

# آفاق الحرية الذاتية

أ: محمود القرني  
الأحد ١٤٢٨/٣/١٥ هـ

## المحتويات :

١. أهداف الدورة .

٢. مقدمة.

٣. الإنسان و الإدراك.

٤. كسر قشرة الوهم / تحمل المسؤولية .

- الواقع والافتراض.

- الخوف: العدو الوهمي.

- الضغوط / التوتر اليومي.

- اتصال بلا تأنيب.

## الهدف من الدورة:

ما هو هدفك من حضور هذه الدورة ؟

.....

ما الفائدة التي تود الحصول عليها اليوم ؟

.....

## مقدمة:

• ما هي الحرية الذاتية ؟

.....  
 .....  
 .....

• لماذا نحتاجها ؟

.....  
 .....  
 .....

• ما هو الثمن الذي ندفعه بسبب غيابها ؟

.....  
 .....  
 .....

• ما فوائد الحصول عليها ؟

.....  
 .....  
 .....

## الهدف من الدورة:

الكثير من العوائق التي تصادفنا في حياتنا ، هي من صنع الإنسان من خلال تفكيره السلبي . كيف يمكننا تجاوزها من أجل التمتع بحياة متزنة ، وشخصية إيجابية

مقدمة:

• ما هي الحرية الذاتية ؟

هي القدرة على التعامل مع العوائق النفسية بطريقة تجعل الإنسان يستفيد من إمكانياته ويحقق أهدافه

.....  
.....

• لماذا نحتاجها ؟

لكي يتمكن الإنسان من الاستمتاع بحياته وتحقيق أهدافه

.....  
.....

• ما هو الثمن الذي ندفعه بسبب غيابها ؟

تشوه الإدراك  
ضعف الثقة بالنفس  
الخوف  
القلق  
مشكلات اجتماعية وأسرية

.....  
.....

• ما فوائد الحصول عليها ؟

الحصول على حياة متزنة مبنية على إدراك سليم  
التخلص من الخوف والقلق والضغط  
اكتساب الثقة بالنفس والإحساس باليقين .

.....  
.....

## مدخل إلى التحدي و فهم الواقع :

.....  
 .....  
 .....

الإنسان والإدراك. ( الإدراك هو الحياة )

.....: التعميم

.....: التشويه

.....: الإلغاء

.....

- ماذا تعني لك هذه الأشياء ؟ - بم تشعر حينما تتذكرها ؟

.....: العمل

.....: الناس

.....: المنزل

.....: فلان

• اسأل نفسك ماهي المشاعر التي تستهلك أغلب وقتك ؟

ولاحظ نوعية حياتك . لأن وقتك هو حياتك .

( سعيدة محبطة خائفة مثيرة... الخ )

.....  
 .....  
 .....  
 .....

## - كيف أغير نظرتي لبعض الأمور لتصبح حياتي أفضل ؟

.....

.....

.....

### كسر قشرة الوهم : ( تحمل المسؤولية )

#### التحدي و فهم الواقع :

الإنسان والادراك . ( الادراك هو الحياة ):

- التعميم : تعميم بعض التجارب والأفكار على غيرها
  - التشويه : تغيير الأحداث والأفكار
  - الإلغاء : حذف التجارب أو أجزاء منها
- الذاكرة/ الخبرة ← التأويل ← استجابة

- هناك أشياء حقيقتها الكبرى لا توجد إلا في أذهاننا .
- ( الكثير من الخلافات الإنسانية تتضمن تصوراً خاطئاً عن الطرف الآخر )
- إن محاولة الإنسان التأثير في إدراكه لكي يرى الأمور بشكل أفضل ، يعطيه نتائج ايجابية في حياته تظل تنمو مع الوقت كلما أمعن في التفاؤل .

#### السبب والنتيجة :

- أنت اليوم نتيجة أمسك وسيكون غدك نتيجة يومك !
- تغيير الأسباب يغير النتائج .
- فرصة تنويع الاستجابات .

#### قاموس التفاضل :

- أسئلة : - ما هو الشيء الجيد في هذا ؟
- كيف تصبح الأمور أفضل ؟
- كلمات : صعب = يحتاج إلى محاولة أخرى
- أنت مغرور = لا يناسبني أسلوبك في التعامل .
- أنماط : اكسر أنماطك السلبية .

## (١) الواقع الكوني والواقع الافتراضي . ( أين يذهب التركيز )

الإحباط . كيف يتكون ؟

العجز المكتسب . ما هو ؟

.....

.....

.....

الغيب والشهادة :

الحواس والحدس :

اليقين عدم اليقين :

.....

.....

.....

- الإحباط

- العجز المكتسب

أهداف غير واقعية  
تقدير غير واقعي

تذكر : ١- كلما علا الطموح ، زادت نسبة الفشل .

٢- حينما يخاف الإنسان من مواجهة واقع حياته يبدأ في بناء عالمه الافتراضي ، وهو عالم مخدر يتكون من الأمانى الزائفة وهو بداية الانحراف .

وهو تصور ضيق لما يجب أن تكون عليه الأشياء ، وأحكام افتراضية لا يشارك صاحبها فيها أحد ، فتؤدي إلى المزيد من التوقع على الذات ( وهذا من أكبر مسببات الخلل في المجتمعات ) إنها تؤدي إلى : العجز والإحباط

٣- التوازن بين :

- الغيب والشهادة .
- الحواس والحدس
- اليقين وعدم اليقين
- المواجهة / الإيمان

(٢) الخوف. ( ذلك العدو الوهمي )

٩٧٪ من مخاوف الناس لا تحدث

٣٪ تقع بدون إمكانية تفاديها

حقائق عن الخوف :

.....  
 .....  
 .....

### الثقة بالنفس + الفعل

- كلما شعرت بالخوف ، نكر نفسك بأن هذا يعود ببساطة إلى عدم إحساسك بالثقة الكافية في
- كل ما عليك عمله للحد من خوفك هو أن تزيد من ثقتك في مقدرتك على مواجهة ما يعترض طريقك !
- الحقيقة رقم ١ : لن يختفي الخوف أبداً طالما أنا مستمر في النمو .
- الحقيقة رقم ٢ : الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف من فعل شيء ما ، هو أن تخرج وتفعل ذلك الشيء
- الحقيقة رقم ٣ : الطريقة الوحيدة لتحقيق الثقة بنفسك هو أن أخوض غمار الحياة بثقة
- الحقيقة رقم ٤ : لست أنا وحدي الذي أشعر بالخوف من دخولي لمجال غير مألوف لي ، ولكن الآخريين يشعرون أيضاً بذلك.\*

تعلم من الخوف / الإغلاق :

يقوم العقل بإغلاق المشكلات التي يتم التعلم منها



٣) الضغط .

متى يقع ؟

التغيير المستمر = التهديد المستمر

ما هي العلاقة بين العقل والجسد ؟

١) الحسم .

مع نفسك : .....

مع غيرك : .....

٢) عيش الحاضر .

الفعل / التفكير .

- يقع الضغط عندما يقرر الإنسان بناء على موقف إدراكي معين أن هنالك عدم توازن بين الطلب والقدرة على تنفيذ الطلب .

- يتأثر الجسم بما يدور في العقل ، ويتسبب التوتر في الكثير من المشكلات الصحية .

- عيش الحاضر . أكبر مخفف للضغط وأهم أسباب التوازن .

- الفعل (بدلاً من) التفكير .

- الحسم : قل : لا بلطف !

- التغيير المستمر

- التنظيم

- فرق بين القلق الصحي والسليبي .

## (٤) اتصال بلا تأنيب :

تأنيب الذات .

تأنيب الآخر .

## اعرف نفسك

قبول.....

حب.....

تقدير.....

## اعرف الآخر

قبول.....

حب.....

تقدير.....

## التعامل مع التآنيب

الفهم:.....

التسامح.....

الاشتراك.....

.....

.....

- تأنيب الذات = إصاق الفشل بالشخصية بدلاً من التجربة
- تأنيب الآخر = وقت ضائع وإغلاق إمكانية الاتصال
- الأثر الايجابي على النفس ، يوضح الفرق بين التآنيب الحقيقي والوهمي
- اعرف نفسك جيداً . ( تقدير الذات ) ( قبول الذات )
- كن من تريده أنت وليس ما يريده غيرك
- لتتقبل الآخر ، كف عن محاولة تغييره
- هل لديك تعارض في القيم ! .. تواصل مع حاجاتك بوعي
- ماذا يستحق الآخر منك