىء يسير عكس مشيئتك فقل لا. قل لا للضعف و فقد الامل  
قل لا لشعورك بأنك ضحيه او مكتوف الايدى  
قل لا لليأس و الاحباط و ضعف الايمان  
قل لا للموقف الذى جعلك تشعر بالحزن

قل لا لقله الحيله عن طريق تعلمك مهارات جديده . قل لا للحالات النفسيه السئيه عن طريق تثقيف نفسك فى الصحه النفسيه , قل لا للاحباط عن طريق وضع خطه و البدء من جديد  
قل لا لمشاكلك عن طريق العزم على حلها.

مقوله لا ليست مجرد عباره تنطهقا حينما تشعر بالحزن و لكنها اسلوب حياه.

لماذا أعانى؟

المعاناه و الشعور بالحزن قد ياتوا الينا دون ان نرغب فيهم و لكن بعض الناس تستسلم لتلك المشاعر و البعض الاخر يبذل ما فى وسعه حتى يتخلص منهم.  
بعض الناس يظن ان الله ان اصابهم بهم او مشكله انه كتب عليهم الحزن فى حين ان الاختيار يكون لك بأن تستسلم او ان تحاول الخلاص من تلك المشكله

الكثير من الناس يعانون لانهم يرفضوا ان يتحركوا و يحاربوا  
مشاكلهم

اذا اردت ان تعيش سعيدا فعليك ان تعرف كيف تقول لا

## 2 - كيف انسى زكريات الماضى المؤلمه

أغلب المشاكل النفسيه التى نواجهها فى الحياه متعلقه بطريقه أو  
بأخرى بالماضى الذى عشناه. فالإكتئاب ما هو الى حاله من  
فقدان الامل ناتجه عن شىء فقدناه فى الماضى, فقد الثقه بالنفس  
ما هو الا انعكاس للمعتقدات الخاطئه التى بنيناها عن انفسنا فى  
الماضى و الخوف من الناس ما هو الى نتيجته للخبرات السيئه  
التى مررنا بها من قبل عند التعامل معهم.

الطفل الذى اهمل من قبل والديه فى الماضى يكبر و لديه شعور  
بعدم الامان, الشخص الذى ظل ينتقد من قبل زملائه فى الماضى  
قد تضعف ثقته بنفسه فى المستقبل بينما من فشل مرات كثيره فى  
الماضى قد يظن انه شخص فاشل.

الخلاصه هى ان الماضى يؤثر فىنا بطريقه كبيره جدا و تعلمنا  
كيف ننسى التجارب السيئه الماضيه هو من اهم المهام التى يجب  
علينا تعلمها.

## كيف تمنع ماضيك من التحكم فى حاضرك ؟

أول خطوه فى التغلب على الذكريات الماضيه هى مراقبه  
تصرفاتنا و معرفه العلاقه بين ماضينا و بين الطريق التى  
نتصرف بها حاليا. فمثلا ان كنت تخاف من التعامل مع الناس

فعلبك معرفه المواقف اللى حدثت فى ماضبك و اللى جعلتك  
تتصرف بتلك الطرقة فى الحاضر.

مواجهه نفسك بذلك الشكل يحتاج الى الكثير من الشجاعه و لكنها  
الخطوه الاساسيه اللى ستساعدك على التخلص من تحكم ماضبك  
فبك لبقيه حياتك. كثير من الناس يحاول تجاهل مشاكله النفسيه بل  
و يحاول خداع نفسه عن طريق الزعم ان كل شىء على ما يرام,  
جزء كبير من الشجاعه اللى تحتاجها سيكون دورها فى التغلب  
على خداع النفس هذا.

### استخدام العلاج السلوكى المعرفه للتغلب على الماضى

هذه هى خطوات استخدام العلاج السلوكى المعرفه للتغلب على  
الماضى:

#### معرفه التأثير :

ذكرنا تلك الخطوه من قبل و هى معرفه تأثير ماضبك على  
طرقة تصرفك الحالى

#### قم بالمشاركه فى حديثك لذاتك :

كلما شعرت ان ماضبك يتحكم فىك ذكر نفسك ان تشعر به الان  
هو مجرد انعكاس لما حدث لك فى الماضى و ان ماضبك لا  
يجب ان يكون له تأثير على مستقبلك وان طرقة تصرفك فى  
الموقف الذى تواجهه الان لا يجب ان تتأثر بتجاربك السابقه.

#### انتظر حتى تصبح العمليه اوتوماتيكيه :

فى البدائيه ستبذل مجهود للرد على حديثك لنفسك و لكن بعد فتره  
بسيطه سيصبح ذلك جزء من تفكيرك التلقائى و لن تضطر الى  
ان تبذل أى مجهود

### 3 - كيف تتغلب على الاكتئاب

الاكتئاب فى احيان كثيره هو مجرد انعكاس لحاله فقد الامل التى  
وصل اليها عقل الشخص حينما يفشل فى الوصول الى شىء كان  
يريده بشده.

اذا كنت تظن انك مصاب بالاكتئاب دون سبب فاعلم انه ربما  
هناك سبب فى عقلك الباطن و لكن عقلك يفضل اخفائه لانه قد  
يكون من الصعب عليك مواجهه نفسك بالحقيقه. أذاً هناك سبب  
دائماً للاكتئاب و لكنه فى احيان كثيره يكون غير ظاهر.

حاول الجلوس مع نفسك و استرجع حالك قبل ان تصاب  
بالاكتئاب و ابحث عن التغيرات التى حدثت فى حياتك و التى  
ادت الى تغيير حالتك النفسيه.

ايجاد سبب الاكتئاب هو الخطوه الاولى الى الحل.

### كيف تخرج من الاكتئاب

ما ان وجدت سبب المشكله عليك ان تحدد اذا كان الشىء الذى  
فقدته يمكن تعويضه ام لا. فمثلا ان كنت مصاب بالاكتئاب بسبب  
انك فقدت مصدر دخلك فعليك ان تعرف ان هذا شىء يمكن  
تعويضه عن طريق ايجاد عمل اخر و ان حاله الاكتئاب تلك لن

تذهب عنك الا اذا وجدت عمل او بصيص من الامل فى ايجاد عمل جديد.

بعض الناس يحاول ان يقنع نفسه بتقبل ما حدث رغم ان ما فقد يمكن تعويضه و لذا فان العقل الباطن لا يتقبل هذا الحل و يظل الاكتئاب موجودا. الاختيار الثانى و هو تقبل ما حدث لن يكون مفيدا و لن يجدى الى اذا كان ما فقد يمكن تعويضه.

### الشخص المصاب بالاكتئاب

الاكتئاب ليس بمرض و إنما حاله عارضه قد يتعرض لها أى منا نتيجة لتغيرات معينه فى حياته. الشخص المصاب بالاكتئاب يتعرض لكثير من المشاعر السيئه التى قد لا يكون يشعر بها من حوله و لذلك يجب عليك فهم تلك المشاعر التى يتعرض لها هذا الشخص حتى تزد من حدثها. هذه مقاله ستوضح لك كيف يمكنك التعامل مع الشخص المصاب بالاكتئاب.

### كيف تتعامل مع الشخص المصاب بالاكتئاب

حتى و أن بدت هذه النصائح صعبه التطبيق فى كل الاحيان الا انه يجب عليك التمسك بها قدر استطاعتك حتى لا تؤذى الشخص و أنت لا تدري:

لا تحمله بالمزيد من المشاكل: بعض الناس لا يستوعب مدى خطوره تحميل الشخص المصاب بالاكتئاب بالمزيد من المشاكل, ان فعل ذلك يزيد من حده اكتئابه و يؤخر شفائه

لا تجعله يتوتر : التوتر يضر الشخص المصاب بالاكتئاب بل و قد يؤدي به الى الانهيار و البكاء .و بالرغم من ان البكاء شىء صحى الا ان التوتر ليس كذلك و من الافضل تجنبه.

لا تطلب منه اشياء كثيرة :يفضل الا تطلب منه القيام بأى عمل شاق و لكن اذا كان الموضوع ضروريا فاطلب منه الاشياء المهمة فقط

أهتم به :العنايه بالشخص المصاب بالاكتئاب و الاهتمام به سوف يحسن من مزاجه كثيرا و سيؤدي الى شفائه بشكل أسرع ذكره بنجاحاته و انجازاته : ذكره دائما باهم الاعمال التى قام بها وحقق فيها نجاحاً مبهرأ

اخلق حوله بيئة ايجابية : لابد ان تكثر من تواجد الاشخاص الايجابين بجوار الشخص الذى يعانى من الاكتئاب لان هذا سيساعده فى تغير الحالة التى فيها و تبنى الحالة الايجابية .

#### 4 - كيف تكون ناجحا في الحياة ؟

ما هو النجاح؟

النجاح هو الوصول الى كل ما اردت الوصول اليه. هو تحقيق كل اهدافك أو انجاز كل خطتك , هو عندما تجد نفسك مستيقظا و عندك احساس بالانتصار و ليس بالانكسار. النجاح هو ان تمشى فخورا رافعاً رأسك لأعلى فى الشوارع و لديك احساس بالسعادة و الرضى التام.

## كيف تكون ناجحاً في الحياة ؟

على عكس المعتقدات السائدة ليس هناك شخص ناجح او فاشل ، و لكن يوجد شخص عنده الامكانيات و القدرة على النجاح و بذل الجهد لادراك هذا النجاح و شخص عنده نفس الامكانيات و لكنه لا يبذل اى شيء لادراك هذا النجاح. الشيء الوحيد الذى يجب عليك فعله لادراك النجاح هو تنفيذ و عمل ما ينجزه الشخص الناجح و هذا هو الهدف الرئيسى من هذا الدليل. عندما تتصفح و تمر بجميع الصفحات ستكتسب عقلية الشخص الناجح و هذا وحده كفيلا ان يكون هو اساس نجاحك.

ما نريد ان نقوله هو ان كلنا عندنا القدرات التى توصلنا الى ما نريد و لكن اغلبنا لا يعرف كيف يستخدم هذه القدرات, و عدم قدره على الاستخدام لا يعنى انها غير موجوده.

## ماذا يجعلني غير ناجح ؟

إذا كنت تريد حقاً أن تكون ناجحاً فعليك ان يكون لديك فهم قوى لبعض المفاهيم التى قد تحكم طاقتك و تجعلك غير ناجح. الشخص الناجح يتجنب هذه المفاهيم الضارة و يجب عليك ان تتجنبها انت ايضا:

المعتقدات الخاطئة : المعتقدات الخاطئة هي افكار غير صحيحة تحملها تجاه شئ او اتجاه نفسك. مثال لهذه المعتقدات الخاطئة ممكن ان يكون " انا لن اتمكن من الحصول على فرصة عمل فى هذه البلد " , " لا احد يستطيع فعل هذا " , " لا يمكن النجاح فى

شيئين فى وقت واحد " أو "لا استطيع الاقلاع عن هذه العاده ابدأ". المعتقدات الخاطئة تعمل على الحد من امكانياتك الحقيقية و من ثم على نجاحك. التخلص من هذه المعتقدات الخاطئة ومعرفة المزيد عنهم هو الاله بالنسبه لك اذا كنت جاد فى طلبك للنجاح. ( لمعرفة المزيد عن المعتقدات الخاطئة و كيفية التخلص منها يمكنك قراءة هذا المقال )

لعب دور الضحية: هذه هى طريقه التفكير التى تجعل الانسان يعتقد ان اى شىء يحدث له هو نتيجة عوامل خارجية. على سبيل المثال: القول بأن الامتحان كان صعب عندما تحصل على درجه منخفضه أو ان تدعى ان ارتفاع معدل البطالة هو السبب فى عدم حصولك على عمل. الوجه الاخر لذلك هو ان تعتقد انك مسئول عن كل ما يحدث لك, لا يوجد شخص ناجح يتأثر بالعوامل الخارجية و يتهمها انها سبب فشله و لكنه يرى فى هذه الصعوبه فرصه و يتحدى هذا الظرف الخارجى , اذا كنت جاد وتريد النجاح يجب ان تتعلم كيفية تغيير تفكيرك من لعب دور الضحية الى الاعتقاد بأنك السبب الاول و الخير فى فشلك او نجاحك, بعد ارادة الله بالطبع

نقص المثابره : ما هو الجيد فى امتلاكك الكثير من المهارات اذا كنت تفقد الأمل بعد اول او ثانى فشل يواجهك؟؟

الانسان الوحيد الذى ينجح هو الذى يتمتع بالمثابرة و يكمل عمله بشكل صحيح للنهاية حتى يجد ما يسعى اليه حتى لو واجه الكثير من المشاكل او الفشل اكثر من مرة.

الافتقار الى المرونة : المرونة هي القدرة على التكيف مع الظروف الخارجية ، هي القدرة على تجربة شيء اخر او طريقة اخرى عندما تفشل الطريقة المستخدمة.الكثير من المرونة تعنى الكثير من التأقلم مما يزيد فرص النجاح.

الافتقار الى التخطيط : اذا لم يكن لديك اهداف او خطط ستكون جزءا من خطط الاخرين . اذا لم تخطط ان تكون مدير الشركة التى تعمل بها فسيخطط غيرك , اذا لم تخطط للحصول على وظيفه افضل فسيحصل عليها من خطط و عمل لها.اذا لم تخطط ستفتح المجال للاخرين الذين خططوا لينالوا منك الشهرة و المال و المراكز بينما ستظل انت فى مكانك المتفرجين .التخطيط جزء اساسى من ادوات النجاح.

انعدام الثقة في النفس : اذا لم يكن لديك ثقة بالنفس فبالتالى لن تستطيع ان تعرض افكارك و مما يترتب عليه انها ستدفن و من الممكن ان تعتبر ان احلامك مخاطر و ان طموحاتك مستحيله و ستضيع الكثير من الفرص التى قد تجعلك ناجح.اذا اردت ان تزيد فرصة نجاحك يجب ان تبني ثقافتك بنفسك.

### **بناء ثقافتك بنفسك**

المخاوف : انا لا اتحدث عن مخاوف طبيعية ، ولكن عن انواع من المخاوف التى يمكن ان تؤثر على قدرتك على النجاح,مثل الخوف من الفشل والخوف من النجاح. بينما يبدو انهم عكس بعض ولكنهم لهم نفس التأثير عليك و هو منعك من المحاولة و من ثم فشلك.اذا كنت تريد التعامل مع هذه المخاوف من النجاح

## الطريق الى النجاح

اذا قمت بقراءة الادله السابقة ، واعدت مجموعة الادوات الخاصة بك ، لقد حان الوقت لمعرفة طبيعه الطريق الى النجاح حتى لا تفاجأ عندما تمشى فيه. طريق النجاح سيكون بالطبع مليئاً بالاحباطات و الالم و العمل الصعب و الاخفاق و الكثير من الاشياء غير المشجعة و لكنك فى النهاية ستشعر انك ملكت العالم. ستكون فخورا بنفسك لتغلبك على كل هذه العقبات و تحقيق هدفك. ستكون سعيدا و مقتنعا و ستشعر بالمشاعر التى تم وصفها فى بداية المقال. باختصار, ستحصل على الجائزة الحقيقية لكونك ناجحا

### 5 - لا يوجد مستحيل

لم يفعلها أحد من قبل

هناك العديد من الاشياء التى عندما نحاول فعلها نفاجىء بالجميع يقولون لنا ان هذا مستحيل و ذلك لان أحد لم يفعل ذلك من قبل. الشىء المؤسف حقاً هو ان الطاقه السلبيه تلك تأتى اليينا من اصدقائنا و اقاربنا قبل ان تاتى من الاغراب و ذلك الذى يجعلها اقرب للتصديق, و لكن هل حاولت مره ان تسأل نفسك فعلاً اذا كان ذلك الامر يمكن فعله أم لا بغض النظر عن آراء الناس؟

### لا يوجد شىء اسمه مستحيل

ادموند هيلارى و هو أول من تسلق قمه أفرست كان يعرف ان احدا من قبل لم ينجح ان يتسلق تلك القمه و بالرغم من ذاك لم

يتوقف عن المحاولة بل و نجح فى النهايه. ادموند كان يعرف انه اذا فشل العالم كله فى فعل شىء فليس معنى هذا انه مستحيل.

للاسف الشديد نحن لا نفشل فى حياتنا بسبب قله قدراتنا و انما نفشل بسبب اعتقادنا ان قدراتنا ضعيفه و اننا لن ننجح فى الوصول الى ما نريد. ليس معنى ان الجميع يقولون لك ان شىء لا يمكن فعله انه مستحيل و لكن هذا معناه انه مستحيل بالنسبه لهم, ليس لانهم قليلى الحيله و لكن لان عقلهم يحتوى على معتقدات خاطئه تحد من قواهم.

اذا قال لك شخص ان فعل شىء ما مستحيل فقل له ان تسلق افرست كان مستحيل قبل ان يفعله ادموند, فان قال لك ان احدا لم يفعل هذا من قبل فقل له انك ستكون اول من يفعلها و سيتبعك اخرون لاحقا.

### صديق أم عدو

عندما كان تامر فى السادسة من عمره هجم عليه كلب اثناء سيره فى الطريق و لكنه نجا بعد ان دفع عنه والده الكلب. ربما لم يصب تامر باى اذى فى جسده و لكنه اصبح يعتقد ان الكلب حيوان شرس. على الصعيد الاخر عندما كان شريف فى السادسة كان عنده كلب صغير يلعب معه و لذلك اصبح يعتقد عندما كبر ان الكلب صديق للانسان.

السؤال المهم الذى يجب ان نسأله هو هل الكلب حيوان اليف ام هل هو عدو؟

الاجابه هى ان فى عالم تامر الكلب حيوان شرس و فى عالم شريف الكلب حيوان اليف.

لا تجعل شخص يخذك

كم عدد المرات الذى تقاعصت عن فعل شىء لمجرد ان اناس اخرون قالوا لك انه صعب؟

كم عدد المرات التى فقدت الحماس لفعل شىء لمجرد ان الاخرون فشلوا فى فعله؟

الهدف من قصه تامر و شريف هى ان تعرف ان كل شخص يرى العالم من منظوره الخاص نتيجه لما مر به من احداث فى طفولته و لذلك راي الشخص فى شىء معين لا يعبر عن الحقيقه و انما يعبر عن الحقيقه كما يراها الشخص, و لذلك ان قال لك شخص ان شىء مستحيل فذلك لا يعنى انه مستحيل و انما يعنى انه مستحيل بالنسبه له لانه فشل فى فعله من قبل او لانه راي شخص يفشل فى فعله من قبل.

كل شخص يحكى عن العالم من منظوره الخاص و للاسف يغفل الناس عن هذه الحقيقه و يقتنعوا تماماً انه اذا قال شخص ان هناك شىء مستحيل فليس ذلك معناه ان هذا الشىء مستحيل.

# مستويات علم التوافق الذاتى

المستوى الاول "مستوى تنويرى"

" دبلوم التوافق الذاتى "

يتعرف فيه الدارس على

مقدمة فى البرمجة اللغوية العصبية

مقدمة لعلم التوافق الاذاتى

المستوى الثانى "مستوى علاجى"

" ممارس التوافق الذاتى "

يتعرف فيه الدارس على

علم التوافق الذاتى

قراءات مقياس التوافق الذاتى

تعديل الصور الذهنية

المستوى الثالث "مستوى علاجى متقدم"

" ممارس اول التوافق الذاتى "

يتعرف فيه الدارس على

كيف تتكون الصورة الذهنية

كيفية تثبيت الصورة الذهنية

# مفاهيم تحتاج الى تصحيح

## ثقافة القُصر:

تصر ثقافتنا العربية في كافة أنحاءها وأنتمائها وعقائدها وأجناسها وأديانها وأنظمتها على ان الشعب العربي " قاصر " ليس له أن يسمع أو يقرأ أو يرى أو يقول ما يريد بل ينبغي عليه ان يسمع ويقرأ ويرى ويقول ويكتب ما يريده الوصى عليه او القائد أى كان مركزه صغيرا او كبيرا كأنه كُتب على هذا الشعب أن يرى الحقيقة من خلال منظور يضعه له الوصى وليس كما هي أصلا بغض النظر على أن الحقيقة وصلت جزئياً أو بلا معنى بلا مضمون أو شكلياً أو وصلت مزيفة أو لم تصل أصلا.

وهنا لى سؤالين فقط:

- 1- ترى من هو المسئول عن ثقافة القُصر هذه ؟
- 2- ما هي الأسباب التي أدت إلى تفشيها بهذا الشكل المريع حتى أنها تغلغت في كافة أنحاء حياتنا ؟.

## التواضع :-

تربينا جميعا او اغلبنا على ان التواضع هو ان تقول دائماً لا اعرف او لا استطيع ان افعل ..... ، او تعبيرات اخرى تدل على عدم قدرتنا على فعل الشيء او علمنا بأى شيء لكى لا نصاب بالغرور للاسف هذا مفهوم خطأ لاننا بمثل هذه التعبيرات التي اتخذت اسم التواضع عن طريق الخطأ فأسمها الحقيقي صغر نفس لانك بمثل هذه الافعال او التعبيرات ترسل اشارات لعقلك الباطن تخبره بأنك لا تملك قدره على فعل اى شيء و ايضا انك لا تعرف اى شيء هذا بغير انها اتهام صريح الى الله انه لم يعطيك امكانيات أو اعطاها

لاغر من دونك انت وبالتالي عندما تحتاج القوة و القدره لفعل اى شيء تجد عقلك الباطن يناشدك و يصرخ فى وجهك انا لا استطيع لان " ما تزرعه تحصده "

اما التواضع فى ابسط تعريفاته هو ان ترى نفسك بحجمها الطبيعى لا اكبر لكى لا تصاب الكبرياء و لا اقل لكى لا تصاب بصغر النفس

لانه اذا انكر الفرد امكاناته الطبيعية فى محاولة للظهور بمظهر المتواضع فغالبا مايعوص ذلك بشكل لا شعورى بتضخيم حجم الذات فى نظره؛مما يؤدى به الى حاله من كبرياء النفس المتخفى فى ثياب التواضع المزيف ؛اما المتواضع الحقيقى فيدرك امكاناته الطبيعية؛كما يتفهم عيوبه ونقائصه

و يفهم ايضا ان كل نجاحاته و امكانياته حتى الامكانيات الغير محدوده للعقل الباطن هى من الله و به ايضا لاننا حقا بدونه لا نقدر ان نفعل اى شيء

## مرض خطير

من أسوء أمراض القيادة أن يلتجأ القائد أحيانا الى حرق بعض اوراق اللعب التى فى يده عندما يشعر ان هذه الورقه أخذت أهمية خاصة فى ذاتها وليس لكونها فى يده هو , أو عندما يشعر القائد بالقلق من ناحيتها.

## الجمود

من اخطر الامراض التى نعانى منها هو الجمود سواء الجمود الفكرى او جمود المشاعر .

ان العقل الباطن لا يعرف ان يحيا بدون ابداع و ابتكار و تخيل لكننا حينما نأمره بالجمود نصبح كمن يأمر شخص بل و يجبره على الانتحار .

عقلك الباطن يحيى على العطاء اكثر بكثير من الاخذ و يحيا على التفاعل مع الاخرين و الشعور بهم وحينما تأمره بالجمود فأنت تؤدى بحياته

## علاقات

فى تعاملى مع الآخرين أنا أدعوك لى تختبر مضمونى ولى أستعداد أن أحتمل ردود أفعالك مهما أن كانت قاسية ومهما أن طال الوقت الى ان نتوصل سوياً لحل لا يلغى وجودى ولا يلغى وجودك بل نتوصل الى منطقة تعايش و تراضى نحيا فيها سوياً على قدر كبير من الاتفاق و بعض نقاط الاختلاف .

لكننى لا أقبل أبدا أن أفرض مضمونى عليك بالقوة أو بالحيلة مهما أن كانت الفرصة المتاحة لى ومهما أن كان السلطان الممنوح لى. لانى لو حاولت الغائك سوف اصطدم بك يوماً ما و سوف اصطدم ايضا بمحاولتك لألغائى .

## النجاح ... القيمة

يقول أينشتاين: " لا تكافح من أجل النجاح، بل كافح من أجل القيمة

هناك الكثير من البشر حققوا نجاحات كثيرة ولكن للأسف بعد رحيلهم عن عالمنا هذا لم يعد احد يذكرهم لانهم للأسف قد يكونون حققوا نجاحات شخصية فقط ولكن لم يضيفوا اى قيمة الى المجتمع و البشر لذلك عاشوا و رحلوا دون ان يذكرون او يكن لهم وجود اساساً لذلك احرص دائماً على ان تضيف قيمة جديدة لعالمك والا سوف تصبح ثقلاً على هذا العالم و سيرفضك يوماً ما .

## المنافسة

يقول غاندى " الهدف ليس أن تصبح أفضل من شخص آخر ولكن الهدف أن تصبح أفضل مما كنت عليه "

للأسف نحن نضيع الكثير من الوقت و الطاقة فى المنافسة مع الاخرين لنصل الى ما لا نعرف

وفى رحلتنا هذه ننسى او نغفل ان نطور من انفسنا من اجل انفسنا عزيزى لا تجعل يومك يمر دون ان تضيف لنفسك مهارة جديدة او تطور شيء فى نفسك ولو مر عليك يوم دون تقدم فلا تحسبه من ايام حياتك .

ان راسمال الانسان الحقيقى هو يومه لذلك استثمر يومك ووقتك الذى هو حياتك فى تطوير نفسك ولا تشغل بالك بالآخرين

## المقارنة

من اخطر القيود التي نقيدها بها انفسنا او اولادنا هي المقارنه بمن حولنا لاننا عندما نركز فقط على المقارنه بين شخص و اخر نفقد الحماس و الاراده و الطاقة التي كان يجب علينا استخدامها فى تطوير انفسنا و نضل فقط نلاحق و نتابع الشخص الذى قارنا انفسنا به

حينما تود عقد مقارنه فقارن بين نفسك اليوم و امس ، اشغل بالك فقط ووجه كل طاقاتك و امكانياتك فى جعل نفسك اليوم افضل مما كنت عليه الامس و هكذا

## الظلام

قد تتعجب من تعريفى للظلام ففى الحقيقة لا يوجد فى واقعى ما يسمى الظلام لان ايضا فى الحقيقة لا يوجد اى تعريف للظلام ، لان الظلام ببساطه ما هو الا غياب النور

فأنا عندي مفتاح عندما اضغط عليه يأتى بالنور وعندما الغى النور بضغطة اخرى يغيب النور ( وهو ما نطلق عليه الظلام ) فهل عندك مفتاح عندما تضغط عليه يأتى الظلام !؟

بالمثل اى شيء سلبي ما هو الا غياب الايجابيات

لذلك لا تضيع عمرك فى محاربة السلبيات بل ابحث و اعمل دائما لتزيد من الايجابيات فقط

## مأساة الصواب الموروث"

مشكلة الفكر والعقل العربى كائنة فى أن الأشياء الصواب عندنا فى معظمها صواب لأن هناك أجماع على ذلك بغض النظر عن كونها صواباً أم لا . إذا ليس لدينا البراهين والأثبات الكافية لذلك .. أنها مأساة الصواب الموروث.

## المسئولية و الكم المهمل .

كل من ليس له خبرة حياتيه خاصه و مذاق خاص به يستطيع من خلاله نقل خبرة حيه ناتجه عن تعايش حقيقى و قدره لخلق السعاده و الفرح لهذا العالم المتألم الحزين هو فى الحقيقة " كم مهمل " و ثقلا يحمله العالم يضيف الى انينه وجعا مضاعفا و مزيدا من المه و حزنه لذلك سيرفضه العالم فى يوم ما و يخرجها خارجا و قد يحكم عليه بالموت

## أسوء طرق الاعلان .

قد يجد البعض ان اسهل طريقة للاعلان عن نفسه هى تشويه صورة الاخرين لكى يظهر و يتجلى هو امام الاخرين بأجلى بيان و افضل كيان .

احذر من استخدام هذه الطريقة لانك كمن يبنى منزل كبير على الرمال دون اساس مهما ارتفع سيسقط مع اول عاصفة

اعلم ان النجاح الحقيقى هو اعلانك عن ذاتك مع بقاء الاخرين و لن يتم هذا الا عندما يكون لك طابع خاص و مذاق مختلف عن الاخرين .

## الحوار

الحوار لا يعنى الدردشة أو الأستعراض و لا تشويه صورة الاخر و أحرابة و لا حتى الانتصار عليه .

الحوار يعنى أنك لا تملك الحقيقة كلها و حدك و يعنى ان للحقيقة زوايا و اوجه مختلفة و متنوعة و يعنى ايضا أنك على استعداد لقبول الرأى الاخرى سواء بالموافقة عليه أو بتعديله بالاضافة أو الحذف

## الموت ... و الحياة

الانسان كائن حى اجتماعى

لذلك فهو دائم النمو فى اتجاه تكوين علاقة يحيا من خلالها .

اذا كان اتجاه نموه نحو الاخر و الله تكون تلك هى المحبة و هنا تولد الحياة اما اذا كان اتجاه نموه نحو الذات و رفض الاخر و الله تكون تلك هى الانانية و منها ينتج الموت

فأذا ما تسيدت محبة الذات على كل شيء عند ذلك حتما سوف يموت الانسان

" أهداء "

أهداء إلى كل من يشك في .. إلى كل من لا يثق في ... إلى كل من  
يختلف معي ... إلى كل من يرفضني أقول :

أني أُحبك "

هل تسمعني .. ؟

كنت اود أن تقراني

أن تفهمني ..

أن تدركني ..

لم اكرهك يوما ما

أتصدقني .. ؟

ان حنيني اليك

اكثر شيئا يلهب

قلبي ..

ان احشائي تتوق

ان نتقاسم معاً

كسرة خبز . "

الى كل من يتحدث بأسم الله

الى كل من يقهرون الناس بأسم الله ، فى كل ما تصنعون بأسم الله ،  
يؤدى بنا الى احتمالين لا ثالث لهما :

اما أنه يقدر أن يفعل ما تفعلون و لا يريد أن يفعل ، و هنا انتم ضد  
أرادة الله !

أما أنه يريد ان يفعل ما تفعلون و لا يقدر و هنا أنتم أقوى منه "  
حاشا " !

يا سادة

حينما يريد الله .. يفعل

أراد أن تشرق شمس ففعل

ياليتكم تبحثون أين اراد وفعل و تفعلون معه .

اغلفة .. و هدايا

قد يكون الغلاف رائعا و انيقا و جذابا لكنه فى كل الاحوال ليس هو

الهدية فلا بد أن تنزع الغلاف لكى تدرك قيمة الهدية

قد تأخذ أغلفة بعض الاشخاص بعض الاوقات فلا تيأس .

فأدراك حقيقة كينونتهم يستحق اكثر من ذلك فانت هديتى الحقيقية و

أنا هديتك الحقيقية بعد نزع الاغلفة .

## كل منا شخص فريد و لغز يصعب فهمه

السر " الذى فيك " كذلك " الذى فى " ما سبق له ان وجد فى آخر من قبل و لن يكون موجود فى المستقبل ايضا

فمجموعة المواهب و القدرات التى فيك ما سبق ان وجدت من قبل أنها فريدة فرادة بصمات أناملك و يعود اليك وحدك قرار أشراك الاخرين فيها

أن كنز الفرادة التى فى هو لى و أنا الذى أقرر هل اريد أن ادفنه فى ذاتى أو اشرك الاخرين فيه

فأذا ما قررت أن تحبس الكنز الذى فيك عنى فأنت تحرمنى من شيء ما الى الابد .

## رسالة الى ....

كلا يا أخى ..

أنا لا أعتبرك ضالاً اصلاً لكى أهديك

فكن كما شئت " متديناً .. كافراً .. ملحداً .. زنديقاً .... الخ

أنا تعلمت أن أقف على مسافة واحدة ( ملؤها الحب و الاحترام و التقدير ) من الجميع

ولكن مشكلتى الحقيقية كائنة فى ..

هل لدى كل منهم كم من الحقيقة يكفى لكى نتناغم معاً فى عزف سيمفونية الحياة ؟ !

## من المسئول ؟ !

إذا أجتاز فى نفسك شىء من الضيق سببه لك آخر .. فهذا سببه الحقيقى يرجع ليس لكون الآخرين أرياء .. بل لكونك أنت ليس لديك القدرة الكافية لأحتمالهم .

## شروط اللقاء الناجح

نقى دوافعك على الدوام لكى يظهر وجهى فى وجهك فيكون كل من يراك يرانى

## قمة النجاح

ماذا لو استيقظت غداً ووجدت نفسك وحيداً فى كل هذه الدنيا؟!!

ثق تماماً أن اى شىء ستفعله و قتها سيكون الافضل من وجهة نظرك لانه لا يوجد غيرك ، لكنه لن يتحول الى نجاح . لان النجاح الحقيقى هو ان تقدم اضافة حقيقة لمن حولك ، ان تساعدهم لاكتشاف كيفية الوصول الى حياة أفضل .

وليس الغائهم او جعلهم صورة طبق الاصل منك .

## الرعاية .. السلطة

شتان الفرق بين " الرعاية " و " السلطة " .. فالرعاية تستوعب الضعف فتعينه . أما السلطة تستنكر الضعف فتقاومه ..

أخيرا

إذا فهمت نفسك فقد وضعت قدمك على بداية الطريقة وعرفت من أين يكون المسير"

مينا عادل شاكر

مؤسس علم التوافق الذاتي