رابط المادة على منصة باحث

سلسلة صوتية"الشخصية القوية"

الجزء الأول - محاضرة الشخصية القوية | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

الثقة. الثقة. كن انت لكي تصبح. الثقة. حياكم الله احبتنا الكرام. عبر نافذة التعلم. نطل خلالها واياكم على موضوع هو توأم الامل ووقود العمل. وجبيرة الفشل انها الثقة الى ثقة لتكون عما تتحدث عن هم موجود وسر مفقود وشعور لا محدود. اهو - 00:00:00

هذه الدرجة من الاهمية بدونه لن تقف قوي البأس ولن تمشي مرفوع الرأس ولن تخالط الناس ولم تعبر عن رأيك او حتى مجرد الاحساس انها الثقة. موظوعنا عن الصوت الخفي. ذي الاثر الجميل. الثقة عن الخليط المتناقظ بين - 00:00:30

مشاعر الدافعة والمخاوف المانعة. ومن يحتاجه في الحياة. يحتاجه الطالب ليتعلم والطبيب ليشخص والقاضي ليحكم. والشرطي ليتصرف الانسان ليعيش. هو سر الحياة اذا. فلا تقبل باقل مما تستحق الثقة هي القلادة. ويكفي من القلادة ما احاط بالعنق وعنق امثالك تكبره الهمة. ثق بنفسك. فرضى الناس - 00:00:50

غاية لا تدرك ورضا الله غاية لا تذكر. غاية لا تذكر الاسوء والافضل. الثقة. تأكد ان في المواجهة موتا واحدا. وفي الهروب موتات متعددة. الثقة العرب تقول يقتل في الحرب مدبرا اكثر ممن يقتل فيها مقبلا وشتان بين مقبل وبين مدبر. فاقبل ولا تدبر - 00:01:20

بر وواجه ولا تهرب واطلب الموت توهب لك الحياة. كن كالعظماء في ثقتهم. عبد الله بن ام مكتوم الذي زكاه الله جل جلاله اعمى. مبصر بثقته. عبدالرحمن بن عوف اعرج واثق بخطواته. الترمذي اعمى خلد بنور العلم ذكراه - 00:01:50

معاذ بن جبل امام العلماء يوم القيامة اعرج جمع العلم بخطى واثقة فكان اعلم الامة بالحلال والحرام. فانظر الى حياتك واختر اي الطريق اردت. اي الاصناف انت؟ واي الاصناف ما في تريد ان تكون عليه؟ وتذكر انك اذا اردت السيادة والامارة فانك ستحتاج الى الثقة بالذات - 00:02:10

الثقة بالذات. الثقة بالذات. مع ياسر بن بدر الحزيمي بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا وحبيبنا وسيدنا وتاج رؤوسنا ونبراسنا وقدوتنا وهادينا محمد صلى - 00:02:40

عليه الله جل جلاله ما لاح نور في البروق اللمعي اما بعد حياكم الله احبتنا الكرام عبر نافذة التعلم نطل خلالها واياكم على موضوع هو توأم الامل ووقود العمل وجبيرة الفشل. ونتذوق واياكم - 00:02:58

من خلال محاوره ترياق الجراح وفيتامين النجاح وحلاوة لذة الانشراح. موظوعنا عن هم موجود وسر مفقود وشعور لا محدود بدونه لن تقف قوي البأس ولن تمشي مرفوع الرأس ولن تخالط الناس ولن تعبر عن رأيك او حتى مجرد الاحساس - 00:03:15

موضوعنا عن الصوت الخفي ذي الاثر الجلي عن الخليط المتناقض بين المشاعر الدافعة والمخاوف المانعة موظوعنا يحتاجه الطالب ليتعلم والطبيب ليشخص والقاضي ليحكم والشرطي ليتصرف والانسان ليعيش. موظوعنا عن الثقة الثقة - 00:03:35

اطرحه بين يديك لتأخذ منه وتدع وترفع منه وتضع ويكفي من القلادة ما احاط بالعنق وعنق امثالك تكبره الهمة قرأت فيه كثيرا وسافرت من اجله بعيدا لا اقول هذا منه ولكن لتكون القلوب لما ستسمع؟ قابلة مطمئنة - 00:03:55

لن اتكلم فيه من برج عاجي او بمصطلحات غامضة بل ساتكلم عنه بواقعية. بما اعرفه عن نفسي عندما كنت فاقدا الثقة ساتكلم عن شعوري عند اهتزاز ثقتي ساتكلم عن تجربة قلب لتصل من القلب الى القلب - 00:04:16

دخلت المدرسة في سن مبكرة. فكان كل من حولي اكبر مني. وبالتالي افظل مني في الكثير من الامور. كنت اخاف الظلام ولا انام لوحدي لا اجرؤ على ابداء الرأي ولا المطالبة بالحق. اسمع عن الثقة ولا اشاهد سوى الخوف اشتم رائحتها ولا اتذوقها - 00:04:35

الا على من هو اضعف مني وكثيرا ما اجدها ولكن في خيالات عقلي. هكذا كنت ولهذا تحدثت. اصف لك اليوم المرض والعرض

والعلاج لاني تحولت من مريض يعاني الى طبيب يعاين بدأ بنفسه وانتهى بمساعدة غيره. سألت نفسي - 00:04:55
كثيرا وها انا اسألك هل تهزك بثور خرجت في خدك ويزعجك حجم انفك؟ هل شعرت بالظعف لان فستانك لم يكن الاجمل في الحفلة؟ هل سعدت قدماك عندما طلب منك ان تصلي بالناس هل تجد صعوبة في ان تقول لا - 00:05:15
في ان تطرح رأيك في ان تطرحه بوضوح في ان تناقشه وتشارك لا تقلق. كلنا ذاك الانسان فمقل ومستكثر فارفق والتفت حولك فلست وحدك واسمح لي ان اتجول واياك لاخبرك عن قصة الثقة - 00:05:35
وليس الغرور وعن التواضع وليس الخضوع عن القوة وليس الضعف عن السماحة لا السذاجة عن توكيد الذات وتقبلها عن التسامح عن نفسي وتزكيتها عن تقبل النقد عن ابسط حقوقك وابجديات صحتك وعافيتك النفسية. بداية القصة. قصة الانسان - 00:05:53
مع الثقة بدأت منذ ولادته. تنمو وتزداد حينا وتضعف وتنقص احيانا كشجرة تنمو ان سقيناها بماء التشجير والتحفيز والمبادرة وتصفر اوراقها ان تسلطت عليها حرارة شمس الذم والرفض والتهميش. حتى تجف اغصانها - 00:06:13
وتتيبس جذوعها. وعندها فقط يمكن لادنى نسمة ازدراء عابرة او نظرة انتقاد سابرة ان تحطمها او تقتلعها هذه مقدمة القصة وقصتي في البحث عنها لم تنتهي بعد. فما زلت ابحث عنها وفيها في اسبابها واركانها - 00:06:33
واثارها وعلاجها. وسبب ذلك كله كان منذ اكثر من عشر سنوات. حين دعيت للالقاء محاضرة في احدى الجامعات عن الاعجاز في القرآن الكريم لما دعيت للالقاء المحاضرة سألت المنسقة انت نوعية الحضور وعددهم ومستوياتهم وطبيعة المكان وامكاناته. اخبرني ان - 00:06:53
متوفرة والاعلانات مستنفرة وان الطلاب هم طلاب المستويات الاولى. واوصاني بعدم التعمق وادخال شيء من الطرائف الابهاج قلوبهم والعروض لجذب انتباههم. وفعلا فعلت كما اوصاني به. فاعددت صورا غريبة وقصصا طريفة ومعلومات جديدة - 00:07:15
تناسب نوعية الحضور واهتماماته. مرت الايام وحان الموعد. استقبلني المنسق مرحبا مبتسما فهش في وجهي وبش. ثم همس في اذني وقال لدي لك بشارة. فقلت هات ما عندك. فقال اليوم سيحضر عميد الكلية وبعض زملائه. فقلت ما شاء - 00:07:35
وفي نفسي لا بشر الله بالخير من عادى الله ثم قال وازيدك تشريفا. فالعميد بروفيسور وباحث مختص في الاعجاز. وقد انتهى من طباعة كتابه عن الاعجاز قبل ثلاثة ايام فقط - 00:07:55
وهو كتاب ظخم حوى اكثر من ثلاث مئة صفحة. بحثها وجمعها خلال خمسة عشر عاما. فهنيئا لنا ولك. واخذ يهز بيدي مباركا ومحفزا في وقت لا اسمع فيه سوى استغاثات قلبي. حيث حزمت الثقة حقيبتها واختبأت خلف - 00:08:09
التوتر والارتباك دخلت القاعة مبكرا وكانت خالية وهادئة الا من ضجيج يملأ رأسي. اصوات محذرة تصرخ في داخلي. ماذا ستفعل؟ انت في مأزق كنت احاورها واقول ليست المرة الاولى التي القي فيها هذا الموظوع. فتقول لي ولكن هذه المرة امام البروفيسور والدكاترة - 00:08:29
وانت لم تستعد بشكل جيد فقد حظرت تحظيرا بسيطا ولم تتعمق فكيف ستتكلم امام هؤلاء المختصين؟ كيف وماذا ستفعل فاخذت اسرح في بحر المخاوف والاوهام. وما قطع هذه الحوارات الداخلية سوى يد امتدت مسلمة عليه. سلمت عليه - 00:08:54
بالمنسق يقول هذا هو العميد وكان من اول الحاضرين. فحياني وحييته ثم اهداني كتابه وكان اثقل علي من جبل احد امر من العلقم جلس العميد واصحابه وبدأ المسرح يمتلئ بالحضور - 00:09:14
وبدأت انا بالاستعداد ففتحت الحاسوب والذي وضعت فيه العرض المشوق كما كنت ازعم واظفت عليه مقاطع فيديو علمية لتثري الموظوع اكثر. وكان املي بعد الله هي تلك المقاطع التي اعددتها للعرظ. وفعلا اشتغل - 00:09:31
لكن لم يتوافق مع البروجكتر. حاولت مرة ومرات وحاول غيري ولكنه لم يعمل. استبدلنا الحاسوب باخر. والحمد لله لم يعمل ايضا ثم تطوع احدهم وذهب لاحضار حاسوب ثالث. واستغرق وقتا لذلك. ولك ان تتخيل الموقف - 00:09:47
فالحضور يرمطونني باعينهم ثم يرمقون ساعاتهم. تهتز ارجلهم وتهتز معها ثقتي. فان وقفت ارجلهم عن الهز لم تتوقف افواههم عن التثاؤب. جاء الحاسوب الثالث والحمدلله لم يعمل. فحاولنا في رابع والحمد لله لم يعمل ايظا ثم - 00:10:05

واحدهم حاسوبا خامسا والحمد لله استجاب وظهرت الصورة. ولكن جهازه كان جديدا ولا توجد به جل البرامج اللازمة لتشغيل العرض فتقطعت الحبال بالمحاضر الضعيف الا بحبل بينه وبين خالقه جل جلاله. ثم بدا لي صوت داخلي - 00:10:25
يخذلني ويقول بضاعتك مزجاة واعدادك لجمهور غير متخصص وعرضك لم يعمل واعتمادك كان على الصور والمقاطع والبروفيسور حطت رحاله في صحراء علمك القاحلة. والناس تنظر والكل مستنفر فماذا ستفعل؟ بدا الصوت - 00:10:45
خفيفا في ايقاعه قويا في وقعه احسست اني منقاد اليه ومستجيب له. فتقازمت نفسي امام عظمة خوف وهيبة البروفيسور ورهبة الموقف كانت هذه هي القصة دافعا حقيقيا للبحث عن موضوع الثقة لعلي اجد ما ينفعني وينتفع به غيري - 00:11:05
وقبل ان اخبركم بنهاية القصة. دعونا نطل واياكم عبر هذه المادة على مفهوم الثقة ومتى تهتز؟ وكيف يحدث الخوف لنعرف فما الذي حدث لي ويحدث لغيري؟ ثم نختمها باذن الله بحلول واقعية وخطوات عملية. معنى الثقة - 00:11:30
وفق مأخوذ من وثقت به اي ائتمنته واعتمدت عليه. فانا عندما اثق بسيارتي فهذا يعني امكانية الاعتماد عليها في سفر او عمل وكذلك الانسان يثق بذاته اي بقدرته على فعل امر ما. يقول فرويد ان الثقة ايمان كامل بالقدرات - 00:11:50
وانه قادر على صنع ما يريد. نختلف معه نحن المسلمين. فالثقة عندنا هي الايمان بالقدرات. وان ليس للانسان حول ولا فقوة الا بربه واحسان الظن بان ما وهبه الله له يمكنه من بلوغ ما ييسره الله له - 00:12:10
الثقة عندنا هي الايمان بان الله وهبك قدرات تحقق لك ما تسعى له بعد توفيق الله واعانته. هي رؤية الانسان الى قدراته دون افراط ومبالغة فتتحول الى كبر او غرور. ولا تفريط وانتقاص فتتحول الى ذلة وضعف فثقة الانسان - 00:12:28
بذاته لا تتعارض مع ثقته بربه بل هي مستمدة منها ومستندة عليها وقائمة بها. هي توكل مع فعل سبب وحسن تظن مع عمل الثقة شعور بالقدرة مع امتلاكها. لان امتلاك القدرة بدون الشعور بها عجز. كمن يملك العضلات - 00:12:48
ولا يؤمن بقوته والشعور بالقدرة دون امتلاك حقيقي لها غرور. ان الثقة ليست غرورا مخلا ولا تواضعا مذلا ليست ثقة العظمة والكبر والغرور ولا ثقة الحول والقدرة والاستغناء عن الناس والاكتفاء بقدرة الذات والعجب بها. يقول - 00:13:08
جل وعلا ويوم حنين اذ اعجبتكم كثرتكم فلم تغني عنكم شيئا وضاقت عليكم الارض بما رحبت ثم وليتم مدبرين. فمتى ما التفت الانسان عن الله لنفسه وحوله وقوته خاب وخسر يا حي يا قيوم برحمتك نستغيث اصلح لنا شأننا ولا تكل - 00:13:28
الى انفسنا طرفة عين قبل ان نبدأ تحرير المصطلحات هناك بعض المصطلحات المتداخلة مع الثقة وسترد معنا كثيرا. لذلك من الجيد ان نحررها ليكون ما اقصده انا. قريبا مما تفهمه انت. ومنها اولا - 00:13:48
تقبل الذات ويقصد به ان تتقبل شكلك وترظى به ثانيا توكيد الذات. او تأكيد الذات. ويقصد به ان تقول وتفعل ما تؤمن به. اي ان تتحدث وتتحرك وفقا لمشاعرك فان غضبت من قرار احدهم وتظاهرت بالرضا فانت هنا لم تؤكد ذاتك لانك لم تتصرف وفقا لما تشعر به - 00:14:07
ومن المفاهيم المهمة مفهوم تقدير الذات. ويقصد به رأيك في ذاتك وشعورك بقيمتك. دون الحاجة للنجاح في الشيء او الثناء من احد اذا لدينا تقبل الذات توكيد الذات وتقدير الذات. وهي مفاهيم متداخلة مع الثقة وعاظدة لها. وهناك مفاهيم اخرى مغايرة - 00:14:32
للثقة وتلبس لباس الثقة وليست منها كالغرور والكبر والغلظة وبظدها تتمايز الاشياء فالثقة وسط بين طرفين وفضيلة بين رذيلتين. هي وسط بين الغرور والكبر. من جهة وبين العجز واحتقار الذات من جهة اخرى - 00:14:54
الغرور تضخيم للقدرات وادعاء ما لا يملك هو شعور بالقدرة مع عدم وجودها. بينما الثقة شعور بالقدرة مع وجودها فعلا. الثقة ليست كبرا فالكبر رد الحق واحتقار الاخرين. بينما الواثق يقبل الحق وينزل الناس منازلها. دون تضخيم لهم ولا احتقار - 00:15:13
الثقة ليست عجبا. فالمعجب بنفسه يشعر باكتفائه بما لديه. وبكماله في ذاته. بينما الواثق يعرف نقاط قوته ويدرك لا يشعر بالكمال ولكنه يسعى له وفي الطرف الاخر المعاكس لمعنى الكبر والعجب يبرز لدينا مفهوم احتقار الذات. وهو استصغار النفس وتقزيمها امام - 00:15:33

وتقديم الاخرين عليها واحتقار قدراتها وذمها بما ليس فيها وتضخيم عيوبها. انا ما افهم انا ما اعرف انا ما اقدر انا انا وكل انا تكون بمثابة صوت يجلد بها ذاته. الواثق ينزل نفسه منزلتها. فلا يرفعها عجبا وتكبرا ولا ينزل بها - 00:15:57

ضعفا وضعه الكبر تورم وتظاهر واحتقار الذات تبرم وتمارظ اما الثقة فهي حقيقة بلا تفاخر فالواثق ليس متكبرا ولكنه كبير بسلوكه وصفاته. الكبر في حقيقته شجرة بئيسة تنبت من بذور النقص وتسقى بماء الظعف - 00:16:17

الكبر صوت مرتفع وجلجلة وظجيج يحاول ان يخمد من خلاله المتكبر انين النقص الذي يشعر به في نفسه يقول الاحنف ما تكبر احد الا لذلة يجدها في نفسه. ويقول ابن المعتز لما عرف اهل النقص حالهم استعانوا بالكبر ليعظم - 00:16:37

صغيرا ويرفع حقيرا وليس بفاعل. الكبر ايها السادة ليس ثقة مفرطة ولكنه قناع يرتديه ناقص الثقة ليخفيه يا نقصه فيدعي ما لا يعلم ويهرف بما لا يعرف. ويخوض فيما لا يحسن. ويزعم انه كل شيء. ولا يسره ان يعترف بعجزه - 00:16:57

او ضعفه او جهله ان كانت الثقة ليست كبرا وتعاليا وغطرسة فهي ايضا ليست تواضعا مظلا ولا حياء مربكا ولا تسامحا ظاهريا عن الخطأ تسامحا جبان. ولا يطالب بحقه حياء جبان. ويقدم الاخرين عليه بداعي التواضع والايثار. جبان - 00:17:17

بغير اسمها وما هو الا الخوف والجبن. يقول ابن القيم للتواظع حد اذا تجاوزه كان ذلا ومهانة. ومن قصر انه انحرف الى الكبر والفخر ان زاد كان ذلا وان نقص كان كبرا. هناك فرق بين اللين والتواضع وحسن الخلق والحياء وبين - 00:17:40

الاذعان والخظوع والظعف والخجل ففرق بين الايثار وحرمان النفس. فالايثار سلوك ارادي ورغبة داخلية في ان تعطي وانت قادر على الرفظ والمنع وفرق بين التواظع والخظوع فالتواظع سلوك ارادي ايظا تتنازل بسببه وانت قادر على ان تقول لا لست مجبرا - 00:18:00

او خائفا او مضطرا فرق بين الحياء والخجل. فالحياء سلوك ارادي يحثك على فعل المليح وترك القبيح. ويمنع التقصير في الحق الحياء سلوك ارادي. باختيارك انت تطمئن اليه نفسك وتسعد به. لا يفوت عليك مصلحة ولا يضيع لك - 00:18:23

ولا يجعلك مذعنا للناس ولا راضيا بباطل. الحياء شعبة من الايمان. اما الخجل فهو سلوك لا ارادي تضطرب النفس قبله وتتألم بعده وتنزعج اثناءه يجبر صاحبه عليه ولو خير لما اختار. وهذا قمة ضعف الثقة. اعطاه وهو لا - 00:18:43

تريد ويقول استحيت منه جبان اطال عليه في الحديث حتى فوت عليه موعدا ويقول استحيت ان اقاطع كلامه جبان وافق له وهو لا يرغب ويقول حياء فعلت ذلك جبان اعطاه حياء منه جبان تصدق من ما له بنية دفع الحرج جبان. سئلت اللجنة الدائمة للافتاء عن رجل - 00:19:03

تبرع لمشروع خيري خوفا وخجلا من رئيسه في العمل يقول ولو ترك المجال لي لما تبرعت بنصف ريال لي ثواب كامل على تبرعي هذا فاجابت اللجنة ان كان الامر كما ذكرت فانت لا تؤجر على هذا المبلغ لانك لم تقصد به وجه الله عز وجل وانما قدمته لوجه - 00:19:23

صاحبك انما الاعمال بالنيات انتهت الفتوى ولم ينتهي المغزى ان ضعف الثقة ايها الكرام يأتي احيانا بلباس التواضع والحياء. فاحذر منه ويختفي احيانا تحت درع الكبر والتسلط فابتعد عنه. ويبقى الطعام السام - 00:19:47

ضارا ولو قدم في اناء فاخر. ايها المبارك بين الحياء والخجل شعرة وبين المسير والزلل عثرة فانظر خلف نيتك وامام مقصدك ولا تخدع نفسك فانت الخادع والمخدوع. وخلاصة هذا المحور ان الثقة شعور بالقدرة على اداء - 00:20:05

امل ما شعور بالقدرة مع امتلاكها. فان شعرت بالقدرة رغم عدم وجودها فهذا اغترار بالقدرات. وان شعرت بعدم وجود رغم وجودها فهذا احتقار للذات وكن كبيرا لا متكبرا ومتواضعا لا وضيع - 00:20:25

واقبح شيء ان يرى المرء نفسه رفيعا وعند العالمين وضيع. الفرق بين مهزوز الثقة والواثق المهزوز يقدم الاخرين على نفسه ويجعل لارائهم ورغباتهم الاولوية الواثق يتمثل حديث النبي صلى الله عليه وسلم ان تحب - 00:20:43

اخيك ما تحب لنفسك فينفع نفسه ولا ينسى غيره ويلبي احتياجاته ويقدر احتياجات غيره ما استطاع الى ذلك سبيلا المهزوز يخشى النقد ويتحسس من رأي الاخرين فيه. الواثق يتقبله بلا حساسية. يستفيد منه ويستأنس به. المهزوز لا يعجبه شكله - 00:21:03

او صوته او طوله او بشرته ويقارن اسوأ ما فيه باحسن ما في غيره الواثق يتقبل ذاته ويرظى عن حياته ويؤمن بان قيمة الانسان بايمانه وخلقه لا بشكله وخلقه المهزوز متشائم من مستقبله متألم لماضيه سلبي في حاضره يسيء الظن بغيره ويفرح - 00:21:23
كثرتهم ويتمنى فشلهم يفرح بالزلة ويبحث عن العثرة والواثق واثق بربه متفائل بغده متعلم من ماضيه منجز في حاضره يحسن ظن بمن حوله ويفرح بنجاحهم لانه يؤمن بان النجاح متاح. والخطأ في حق البشر مباح والميدان فسيح يتسع الجميع. المهزوز - 00:21:43
روحه صغير ونفسه في المعالي قصير واهدافه حبيسة عقله لا ذنب لها سوى انها كاذبة. الواثق اهدافه واضحة وطموحاته عالية لانه حين وثق بقدرته على المسير استعان بربه وجد في الطلب وسار وهو يردد. وليس على الانسان انجاح - 00:22:03
سعيه ولكن عليه ان يجد المساعي المهزوز اما ان يبالغ في ذكر محاسنه او يهظم ذاته ويقزم نفسه ومنجزاته. الواثق يفرح ويفخر بمنجزاته يأنس بالثناء ولا يبحث عنه ولا يضخم عمله ولا يكثر الحديث عن نفسه المهزوز يكذب ويكبت يتصنع ويخدع يخلف الوعد - 00:22:23
الموعد الواثق صادق صريح وعفوي مريح تجده ملتزما بوعده متحكما في وقته المهزوز يتجنب التفاعل مع الناس والتواصل بصري وينهي الحديث بسرعة والواثق يتفاعل مع الاخرين يصافح بثبات يبتسم في الوجه وينظر في العين المهزوز في جسده انكفاء وفي اكتافه انحاء - 00:22:47
لا يقبل عليك بوجهه وتشعر بالتوتر في جسده. الواثق جسده مستقيم ورأسه مرفوع وحركته مرنة وتحركاته منسجمة المهزومة يبرر لاخطائه يجامل في ارائه يتهرب من المواجهة يوافق بلا رغبة وينافق من الرهبة يدعي المعرفة ولا يعترف بالجهل الواثق - 00:23:07
يحذر ويعتذر يبدي ويعترض يشكر ويختار ويعترف ويناقش ويندهش ويتساءل ويقول لا اعلم لما لا يعلم المهزوز بسرعة يحرج وبسهولة يجرح يتحسس من النقد ويتضايق منه يتجرعه او يرفضه بشدة ويدفعه. الواثق لا تهزه النظرة ويتقبل المزح يتضايق - 00:23:27
من النقد لانه بشر ولكنه لا يبالغ في تحليله ولا يتكلف في تبريره. المهزوز يتظايق اذا مدح عنده احد. وربما قدح الممدوح او استنقص شخصه او عمله لينفس عن حسده. الواثق يشارك بالمدح بما يعرف عنه. وتتحفز نفسه للمنافسة والمستقبل - 00:23:47
مسابقة ويصدق فيهما قول الشاعر وما عبر الانسان عن فضل نفسه بمثل اعتقاد الفضل في كل فاضل وليس من الانصاف ان يدفع يد النقص عنه بانتقاص الافاضل المهزوز عندما يطلب منه ان يلقي كلمة او يجري مقابلة او يناقش رئيسه فان مشاعر الخوف تمنعه ومساوئ الظنون تحذره - 00:24:07
فيكون الفرار هو القرار لانه عندما يحرج يفكر بقدميه لا بعقله والواثق عندما يطلب منه مثل ذلك فان مشاعر الخوف تدفعه وحسن ظنه بربه يرفعه فيقدم رغم خوفه لانه عندما يحرج يفكر بعزمه ويرضى بنفسه ولسان حاله يقول مصاب معذور خير من ناج فرور - 00:24:30
فليس معنى الثقة الا تخاف شيئا ولكن ان تقدم رغم شعورك بالخوف المهزوز شعاره العب في المظمون لذلك تجده في الجمهور لا في المنصة. في المدرجات لا في الملعب. في غرفة المراقبة لا في ميدان المعركة. يرفض ان يلقي خطابا او يرأس اجتماعا - 00:24:56
او يحظر لقاء او يطلب ترقية فلسفته في الحياة الموافقة في العلن ثم التذمر في الخفاء. لا يواجه ولا يطاق ولا يعارض عباراته الدارجة على لسانه نعم ابشر يمكن ربما احتمال كما تريد اللي تشوفون كلمات فيها تبعية لا تقبل الاستقلال - 00:25:16
وضبابية لا تعرف الحسم وعلى صدره علقت لوحة كتب عليها الظحية. اما الواثق فيقول انا لست ضحية تحتاج الى عطف ولا مشكلة تحتاج الى حل. انا جوهرة تحتاج الى محل المع فيه. سابحث في الفرص من حولي عن مكان - 00:25:36
شعاره البحر الهادئ لا يجعلني ربانا ماهرا فمرحبا بالتحديات هذه بعض الفروق بين المهزوز والواثق تأمل فيها لتنظر الى اي الفريقين تميل احيانا فان كنت من المهزوزين فاثبت على قدم وان - 00:25:56
كنت من الواثقين فتقدم بثبات وليس لنا معين الا رب العالمين. الاثار السلبية لنقص الثقة ليست الثقة شعارا به او شعورا نتباهى به بل

هي والله مطلب نفسي واجتماعي واخلاقي. وقبل ذلك كله مطلب شرعي. لان ناقص الثقة - 00:26:13
خانع ذليل لا يقوم حين تمارس المعاصي. وان قام ذهب ولم ينكر وان انكر انكر بطريقة فيها تمييع وتهوين يقول جل وعلا اذا سمعتم ايات الله يكفر بها ويستهزأ بها فلا تقعدوا معهم حتى يخوضوا في حديث غيره انكم - 00:26:37
قم اذا مثلهم وناقص الثقة لا ينكر ولا يحاول ولا يقوم ولا يقاوم حتى يكون مثلهم. مهزوز الثقة يجامل ويداهن الا يذكر ولا ينكر تجده يترك لحيته خشية ان يتهمه الناس. وليس اتباعا لسنة سيد الناس. او ربما يحلقها - 00:26:57
خشية الا يتقبل الناس شكله تنمس حاجبيها وتصل شعرها لتبدو امام الناس اجمل. يسبل ثوبه ليبدو امام الناس افضل يعرف الحكم الشرعي ولا يلتزم به ولو كان واثقا من نفسي لفعل وفعلت ما يؤمن به قلبه لا ما يمليه عليه خوفه. مسكين مسكين والله يمارس دور المطيع - 00:27:17
ليحصل على القبول ويظهر نفسه مجبورا او ضعيفا ليحصل على الدعم والتأييد يتمارض ويدعي الاجهاد ليحصل على العطف والتقدير يدفع من ماله ويصرف من وقته ويبذل غاية جهده ليحصل على الاستحسان والرظا. والبعظ لا يقف عند هذا فحسب. بل يقدم رظا - 00:27:42
الناس على حساب دينه ومبادئه اوليس السكوت عن المنكر حتى لا يقال عنه مؤذي او قليل ذوق او يقال عنها مزعجة متطفلة اوليس ذلك تهميشا للدين وتنازل عن مبدأ يقول النبي صلى الله عليه وسلم من التمس رظا الله بسخط الناس رظي الله عنه وارظى عنه الناس ومن التمس رظا الناس بسخط الله - 00:28:02
سخط الله عليه واسخط عليه الناس فاطلب رضا القلوب ممن يملك مفاتحها فليس للناس حول ولا قدرة على قلوب انفسها وليس هذا فقط بل رأيت وناقشت من يقدم جسده ليحصل على التقبل والرضا والله المستعان. واليه اقول - 00:28:27
ايها الشاب ايتها الفتاة اليست المبالغة في التجمل واظهار المحاسن استعراضا بالمظهر وتسويقا للنفس من خلال الجسد. لتحصل على القبول والاستحسان يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته؟ اتطلب الربح مما فيه خسران؟ اقبل على الروح واستكمل فظائلها فانت بالروح لا بالجسم انسان - 00:28:47
ايتها المسلمة ايها الرجل ليس مهما ان تقبل او ترفض كلامي ولكن المهم ان تراجع نفسك وترفظ كل سلوك يظهر الجسد ويجرح النفس. فمن وثق بذاته قبل باي صفة كانت ومن اعتمد على شكله فقط فان بثورا صغيرة في خده قادرة على جعله يتوارى - 00:29:12
عن انظار الناس ليالي واياما. ايها الشاب المبارك تأكد ان من يرظى بك صديقا من اجل وسامتك وشكلك فقط هو شخص لا يستحق ان تفكر به لانه عاملك كسلعة قيمتها تكمن في مدى الاستفادة منها او التباهي - 00:29:37
بها هكذا يحدث عندما تهتز الثقة وتهتز معها بعض المبادئ. في وظيفتك عندما تهتز الثقة فستقبل بعمل غيرك لن تجرؤ على قول الله سيقدم غيرك عليك ستصادر ارائك سيسهل عليهم تجاوزك. سيكثر ترددك في اتخاذ القرار. ستتعب في العمل ضمن فريقك - 00:29:57
ان كنت مرؤوسا سيؤذيك رئيسك الصريح. وان كنت رئيسا فستؤذي الموظف المثالي والمنضبط. لانك غير حاسم وتساوي بين المقصر والمجتهد. قد يحبك الموظفون كانسان يعاملهم بلطف. ولكنهم لن يعجبوا بك كقائد يديرهم بلا حزم - 00:30:19
وفرق بين اللين والظعف ناقص الثقة يستر نقصه بلحاف العنف او يحاول اخفاءها برداء اللطف. فاقد الثقة اما ان يظهر ضعفه فيقبل ما يقال عنه وفيه وله. او ان يحاول اخفاء ذلك الضعف. فيرتدي قناع الكبر في التعامل والعنف - 00:30:39
الرد والغلظة في القول فيرفظ ما يقال فيه ولا يقبل ما يقال له الكبر ونقص الثقة وجهان لعملة واحدة في العلاقات عندما تهتز الثقة تهتز معها اركان العلاقة. لان مهزوز الثقة شخص لا يعرف ان يؤكد ذاته. هو شخص - 00:30:59
حساس وما اصعب التعامل مع الحساسين. شخص لديه خصوصية عالية ولا يبدي رأيه. ويوافقك دائما حتى فيما لا يريد. لذا تشعر انه غير واضح امامك ويشعر هو انه غير سعيد معك لانه يضغط على نفسه من اجلك - 00:31:20

بالثقة يمكنك ان تتعامل معهم بوظوح وصدق وعفوية. فالناس لا تحب المتكلفين المتصنعين والرجال الاليين المبرمجين بالثقة تتحمل المسؤولية وتؤدي العمل وتفي بالوعد لانك بالثقة قادر على رفض ما تريد وقبول ما تستطيع بالثقة تعبر - 00:31:38
عما تريد وعما لا تريد عما يريحك ويزعجك عما تحب وعما لا تفضل من الاماكن والاشخاص والاشياء وحتى الاطعمة. وعند ذلك فقط تكون مكشوفا لهم بلا اقنعة فيسهل لهم التعامل معك. لان البوح بمشاعر الذات والصراحة المقرونة باللباقة تقدم لهم - 00:31:58
مفاتيح التعامل معك وكتيب التشغيل الخاص بك. ايها الكرام مشكلة مهزوز الثقة في العلاقات انه يحاول ان يكسب بطرق خاسرة تأمل معي هذه المعادلة. هو يريد ان يكون محبوبا ومرغوبا فيه. فيقبل ما لا يستطيع ثم تجده لا ينفذ ولا يلتزم - 00:32:18
ما يفي بما وعد لانه اصلا لا يستطيع. فيفقد الناس الثقة به والاعتماد عليه فيشعر بذلك فتهتز ثقته اكثر تجده يقبل ما لا يريد ولا يعبر عن ذلك رغم المه. فيظهر ذلك على ملامح وجهه او تصرفاته فيكتشفها الناس. ثم يلومونه - 00:32:38
على عدم اخبارهم وينزعجون لذلك ثم يفقدون الراحة في التعامل معه مستقبلا. لماذا؟ لانه كتوم لا يتكلم الا اذا تألم عندها ستكون كلماته جارحة ملتهبة تحرق كل سبائك العلاقة الذهبية. مسكين بدأها بنية صالحة - 00:32:58
انتهت في غير صالحه ان صمتك وعدم تنبيهك للشخص الذي يطأ بقدمه على اصبعك. سيجعلك تتألم بصمت ثم تصمت وتصبر وتصمت وتصبر حتى تصل الى مرحلة لا تحتملها فتصرخ في وجهه فتخسر العلاقة بعد ان ادميت اصبعك. لو كنت واثقا صريحا واضحا - 00:33:18
لنبهته بكلمة بسيطة عرف بها حده فدامت بينكما العلاقة وسلمت لك اصبعك ايها الفاضل اذا وصلت في اللطف مع الناس الى الحد الذي تؤذي فيه نفسك فتوقف. واذا وصلت في اثبات ذاتك الى الحد الذي تؤذي فيه - 00:33:40
غيرك فتوقف لا بد ان تؤكد ذاتك وتصرح عما بداخلك ليعرفوا كيف يتصرفون معك وكيف لا ويضايقونك. لا بد ان تتقبل شكلك لكي لا تنشغل به وانت بينهم او تنعزل بسببه بعيدا عنهم. ان اهتزاز الثقة - 00:33:58
صدعوا ارضية العلاقات لان مهزوز الثقة حساس يصعب التعامل معه. اذا غضب انفجر لانه يكبت الامه لا يفي بوعوده لانه لا يستطيع ان يقول لك لا. فيقبل وهو مكره ولا يلتزم وهو ملام حينئذ. فهل تقبل بصديق حساس غضوب غامض لا يفي بالوعود - 00:34:18
اذا كنت لا تقبل فالناس كذلك لا يقبلون عندما تهتز الثقة في العلاقات الاسرية يختل الميزان ويسقط سلم الاولويات. فكلما نقصت ثقتك في ذاتك زادت مشكلاتك الاسرية لانك ستقدم الاخرين عليهم ويكون لمتطلبات الناس اولوية على متطلبات اسرتك والثمن - 00:34:38
من حقهم ووقتهم ومتطلباتهم. عندما تهتز الثقة عند الزوج ينفصل مقود القيادة من يده. فتتخبط اسرته ان نجاح الاسرة قائم على النجاح في تأدية الادوار والمهام كل بحسب مسؤوليته. ودور الزوج قائم على القوامة والرعاية - 00:35:02
وتحمل المسئولية والحزم والتفاعل والتواصل وهذا ما لا يجيده مهزوز الثقة. مما يجعل المرأة تتحمل جزءا من المسؤولية فتكون القيادة في يدها في الكثير من المواقف. وهذا يحدث صراعا داخليا على السلطة. يتعب منه الطرفان ويتذبذب - 00:35:21
الاطفال بسببه. فان تركت الامر له قصر وان ساندته تضجر وان طالبته تعذر. وان حاسبته غضب وتفجر ولا حول ولا قوة لها الا ان تصبر او تحاول فيه ان يتغير. اما ان كانت الزوجة مهزوزة الثقة فان اهم ما يمكن ان يحدث هو غياب الحب بينهم - 00:35:41
لان عدم القدرة على ابداء ما لا تريد. والتعبير عما تريد وعدم القدرة على البوح بالالام والتعبير عن الاحلام وعدم للقدرة على قول زوجي انا احب كذا ولا احب منك كذا وكذا. مثل ذلك يكبت مشاعر الحب ويدفنها تحت - 00:36:01
فاضي الكتمان والتجاهل فتظل المسكينة تتحامل وتجامل فلا هو يفهم ولا هي تعلن حتى تصبح الحياة مملة بلا حراك. وجافة بلا مشاعر ولا يعود الحب لها وتصفو الاجواء لهما الا بعد ان يحدث خلاف بينهما فتنفجر المسكينة في وجهه وتضع بين يديه - 00:36:21
ارشيفا من الالام التي اثقلت قلبها. فاذا تكلمت وعبرت واعلنت ونفست عن ذلك كله عادت الحياة الى زهرة الحب الى ان تأتيها عواصف الكبت والكتمان فتدفنها مرة اخرى اختي الكريمة اخي الزوج توكيد الذات والبوح بمشاعرها من اهم مقومات السعادة

والتفاهم والتناغم الزوجي. فعبر عن - 00:36:43
ما يرضيك ويزعجك ولا تفترض انها تعرف ذلك بل كن صريحا واضحا محددا وكذلك ايتها الزوجة اعنني وعبري عن كل ما يزعجك في زوجك وما يرضيك منه اختر واختاري طريقة لبقة وتوقيتا مناسب ثم التزما بما يريد كل طرف من - 00:37:08
اخر وانا اظمن لك ما تناغما وانسجاما في العلاقة بينكما بعد توفيق الله واعانته. وقد الف كتاب يزيد عن اربع مئة صفحة فيما يحب النبي صلى الله عليه وسلم وما يكره من امور الدين والدنيا. وهكذا الواثقون واظحون دائما - 00:37:28
ليست هذه الوصفة للزوجين فقط. بل لكل صديقين يحبان ان يحلوا وصالهما وتصفو علاقتهما. كن واضحا صريحا وتقبل الصراحة وضوح صديقك وكأني اسمعك تقول اذا اين التغافل في التعامل فاقول لك ان التغافل قد ينفع في علاقاتك العامة كالزملاء والجيران وبعض الاصدقاء. اما في العلاقات الخاصة فالصراع - 00:37:47
ادوم لها ويبقى التغافل مفيدا اذا استخدمته في الاشياء التي لا يمكن تغييرها في الطرف الاخر او في الاشياء التي لا تنزعج منها ولا يؤذيك حدوثها او في الاشياء التي لا تحدث الا قليلا. اعيدها العلاقات العامة الاصل فيها التغافل والاحترام - 00:38:15
والعلاقات الخاصة الاصل فيها الصراحة والانسجام. واياك والتغافل والكتمان فهو سوسة العلاقات الخاصة. ولكن ما لا يمكن تغييره تغافل عنه وما لا يحدث دائما تغافل عنه. وما يمكن تحمله تغافل عنه - 00:38:35
اما ما يمكن تغييره. ولا يمكن لك تحمله. ويحدث دائما فان السكوت والتغافل عنه يسمم مشاعرك. ويمرض علاقتك فكن صريحا محددا واضحا فالغموض ميدان الشيطان. عندما تهتز الثقة تهتز معها الحقيقة. لان الصدق يحتاج - 00:38:52
سئل مواجهة والى قوة وهذا ما لا يملكه مهزوز الثقة. في كذب ليهرب ويكذب ليتجرد من المسؤولية. يكذب الاعذار لانه قال نعم ثم لم يلتزم. يكذب ليرفع عمله او يخفي عيبه او يحمي نفسه. وقد ينجح في خداع الناس وفي كسب - 00:39:12
بعض المواقف ولكنه سيخسر نفسه ويغضب ربه حتى يكتب عند الله كذابا. الكذب ايها الكرام يجعلك تسير بلا عفوي وتمثل بنا مصداقية لانك تتحرك وفق سيناريو كتبته في عقلك. فالكذبة الواحدة تحتاج الى عشر كذبات - 00:39:32
اخرى للحفاظ عليها مما يفصلك عن الواقع لان ما تراه وتسمعه مختلف تماما عما صنعته في عقلك ان الكذب سوسة الثقة. ومن ملك سلوك الكذب فقد جميع السلوكيات الجيدة. لان القيم الفاضلة سلسلة مترابطة. اول - 00:39:52
طاقاتها الصدق فاذا سقطت سقطت بقية الحلقات فكن واثقا وواجه الحياة وكن صادقا ففيه النجاة وتذكر ان المؤمن لا يكذب والصدق منجاة عندما تهتز الثقة تهتز انت من الداخل ويظهر عليك من الخارج. فافكارك تحاورك ودائما ما تردد عليك. لا استطيع لا اعرف - 00:40:12
اذ لا افهم استحي ليس من حقي اخشى ان يغضب اخاف ان يرفض اخشى واخاف واستحي ولا استطيع ولا اقدر. غيري احق وغيري افضل تحتقرن نفسك وتتوقع الاسوأ وترضى بالقليل وتكتفي بالمشاركة. هذا على مستوى الافكار. اما مشاعرك فقلقة او محبطة وغير راضية - 00:40:35
ولا تشعر بانها تستحق وتخشى ان تخرج او تعبر عن نفسها. اما السلوك فمتردد ومنسحب ومسوف لا تنظر في عين من يحدث ولا تتصرفوا بعفوية يقول شاردوز لم الق في حياتي رجلا عظيما الا وهو ينطلق على سجيته بوداعته وبساطته. اما التصنع والتظاهر فهي - 00:40:55
علامة من لا يثق بنفسه وكلما اتسعت الفجوة بينما انت عليه وما تتظاهر انك عليه زاد مستوى تدني تقديرك لذاتك وثقتك بها مهزوز الثقة تجده يتجنب ولا يحاول ولا يبادر. وقد قالوا قديما القادر يبادر. وكيف له ان يبادر - 00:41:18
يشعر انه غير قادر المبادرة ايها الفاضل من اهم مقومات النجاح في العمل والعلاقات. ان تبادر ان تقول انا افعلها. انا اقدر عليها وتسبق الجميع فالثقة تمنحك الشعور بالقدرة والقدرة تدفعك للمبادرة. فتسبق الجميع بها وعندما تبادر دائما ستعرف بذلك - 00:41:39
وتصبح بارزا بين زملائك واقرانك. فيبدأ من حولك بالتركيز عليك. فيمنحونك مزيدا من المسؤوليات وبالتالي مزيدا من الصلاحيات

وهذا يعني فرصا اوفر ونسبة للنجاحات اكثر. مما يزيد قدراتك ويزيد ثقتك في ذاتك. وتزيد - 00:42:02
فيك وتدور الحلقة من جديد اما اذا شعر الاخرون بتجنبك وعلموا عنك عدم مبادرتك فلن يعرضوا عليك الفرص ولن يقدموا لك الخيارات حتى تصبح بالنسبة لهم من سقط المتاع ان مهزوز الثقة يحاول ان يخوض حياة هادئة تسير بلا احتكاك. ليتجنب الخبرات الجديدة والتحديات الكبيرة - 00:42:22
ان الانسان الذي يخشى التجربة والمحاولة انسان يكرر نفسه ولا يوسع افقه. انسان لا يمكن ان يتعلم بشكل جيد. يقول الله عز وجل والله اخرجكم من بطون امهاتكم لا تعلمون شيئا. ولدنا جهلاء ولولا الله ثم الثقة الفطرية التي سمحت - 00:42:46
لنا ان نجرب وان نحاول والتي تجرأنا من خلالها على المغامرة والاكتشاف لما تعلمنا وتقدمنا وتطورنا ان اقوى اشجار الثقة تخرج من بذور التجارب الصحيحة. ان مهزوز الثقة لا يتعلم بشكل جيد. لانه يخشى ان يعترف بالجهل او يوهمك - 00:43:06
بانه يعرف اما بادعائه العلم او بصمته وكانه يعلم الواثق باحث عن الحق وعن المعرفة لا يحقر نفسه ولا يزداد عقله قال عمر رضي الله عنه يوما لبعض اصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فيم ترون هذه الاية نزلت ثم تلى ايود احدكم - 00:43:26
ان تكون له جنة؟ قالوا الله اعلم. فقال ابن عباس في نفسي منها شيء. فقال عمر يا ابن اخي قل ولا تحقر نفسك نعم ايها الفاضل قل ولا تحقر نفسك اسأل ولا تحقر نفسك شارك ولا تحقر نفسك بادر ولا تحقر نفسك اعترف انك لا تعرف هذا الشيء وتحتاج الى - 00:43:46
المعرفة فيه فالعلم بحر لا يحاط به. تأكد انك لا تعرف كل شيء وان امامك الكثير لتعرفه. وان هناك من هو افضل منك وثق ان هناك الكثير مما لا تعرفه عن اكثر الاشياء التي تعرفها - 00:44:06
الاعتراف بالجهل دليل قوة والسؤال عما تجهل دليل حكمة. موسى عليه السلام الذي اصطفاه الله وكرمه وكلمه لاكبر جبابرة الارض. موسى الذي ما ذكر احد في القرآن كما ذكر. موسى الذي هو من اولي العزم من الرسل. كل هذا الفضل - 00:44:22
والشرف الا ان ذلك لم يمنعه ان يقول للخضر هل اتبعك على ان تعلمني مما علمت رشدا؟ هكذا الثقات يبحثون عن العلم من المهد وحتى الممات وكان عليه السلام طوال تلك القصة يسأل ويعترض ويناقش وهذه هي قمة التعبير عن الذات والثقة بها - 00:44:42
وخلاصة هذا المحور انه اذا اهتزت ثقتك اهتزت معها حقوقك فمن حقك ان تسأل ان تخطئ ان تنجح ان تفشل من حقك ان تقبل ان ترفض ان تسمع او تسمع ان تعبر عن رأيك وتفصح عن شعورك ان تناقش ان تنافس ان تتعلم ان تنتقد ان تقترب ان تبتعد ان ترحل - 00:45:04
هل او تبقى ان تعتب او تغضب ان تقول لا ان تقول قف ان تقول يكفي ان تقول ما تريد في الوقت الذي تريد ولكن بطريقة مهذبة اسباب اهتزاز الثقة. يولد الطفل ولديه من الثقة ما يشعره بالقدرة على فعل كل شيء. تجده اذا اراد شيئا عبر - 00:45:24
عنه اذا غضب عبر اذا فرح عبر اذا ظجر عبر فهو لا يكبت ولا يسكت بل يعبر ويتكلم ولكن بلغة وهي مما البكاء او عبارات مكسرة تخرج من قلب واثق لم تكسره طبيعة الحياة - 00:45:44
تجد لديه توكيدا للذات وتجد عنده تقبلا لها فهو اجمل واحد واحلى واحد واحسن واحد واقوى واحد تجده يريد كل شيء لانه يشعر بالاستحقاق يشعر انه يستحق كل شيء ولانه يستحق فهو يطلب فان تجاهلنا اصر واماطلنا الح - 00:46:02
فضولي يجرب ويغامر يندهش ويتساءل ينطلق على سليقته وعفويته لا يتصنع ولا يتقنع يبادر ويشارك يحاول وينافس اذا فاز طارت روحه فرحا واذا انهزم ثارت همته غضبا. وكرر المحاولة حتى ينتصر. ما اجملها! ثقة بيضاء - 00:46:22
نقية تستمر معه حتى تغير لونها طبيعة الحياة واصباغ فرشاة التربية ادخل على طلاب الروضة والصفوف الاولية من المرحلة الابتدائية. اطلب احدا يشارك منهم في النشاط او الاذاعة. انظر كيف يخترقون اذنك باصواتهم - 00:46:42
المرتفعة وربما عينك باصابعهم المرفوعة. ثقة وحماسا ومبادرة ورغبة ثم افعل ذلك مع طلاب المتوسطة ولاحظ الفرق في الدافعية والثقة. لا شك ان الايادي قليلة والمبادرات شحيحة ثم انتقل الى طلاب الثانوية لتجد ان المشاركة اصلا شبه منعدمة ولا ترفع الايادي الا برشوة من الدرجات او وعيد - 00:47:00

من الحسومات سبحان الله اوليسوا قبل سنوات يطيرون فرحا فما بالهم اليوم بلا اجنحة انها البيئة المحيطة والتربية الملازمة لا يسمح له بان يقول ما يريد. وان يعبر عما يريد. حتى على مستوى المشاعر. تجد الضيف يسأله احيانا من تحب؟ جدك ام جدتك - 00:47:27

فيرمقه والده بنظرة ثم يقول نيابة عنه يحبهم كلهم. سبحان الله! حتى المشاعر والتي لا يمكن ان تكون زاوية لا يسمح له في ابدائها. يا اخي شجعه ان يكون صريحا. علمه ان يقول الصدق. وان محبته لاحدهما اكثر لا يعني كرهه للاخر - 00:47:50

وان من الطبيعي ان يكون للانسان احد يفضله ويحبه وليس عيبا ان يصرح بذلك. يا رسول الله اي الناس احب؟ قال عائشة لم يتردد ولم يجامل ولم ينافق عليه الصلاة والسلام. فلماذا نكبت مشاعر ابنائنا؟ ولا نسمح لهم ان يقولوا ما يريدون - 00:48:10

تقول سيحرجنا نعم ربما ولكن ليس حل هذا ان تسكته بل ان تعلمه الادب في التعبير والاسلوب الامثل سلف الحديث ان حاولت اسكاته ومنعه عن التعبير فقد دققت مسمارا يثقب السفينة ثقته - 00:48:30

شرب النبي صلى الله عليه وسلم من قدح وعن يمينه غلام صغير. والاشياخ عن يساره وفيهم خالد بن الوليد. سيف الله وسيد من سادات ذات قريش والمسلمين فقال له النبي صلى الله عليه وسلم اي قال لذلك الغلام اتأذن لي ان اعطيه الاشياخ - 00:48:48

فرفض وقال ما كنت لاؤثر بفضل منك احد يا رسول الله فاعطاه اياه لسنا اكثر ذوقا ولا خلقا ولا تربية من النبي صلى الله عليه وسلم وليس من الناس الان من هو اكرم من خالد ابن الوليد ومع ذلك احترم رأيه واعطاه حقه - 00:49:07

احترم ابنك يحترمك امام الناس اتركه يتحدث ويعبر وليكن دورك اذا اخطأ التوجيه والتصحيح لا التوبيخ والصريخ لا تظحك من او تنفر من رائحته او تبالغ في تحسين مظهره لا تقارنه باحد في طوله وقوته وذكائه ودراسته اقبله كما هو وحاول تحسينه - 00:49:27

هذه هي وصفة الثقة في التربية فاذا رفضته انت فمن ذا سيقبله؟ واذا تركته انت فمن ذا سيسنده؟ لا تكثر عليه من القيود دعه يجرب القدر الذي لا يظره. دعيها تختار ملابسها. بري لها ان فرضت عليها شيئا. فمن حقها ان تختار وان ترفض وان تقرر في حدود - 00:49:47

ولا يضر فعله كالملابس وكمية الاكل وطريقة المذاكرة ومكان الجلوس وغير ذلك ايها الكرام صحيح اذا زادت ثقتهم صعبت تربيتهم ولكن اذا نقصت ثقتهم صعبت حياتهم. ومن ان الاسباب التثبيت والسخرية والنقد - 00:50:07

التثبيت والسخرية والنقد. يولد الطفل ولديه قوة وثقة وتقدير لذاته. ثم تبدأ عملية التطعيم والتلقيح عن طريق التشجيع والتوجيه ضد فيروسات السخرية والفشل والتثبيط والنقد اللاذع. وكلما قل التلقيح او قوي الفيروس زادت نسبة امراض نقص الثقة في الجسد. يا - 00:50:30

هي احول يا ام عيون يا ابو خشم يا ابو راس يا ام ركبة سودا يا ام كرشة ويا ام كشة. كلها سهام تخرق قلب سامعها. ان نقد شكل الطفل او - 00:50:50

لونه او لبسه او اسنانه يتحول من مجرد كلمات عابرة الى حقائق تعيش معه. يكفي الطفل ان تهتز ثقته ان لم فكيف اذا سخرنا منه فلا تبخل عليه بالتشجيع ليتجدد فيه النشاط ولا تكثر عليه التثريب فيجذم عليه الاحباط. ومن اسباب - 00:51:00

نقص الثقة الدلال الزائد للطفل فتسهل له الامور وتمهد له الطرق حتى اذا خرج للحياة الحقيقية حيث لا وجود للمساندة ولا شيء سوى الجدية انصدم بحياة لم يعشها. واصطدم بعقبات لم يعتد عليها. ومن الاسباب الثناء الزائف - 00:51:20

فالمبالغة في الثناء على كل صغيرة وكبيرة تفقد التحفيز قيمته وتمحو اثره وتوحي بعدم مصداقية المادح وتقلل ثقة الممدوح في ذاته. لانه يشعر انه ضعيف لدرجة اننا نفرح باي شيء - 00:51:39

عمله ولو كان بسيطا فالتوسط في الاطراء مطلوب. والتنوع في عبارات الثناء محبوب وكن مادحا ولا تكن مداحا. ومن الاسباب طلب الكمال. ان الرغبة في ان نكون دائما الافضل والاسرع والاجمل والاقوى والاذكى هي افضل وسيلة لجعلنا نقلق - 00:51:56

نتردد ونضعف ونتهيب. ومن الاسباب المؤثرة في الثقة كذلك. تجارب الفشل السابق والخوف من تكرارها. وشدة العقاب الذات

واحتقارها. انعدام الحب الافكار السلبية عن الذات والناس والحياة بشكل عام. التربية الصارمة الجهل عدم اكتساب المعارف والمهارات - 00:52:16

الانعزال عن الجماعة وغير ذلك من الاسباب المباشرة وغير المباشرة لاهتزاز الثقة بعضها سنتكلم عنه بتفصيل في محور الحلول ان شاء الله انواع الثقة الثقة شعور يتغير بين علو وهبوط. وزيادة ونقص وارتفاع وانخفاض ومد وجزر. هذه هي طبيعتها. تجد - 00:52:36

انسان واثقا من ذاته في موضع ومهزوزا في موضع اخر لا يخشى ان يلقي كلمة امام مئات من الناس ولكنه يهاب ان يؤم خمسة من المصلين تجده قويا في عمله وضعيفا في خطابته تجدها قادرة على مواجهة المديرة والمسؤولية ولا تهاب ذلك ولكنها تهتز ثقتها عندما يجرى لها - 00:52:58

مقابلة شخصية او تقييم لعملها تجده لا يجرؤ ان يقول لا ولكن اذا صعد المنبر هز القلوب بقوة طرحه تجده واثقا في الاماكن التي يألفها فاذا سافر خارج البلاد اصبح ضعيفا لدرجة الشفقة ومتوترا لدرجة الانزعاج. هل يمكن ان يكون الانسان واثقا ومهزوزا - 00:53:18

او ان يكون واثقا بشكل مطلق فقط او مهزوز بشكل دائم فقط. وللاجابة على هذا التساؤل اقول لكل انسان ثقة ثقة ذاتية يعيش بها ويتحرك من خلالها وهي ثقة يحملها بين جنبيه ويسير بها في حياته اليومية - 00:53:38

والاخر من الثقة هي الثقة الموقفية. وهنا يكثر السؤال عنها. وهي الثقة التي ترتفع او تنخفض. في مواضع معينة فمثلا انت انسان جيد الثقة ومتزن بشكل عام. هذه هي ثقتك الذاتية - 00:53:58

يطلب منك احيانا ان تقوم بعمل انت تجيده اصلا. وسبق ان عملته بسهولة فان ثقتك هنا ستزداد. وهنا ارتفاعها صاحب موقفا معينا ربما طلب منك ان تقوم بعمل تخشاه او لا تعرف كيف تقوم به. وهنا ستنخفض الثقة عن معدلها الطبيعي الذي في ثقتك - 00:54:15

ذاتية وهنا انخفاضها يتعلق ايضا بموقف. اذا الثقة الموقوفية تغير في شعورك بالثقة يصاحب موقفا ما. احيانا من تقوى الثقة عند اناس وتنخفض عند مواجهة اخرين. وهنا تغير الثقة سببه بعض الاشخاص. واحيانا تقوى او تضعف في اماكن معينة - 00:54:37

دون اماكن خلاصتها ان الثقة الموقفية هي الثقة المتعلقة بالمواقف او الاشخاص او الاعمال او الاماكن تزداد وتنقص بناء عليها وهذا امر طبيعي يمكن الحد منه معالجته ومواجهته. سنتحدث عنه لاحقا باذن الله. العوامل المؤثرة في الثقة - 00:54:57

بعد ان تكلمنا عن تعريف الثقة وتعرفنا على اظرارها في العلاقة والاسرة والعمل وحياة الانسان بشكل عام. وبعد ان بحثنا في اسباب كالتربية والتجارب الماضية والتحفيز والتحقير. وبعد ان تناولناها بنوعيها الذاتي والموقوفي. بقي ان نتحدث - 00:55:17

من العوامل التي ترفع مستوى الثقة او تخفضها. لنتمكن من فهم ما يحدث لنسطر عليه اذا حدث. ولعلنا نحصرها في اربع نظرات تجتمع لتكون شخصية واثقة ونفسا منطلقة باذن الله تعالى. وهذه النظرات هي اولا - 00:55:37

نظرتك لله ونظرتك لنظرة الله لك ثانيا نظرتك للناس ونظرتك لنظرة الناس لك. ثالثا نظرتك لقدراتك. رابعا نظرتك لذاتك. وبالاهم نبدأ نظرتك لله. من هو الله في نظرك اليس هو اللطيف الخبير - 00:55:57

الرحيم العليم القادر القوي المانع المعطي سبحانه. او تؤمن بذلك حقا ايقلق من يؤمن بان رزقه بيد الكريم العادل ايخاف من يؤمن ان مستقبله بيد الرحيم قادر. ايهاب من احد من وثق - 00:56:20

الواحد الاحد يقول الله عز وجل في الحديث القدسي انا عند ظن عبدي بي. يقول ابن حجر اي قادر على ان اعمل به ما ظن اني به فاحسن الظن بربك وسلمه امرك وثق به وتوكل عليه - 00:56:37

اذا تقدمت لمقابلة شخصية فاحسن الظن بان رزقك بيد الله عز وجل. اذا اقدمت على امر ما فلا يهمك رأي الناس فيك فهم لا يملكون لك بل لا يملكون لانفسهم شيئا فلم تهابوا مواجهتهم؟ وتخشى نقدهم؟ والله يا احبتي انني قرأت الكثير عن - 00:56:53

ثقة وحضرت لها وحاضرت فيها. فلم اجد علاجا ادوم نفعا ولا اعمق اثرا كحسن الظن بالله. لان السبب الرئيس وراء اهتزاز الثقة هو الخوف من النتيجة ومن الرفض او الفقر - 00:57:13

اي ان يرفضنا الناس او ان نفقد شيئا ومن احسن الظن بربه رضي بقضائه وقدره واطمأن له يقول ابن القيم من ملأ قلبه من الرضا بالقدر ملأ الله صدره غنا وامنا وقناعة. غنى لا يحتاج فيه الى احد - 00:57:30

وامنا لا يخاف به من احد وقناعة ترضيه بما قسم له الواحد الاحد. يجري القضاء وفيه الخير نافلة لمؤمن واثق بالله ان جاءه فرح او نابه ترح في الحالتين يقول الحمدلله. يقول عمر بن الخطاب وهذا القول والله غير فيني كثيرا - 00:57:49

وغير من مجريات حياتي. يقول والله لا ابالي اصبحت على ما احب او على ما اكره. لماذا يا عمر؟ قال لاني لا ادري الخير فيما احب او فيما اكره. توكل يملأ القلب وحسن ظن ينير الدرب يمشي على الارض وروحه في السماء. ان الخوف من النتيجة - 00:58:09

الاسوء في مآلات الامور هو لب اهتزاز الثقة عندما نظمن الامر ونتأكد من النتيجة يزداد شعورنا بالثقة. سبحان الله اوليست النتائج بيد الله؟ فاين حسن الظن به التوكل عليه يقول الحسن البصري ان قوما قالوا نحسن الظن بالله كذبوا. لو احسنوا الظن لاحسنوا العمل. لان من يتوقع الخير سيعمل - 00:58:29

يبدأ ويقدم ويجتهد تأملت في مدينة الالعاب ركوب الناس في قطار الموت. وكيف يتسابقون اليه رغم خطورته؟ ورغم مشاعر الخوف والهلع التي تظهر عليهم اثناء سيره ثم تأملت مشاعر الفرح والنشوة بعد انتهائه. فادركت حقيقة الثقة - 00:58:55

فالناس تركب القطار رغم خوفها لانها تثق بالنتيجة. تثق بسلامة الوصول واجراءات السلامة تثق بالشركة المصنعة. ولانها تثق بذلك كله. فان مشاعرها تتحول من مشاعر خوف الى مشاعر وتحدي واه لو وثقنا بالله قبل اي عمل نهابه كما نثق بالقطار والشركة المصنعة - 00:59:14

تحولت حياتنا الى حياة اثارة وتحدي. لا تنتهي نشوتها. والله المستعان. الثقة بالذات الثقة بالذات. لمزيد من الفائدة نسعد باستماعكم للجزء الثاني منه - 00:59:43