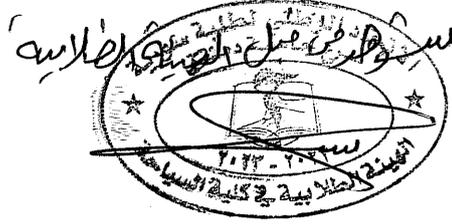




الجمهورية العربية السورية  
جامعة دمشق  
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الثالثة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم









وكنت تقول في نفسك هذا شخص عظيم وأنا أكرهه  
 تخيل لو كنت تكلمت مع نفسه بصوت مرتفع ولأنه الآخر  
 مركزه نظره عليه عاتراهم يقولون أريدك عليه ؟  
 كل مناصر تجاربه راسخه بيته له امهاتاً راسخاً ومهوقه  
 لاخر نبع ضيقاً منه واطلنا يدركنا تلك التجربة وتلك النتيجة وسيد  
 البيا ذلك الامور التي

والسيف منا قد يفكر في تحريكه فحدث له في الطيقه وبفكره في الصبر  
 من نتائج المرهه ويقول في نفسه اعتقد انه من الافضل انه  
 استمر بالهم والخزبه منه الآه من اعمى نفسه ولا اصبحت بالسائح  
 في اهد المرات كتبت اهد طالبت بقلبيها على اهد وسادته  
 التواصل وتركت لها رساله انه ترا اهد في ما كتبت به في يوم  
 التالي انت اليه وهي تقدر ان لا تقصد الاماره الي  
 هدا كماه لانه فطره بالآه ما كتبت به له امارة وسوف  
 اعاقبها وبالتكبر راسخه ذهاباً ليدبره في امارة لما واورد  
 مقابله في ما لخطأ الذي اعترفه في ذلك وتوفقت السليمه  
 في النتيجة لكنه في نفسه الوفاء للوفاء انه وعبري الربا مستكبر  
 ليحي ايجابي فلو فكرت في ايجابي عاوا استكبره نصرها في  
 انه ما تفكر فيك وتحدث عنك بتدبيره ويصعب امعاله  
 وقال الآه :

ما الذي يتبع في انه تحدث مع انفسنا وكتبنا انه نتكلم في  
 ذاتنا وكيف جعل لهذا التحدث فعل وصلحتنا بدلاً من ان فعله  
 مصادر التحدث مع الذات :

هناك العديد من المصادر التي تجعلنا نتحدث مع ذاتنا :  
 المصدر الأول : الوالد  
 هل تذكر انه قد قيل لك عبارات مثل : أنت كقولك  
 أنت غير منظم ، أنت تضيع فلاناً في العبارة من الي



هلال ال (١٨) سنة الأديبه عمرنا على اقتراضنا و طعمنا  
 ايجابى الى حد معقول فانه قد حصل لك أكثره ... مرة (لا) أو  
 لا تفعل ذلك وفي نفس القدر كأنه بعد الرسائل الراجحة التي وصلتك  
 لا تتجاوز ... حركة وهذا بالطبع نظر أنه آياتنا وأمرنا لم يكونوا سببنا  
 ولكن للأسف لم يكونوا على دراية بأي طريقت أخرى أفضل لنا منهم كانوا  
 قد نشأوا وترجعوا على نفس المتوال بواسطة آبائهم وبالتالي قاموا بتربيتنا  
 بنفس الطريقة وقاموا بتربيتنا سلبياً بدون قصد ولكن مع الحب  
 متحن عندما يبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثره ... مرة ... منّا قد تحزنت  
 على عقولنا وعندما يبلغ من الوحد والعشرين يكون جميع قمتنا قد اكتملت  
 واستقرت على عقولنا ... وهذه الطريقة قد نشأنا من حيثها إيجابياً أو إيجابياً  
 المصدر الثاني: المدرسة

أذا عدت بذكريك الى مرحلة المدرسة، فربما قد تكون مرت بأحد الموقف  
 التي صعب مني عليه فهم إهدى النطاق كأنه المدرسة قد قام بمرهاً  
 وعندما سألت بعض الأسئلة التوضيحية كأنه والمدرسين إلا يمكنني  
 منهم أنني سألته شيئاً؟ وطبعاً قام بقصة اللاهين بالسرقة من هذا  
 الموقف، فلو كنت مثل الأخرى فإني قد تعرضت لموقف سلبى  
 ما يرهق ... فالمدرسة هي المصدر الرئيسى الثاني للبرية الذاتية  
 وقد يكون فيه إيجابياً أو سلبياً

المصدر الثالث: الأصدقاء

يؤثر الأصدقاء على بعض البصير بطريقتهم بوهرة حيث أنهم من  
 الأماكن أنه يتناقضوا عادات سلبية مثل التدخين، الالوهة ...  
 سرت الخمر ... الخ ... وفي الواقع فإن أعلى المدرسين كانوا قد أخذوا  
 الى التدخين متأثرين أشخاص آخرين وقد عتبتنا طنت تتراوح  
 أعمارهم بين ... ه ... وهو العمر الذي يطلع عليه فلا يلق  
 قدر الأصدقاء بالأخرين وهما القدر التي سبباً فيها الأطفال تقلب  
 سلوك الأخرين

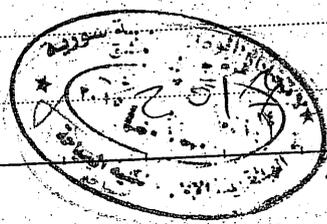


المصدر الرابع: الإعلام

تقتضي معظم الأطفال والبالغين وقتهم أمام التلفاز أو على الإنترنت  
وإذا رأيت الطفل المظهر أو الطفل المفضل لديه يتصرف بطريقة  
مسيئة فإنه سيقوم بتقليده من لوطان هذا السلوك سلباً  
مثلاً تراهم يقلدونهم في اللباس وتكرهات الشعر  
ومن لوطان ذاته لا يتوافق مع المجتمع الذي هم فيه  
المصدر الخامس: أنت نفسك

بالإضافة إلى المصادر السابقة فإنتا تصنف إليها برحمة ذاتك  
تابعك مثله أنت... مثلاً اهدى الفتيات ترى أنه أجنبي لا يجازها  
لذا بدأت تتعلمها من صديقه وبدأت بممارسة اهدى الفتيات  
السبب وهو تناول الطعام من أهدى الطعام ملتزمًا ومهذبًا  
تقتضي الوقت مما أدى إلى زيادة في وزنها  
كذلك أهدى لك ترى أنه أجنبي لا يجازها لذا بدأت بسلوكه  
حيث بالبريد من المدرسة

من الهالك للدمع الذاتية والتكثيف مع التقى أنه يجعل مثله إنساناً  
صديقاً فأفها حقيقة أخلافه أو تصيباً وصديقاً بإنساناً من الحياء



لادع





## ١ - أنواع التحدث مع الذات :

### ١ - الفكر

أول أنواع التحدث مع الذات هو الفكر لهذا النوع من التحدث مع الذات ذو قوة شديدة ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج مظهره فمثلاً إذا فكرت في شخصه للاتحاد وتذكرت أحد المواقف التي كان فيها الشخص طرفاً فيها واستمعت إلى ما تقوله لنفسه فلاحظت الأخطاء الذي سوف تكربه .

هذا النوع من التحدث مع الذات من الممكن أن يؤدي إلى الاكتئاب ويُؤثر سلباً على الصحة النفسية ومن الممكن أنه يحرك من المعتقدات على جميع مجالات الحياة فالأفكار تصيب أفعالاً والأفعال تصيب عادات والعادات تصيب طباع أو معتقدات والمعتقدات تصيب عادات الحوار مع النفس

### ٢ - تأني أنواع التحدث مع الذات هو الحوار مع النفس

فمثلاً إذا دار جدال بينك وبين شخص آخر وبعبارته كنت قد عجزت عن ذلك في الجدل مرة أخرى في هذه الحالات تكون قد خنت بالدورين وكان عندك تدابير وأهليين أو هاتين بملك والأمر على الشخص الآخر وأخذت في إعادة شرح الجدل عدة مرات مع إصغاء عبارات كنت تتعجب أن تقولها وقت الجدل الأهل مثل في المرة القادمة امرف مع من تكلم ويكون الرد أنا آسف وتتفهم أنت بالرد الأسف عندك من وتظل على هذا الطوال إلى أنه تفقد صبرك لهذا النوع من التحدث مع الذات بولد أحاسيس قوية

### ٣ - التعبير بصراحتك وإيجازك بالقول

وهذا النوع يأتي بظن

الكل الأول : التحدث مع النفس بصوت مرتفعاً

وهل عدت ط وأنت شخصاً تبيدك إلى نفسك بصوت مرتفعاً ويروج بيده ويصيح بك

إنه ما يحدث في هذه الحالة هو أنه يكون الشخص تحت ضغط مرتفعاً وغير قادر



فيلجأ لا شعورياً للتفكير عن نفسه والفرقة ولكنها تؤدي  
الى اضرار صحية منها رفع ضغط الدم لما انا تقوم بتوليد طاقة  
سلبية هائلة

الشكل الثاني يكونه على هيئة محادثة تسمى عدم الكفاءة  
هل هناك انه قمت بالتحدث الى زميلك وقلت له انا عشت خوف  
رهاب من التحدث امام الجمهور ، انا لا اعرف كيف ينطق الاطباء ذلك  
كيف يققونه امام الجمهور ويكونوا عرضة للشرخ  
هنا تجد انك قد قلت عن نفسك اياماً سلبية بل اشرت على  
زميلك ورجعت على الشعور ببقية الافسان

فكر ان العبارات السلبية بالاصطفاة الى نقل العبارات من الاخرين  
صاير للقاءك وليس اطار سيب سلبية تقلل منه اذ انك لو اردت  
على جميع حالات الحياة

وقد يحدث انه تم بهذه الاتواع الثلاثة من التحدث مع الذات  
بوصيا فتتقر وترسخ في العقل الباطن وتصير عادات  
لكن نحن باسرها طاعتنا التصرف تجاه الذات الذي

يسبب في البرمجة الذاتية وعلى استقامتنا تغيير أي برمجة  
سلبية لا طلال برمجة ايجابية تروى بالقوة  
والسبب في ذلك سبب وهو أننا نتحكم في أفكارنا ونحن المالكون  
لعقولنا ، ما لنا مؤول من عقل اذ انا نقول عنه تاجر افعالى  
فأفكارك تحت سيطرتك أنت وحدك وبه المكان ساظمه توهية  
التحدث مع الذات الى الاتجاه السليم مما يحول حياتك الى تجارب  
سلبية بالخاطى والمعادرة

نحن جميعاً متساوون في أننا نملك اقلويد فليت عقليت  
بل صا ليقم بلزوما هو التوجه

ما لعقل الظاهر هو معد برامج الكمبيوتر والعقل الباطن هو عقل  
الكمبيوتر ، فمعد البرامج يحجم المعلومات من الخارج ويخترها  
نقل الكمبيوتر مثلاً :

معد البرامج يخزنه في عقل الكمبيوتر الربا لى التالى :



أما حول الأعصاب ، أنا أقر الصفة ، أما الاستطاعة فإدراك  
 الألفاظ الرياضية ، لا أستطيع الاستقاضة فكراً ، الخ  
 فوظيفة العقل الظاهر جميع المعلومات ، وأرسلنا إلى العقل الباطن  
 وهذا الأخير لا يعقل الأشياء فهو يساهم بتجزئة المعلومات ويقوم  
 بتكرارها فيما بعد

مكونة من أنه رسالة تبرهن طردية حوليات وكرات عديدة فيما يتعلق  
 وتتفرخ ما يقوى عميقاً من العقل الباطن ولا يمكن تصديقها ولكن من  
 الممكن أن نجد الرسالة أخرى سليمة

ملاحظات

والعقل الباطن يحتفظ بالرسائل الإيجابية التي تدل على لوفته الحاضر  
 فإذا حظقت لفتته أنا كونه مجرداً من رسالة له كونه لها  
 التأثير القوي فيجب أنه كونه رسالة وأنا على الحاضر وليس فيما بعد  
 صلاً أنا مجرد ، أنا صمد ، أنا قوي ، أنا طارد ، الأعصاب من الخ  
 بالوظيفة أنه لعقل الباطن لا يأخذ إلا ما يتحقق به (لا) أو غير الكلام  
 فكل ما أتت به أصدقه طالما قلت له (لا بأس) فالعقل الباطن يقوى  
 بالفار (لا) ويتحقق بطلان (لا بأس)

الخطوة الأولى في تصحيح عقلك الباطن :

- ١ - يجب أن تكون رسالة تلك واضحة ومحددة
- ٢ - يجب أن تكون رسالة إيجابية
- ٣ - يجب أن تدل رسالة على لوفته الحاضر
- ٤ - يجب أن يصاحب رسالة الأساس القوي بضمومها  
 حتى يقبلها العقل الباطن ويصدقها
- ٥ - يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات

لا اله الا الله



27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100

101  
102  
103  
104  
105  
106  
107  
108  
109  
110  
111  
112  
113  
114  
115  
116  
117  
118  
119  
120  
121  
122  
123  
124  
125  
126  
127  
128  
129  
130  
131  
132  
133  
134  
135  
136  
137  
138  
139  
140  
141  
142  
143  
144  
145  
146  
147  
148  
149  
150  
151  
152  
153  
154  
155  
156  
157  
158  
159  
160  
161  
162  
163  
164  
165  
166  
167  
168  
169  
170  
171  
172  
173  
174  
175  
176  
177  
178  
179  
180  
181  
182  
183  
184  
185  
186  
187  
188  
189  
190  
191  
192  
193  
194  
195  
196  
197  
198  
199  
200

201  
202  
203  
204  
205  
206  
207  
208  
209  
210  
211  
212  
213  
214  
215  
216  
217  
218  
219  
220  
221  
222  
223  
224  
225  
226  
227  
228  
229  
230  
231  
232  
233  
234  
235  
236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262  
263  
264  
265  
266  
267  
268  
269  
270  
271  
272  
273  
274  
275  
276  
277  
278  
279  
280  
281  
282  
283  
284  
285  
286  
287  
288  
289  
290  
291  
292  
293  
294  
295  
296  
297  
298  
299  
300

# خطبة التوبة مع الذات

- 1- دون هوى على الأقل خمس رسائل ذاتية سليمة طامحاً لها تأتيت عليك مثل: أنا محول إنكلا أتعلم الاجتماع علم التدين
- 2- أنا ذاك الذي صنفته ، أنا عضو الزايع ، الخ ، قم بالقائماً
- 3- دونه على الأقل خمس رسائل ذاتية إيجابية تفصله قومه وأبياً دائماً بكلمة أنا مثل أنا أبحث اجتماعي ، أنا أستطيع الاجتماع عنه التدين ، أنا ذاك الذي قويت أنا صادق
- 4- دونه رسائل التوبة الإيجابية في فقرة صغيرة واجتهدوا عمله دائماً
- 5- هـ هـ نقلاً عميقاً وقرأ الرسائل واحدة تلو الأخرى الى أن تستعيرها جيداً
- 6- ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وقد نقلاً عميقاً وأهدائي توتر داخل من قبله ، اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بأحاسيس قوي ، أعرض عليك وتحليل نفسه بملك الحديد ثم اختر نفسك
- 7- ابدأ مرة اليوم ، اهدر ما تقول لنفسه واحذر ما الذي تقوله للأخرين واحذر ما يقوله الآخرون لك .
- 8- لولا لحظة أهدر رسالة سليمة قم بالقائماً بأنه تقول ، العبيد ، وقم باستبدالها برسالة إيجابية ولاتنس ما به التذكر
- 9- استعن المطارات



Handwritten signature and initials.

A  
P

1