

## الجزء الأول - محاورة الشخصية القوية | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

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

00:00:00

هذه الدرجة من الاهمية بدونه لن تقف قوي البأس ولن تمسي مرفوع الرأس ولن تختلط الناس ولن تعبر عن رأيك او حتى مجرد الاحساس انها الثقة. موضوعنا عن الصوت الخفي. ذي الاثر الجميل. الثقة عن الخليط المتناقض 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. ويکفي من القلادة ما احاط بالعنق وعنق امثالك تکبر الهمة. ثق بنفسك. فرضي الناس - 00:00:50

غاية لا تدرك ورضا الله غاية لا تذكر الاسوء والافضل. الثقة. تأکد ان في المواجهة موتا واحدا. وفي الهروب موتات متعددة. الثقة العرب تقول يقتل في الحرب مدبرا اکثر من 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 زakah الله جل جل اعمى. مبصر بثقته. عبدالرحمن بن عوف اعرج واثق بخطواته. الترمذی اعمى خلد بنور العلم ذکراه - 00:01:50 معاذ بن جبل امام العلماء يوم القيمة اعرج جمع العلم بخطى واثقة فكان اعلم الامة بالحال والحرام. فانظر الى الى حياتك واختر اي الطريق اردت. اي الاصناف انت؟ واي الاصناف - 00:02:10

ما في تريده ان تكون عليه؟ وتذكر انك اذا اردت السيادة والامارة فانك ستحتاج الى الثقة بالذات. الثقة بالذات. مع ياسر بن بدر الحزيمي باسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على نبينا وحبيبنا وسيدنا وتابع رؤوسنا ونبراسنا وقدوتنا وهادينا محمد صلى - 00:02:30

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

من خلال محاوره ترياق الجراح وفيتامين النجاح وحلوة لذة الانشراح. موضوعنا عن هم موجود وسر مفقود وشعور لا محدود بدونه لن تقف قوي البأس ولن تمسي مرفوع الرأس ولن تختلط 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 موضوعنا يحتاجه الطالب ليتعلم والطبيب ليشخص والقاضي ليحكم والشرطي ليتصرف والانسان ليعيش. موضوعنا عن الثقة الثقة - 00:03:35

اطرحه بين يديك لتأخذ منه وترفع منه وتضع ويكفي من القلادة ما احاط بالعنق وعنق امثالك تکبر الهمة قرأت فيه كثيرا وسافرت من اجله بعيدا لا اقول هذا منه. ولكن لتكون القلوب لما تستسمع؟ 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 افضل مني في الكثير من الامور. كنت اخاف الظلم ولا انام لوحدي لا اجرؤ على ابداء الرأي ولا المطالبة بالحق. اسمع عن الثقة ولا اشاهد سوى الخوف اشتمن رائحتها ولا اتدوتها - 00:04:35

الا على من هو اضعف مني وكثيرا ما اجدها ولكن في خيالات عقلي. هكذا كنت ولها 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](#) كثيرة وها انا اسألوك هل تهزك بثور خرجت في خدك ويزعجك حجم انفك؟ هل شعرت بالطفع 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 فمقلو 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 توكيذ الذات وتقبela عن التسامح عن نفسi وتزكيتها عن تقبل النقد عن ابسط حقوقك وابجديات صحتك وعافيتك النفسية. بداية القصة. قصة - [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](#) وتتبiss جذوعها وعندها فقط يمكن للدني نسمة ازدراء عابرة او نظرة انتقاد سابرة ان تحطمها او تقتلها 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 كان منذ اكثر من عشر سنوات. حين دعيت للقاء محاضرة في احدى الجامعات عن الاعجاز في القرآن الكريم لما دعيت للقاء 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 في الابهاج قلوبهم والعروض لجذب انتباهم. 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 لدى لك بشاره. فقلت هات ما عندك. فقال اليوم سيحضر عميد الكلية وبعض زملائه. فقلت ماشاء - [00:07:35](#) وفي نفسي لا بشر الله بالخير من عاد 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 ظلم 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 حقيقتها واختبات 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 الموضوع. فتقول لي ولكن هذه المرة امام البروفيسور والدكتورة - [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 من العلقم جلس العميد واصحابه وبدأ المسرح يمتلى بالحضور - [00:09:14](#) وبدأت انا بالاستعداد ففتحت الحاسوب والذي وضع فيه العرض المشوق كما كنت ازعم واظفت عليه مقاطع فيديو علمية لتثري الموضوع اكثر. وكان امي بعد الله هي تلك المقاطع التي اعدتها للعرض. وفعلا اشتغل - [00:09:31](#) لكن لم يتواافق 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 تخيل الموقف - [00:09:47](#) فالحضور يرمطونني باعينهم. ثم يرمدون ساعاتهم. تهتز ارجلهم وتهتز معها ثقتي. فان وقفت ارجلهم عن الهز لم تتوقف افواههم عن

التناؤب. جاء الحاسوب الثالث والحمد لله لم يعمل. فحاولنا في رابع والحمد لله لم يعمل ايضا 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 العجل بالمحاضر الضعيف لا بحبل بينه وبين خالقه جل جلاله. ثم بدا لي صوت داخلي - 00:10:25  
يذلني ويقول بضاعتك مزاجة واعدادك لجمهور غير متخصص وعرضك لم يعمل واعتمادك كان على الصور والمقطوع والبروفيسور  
حطت رحاله في صحراء علمك القاحلة. والناس تنظر والكل مستنفر فماذا ستفعل؟ بدا الصوت - 00:10:45  
خفيفا في ايقاعه قويا في وقعي احسست اني منقاد اليه ومستجيب له. فتقازمت نفسى 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  
و قبل ان اخبركم بنهاية القصة. دعونا نظر واياكم عبر هذه المادة على مفهوم الثقة ومتى تهتز؟ وكيف يحدث الخوف لنعرف فما الذي  
حدث لي ويحدث غيري؟ ثم نختتمها باذن الله بحلول واقعية وخطوات عملية. معنى الثقة - 00:11:30  
وقد مأخذ من وثقته اي ائتمنته واعتمدت عليه. فانا عندما اثق بسيارتي فهذا يعني امكانية الاعتماد عليها في سفرنا 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. مختلف معه نحن المسلمين. فالثقة عندنا هي الایمان بالقدرات. وان ليس للانسان حول ولا فقرة الا بربه  
واحسان الظن بان ما واهبه الله له يمكنه من بلوغ ما ييسره الله له - 00:12:10  
الثقة عندنا هي الایمان بان الله و Herb قدرات تتحقق لك ما تسعى له بعد توفيق الله واعانته. هي رؤية الانسان الى قدراته دون افراط  
ومبالغة فتحتتحول الى كبر او غرور. ولا تفريط وانتفاصل فتحتتحول الى ذلة وضعف فشلة الانسان - 00:12:28  
بذاته لا تتعارضوا مع ثقته بربه بل هي مستمدۃ منها ومستندۃ عليها وقائمة بها. هي توکل مع فعل سبب وحسن تظن ان عمل الثقة  
شعور بالقدرة مع امتلاکها. لأن امتلاک القدرة بدون الشعور بها عجز. كمن يملك العضلات - 00:12:48  
ولا يؤمن بقوته والشعور بالقدرة دون امتلاک 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  
وعلا و يوم حنين اذ اعجبتكم فلم تغني عنكم شيئا وضاقت عليكم الارض بما رحب به ثم ولیتم مدربین. فمتنی ما التفت الانسان  
عن الله لنفسه وحوله وقوته خاب وخسر يا حی يا قیوم برحمتك نستغیث اصلاح لنا شأننا ولا تکلنا - 00:13:28  
الى انفسنا طرفة عین قبل ان نبدأ تحریر 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 وترتضى به ثانيا توکید الذات. او تأکید الذات. ويقصد به ان تقول وتتفعل ما تؤمن به. اي ان  
تتحدث وتتحرك وفقا لمشاعرك فان غضبت من قرار احدهم وتظاهرت بالرضا فانت هنا لم تؤکد 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 توکید الذات. وهي مفاهيم متداخلة مع الثقة وعاذه لها. وهناك مفاهيم اخرى مغايرة - 00:14:32  
الثقة وتلبس لباس الثقة وليس منها كالغرور والكبر والغلظة وبيظدها تممايز الاشياء فالثقة وسط بين طرفين وفضيلة بين رذيلتين.  
هي وسط بين الغرور وال الكبر 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 الواقع يقبل الحق وينزل الناس منازلها. دون تضخيم لهم ولا احتقار - 00:15:13  
الثقة ليست عجبا. فالعجب بنفسه يشعر باكتفائنه بما لديه. وبكماله في ذاته. بينما الواقع يعرف نقاط قوته ويدرك لا يشعر بالكمال  
ولكنه يسعى له وفي الطرف الآخر المعاكس لمعنى الكبر والعجب يبرز لدينا مفهوم احتقار الذات. وهو استصغر النفس وتقييمها امام

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

ضعف وضعه. الكبر تورم وظاهر واحتقار الذات تبرم وتمارض. اما الثقة فهي حقيقة بلا تفاخر. فالواثق ليس متكبرا ولكنه كبير بسلوكه وصفاته. الكبر في حقيقته شجرة بئسية تنبت من بذور النقص وتسقى بماء الضعف - 00:16:17

الكبر صوت مرتفع وجملة وظيجيج يحاول ان يخدم من خلاله المتكبر انين النقص الذي يشعر به في نفسه يقول الاخف ما تكبر احد الا لذلة يجدها في نفسه. ويقول ابن المعتزل لما عرف اهل النقص حالهم استعنوا بالكبير ليعظم - 00:16:37

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

او ضعفه او جهله ان كانت الثقة ليست كبيرة وتعالياً وغطرسة فهي ايضاً ليست تواضعاً مذلاً ولا حباء مربكاً ولا تسامحاً ظاهرياً عن الخطأ تسامحاً جباناً. ولا يطالب بحقه حباء جبان. ويقدم الاخرين عليه بداعي التواضع والابثار. جبان - 00:17:17

بغير اسمها وما هو الا الخوف والجبن. يقول ابن القيم للتواضع حد اذا تجاوزه كان ذلاً ومهانة. ومن قصر انه انحرف الى الكبر والفسر ان زاد كان ذلاً وان نقص كان كبيرة. هناك فرق بين اللين والتواضع وحسن الخلق والحياة وبين - 00:17:40

الاذعان والخطوة والضعف والخجل ففرق بين الابثار وحرمان النفس. فالابثار سلوك ارادي ورغبة داخلية في ان تعطي وانت قادر على الرفض والمنع وفرق بين التواضع والخطوة فالتواضع سلوك ارادي ايضاً تتنازل بسببه وانت قادر على ان تقول لا لست مجبراً - 00:18:00

او خائفاً او مضطراً فرق بين الحياة والخجل. فالحياة سلوك ارادي يحدث على فعل المليح وترك القبيح. ويمنع التقصير في الحق الحياة سلوك ارادي باختيارك انت تطمئن اليه نفسك وتسعد به. لا يفوتك عليك مصلحة ولا يضيع لك - 00:18:23

ولا يجعلك مذعناً للناس ولا راضياً بباطل. الحياة شعبة من الایمان. اما الخجل فهو سلوك لا ارادي تضطر النفس قبله وتتألم بعده وتتنزعج اثناءه يجبر صاحبه عليه ولو خير لما اختار وهذا قمة ضعف الثقة. اعطاه وهو لا - 00:18:43

يريد ويقول استحيت منه جبان اطال عليه في الحديث حتى فوت عليه موعداً ويقول استحيت ان اقطع كلامه جبان وافق له وهو لا يرغب ويقول حباء فعلت ذلك جبان اعطاه حباء منه جبان تصدق من ما له بنية دفع الحرج جبان. سئلت اللجنة الدائمة للافتاء عن

رجل - 00:19:03

تبوع لمشروع خيري خوفاً وخجلاً 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 لوجهه - 00:19:23

صاحب انما الاعمال بالنيات انتهت الفتوى ولم يتنهى المغزى ان ضعف الثقة ايها الكرام يأتي احياناً بلباس التواضع والحياة. فاحذر منه ويختفي احياناً تحت درع الكبر والتسلط فابعد عنه. ويبقى الطعام السام - 00:19:47

ضاراً ولو قدم في اثناء فاخر. ايها المبارك بين الحياة والخجل شعرة وبين المسير والزلل عشرة فانظر خلف نيتك وامام مقصسك 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 كباراً لا متباراً ومتواضعاً لا وضيع - 00:20:25

واقبح شيء ان يرى المرء نفسه رفيعاً 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 احتياجاتك ويقدر احتياجات غيره ما استطاع الى ذلك سبلاً المهزوز يخشى

النقد ويتحسس من رأي الآخرين فيه. الواقع 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 الواقع يتقبل ذاته ويرفض عن حياته ويؤمن بان قيمة الانسان 00:21:23 بایمانه وخلقه لا بشكله وخلقه المهزوز متباين من مستقبله متألم لماضيه سلبي في حاضره يسيء الظن بغيره ويفرح كثراهم ويتمنى فشلهم يفرح بالزلة ويبحث عن العثرة والواقع واثق بربه متفضل بعده متعلم من ماضيه منجز في حاضره يحسن ظن 00:21:43 بمن حوله ويفرح بنجاحهم لانه يؤمن بان النجاح متاح والخطأ في حق البشر مباح والميدان فسيح يتسع الجميع المهزوز -

روحه صغير ونفسه في المعالي قصير واهدافه حبيسة عقله لا ذنب لها سوى انها كاذبة. الواقع اهدافه واضحة وطموحاته عالية لانه 00:22:03 حين وثق بقدرته على المسير استعن بربه وجد في الطلب وسار وهو يردد. وليس على الانسان انجاح - وسعيه ولكن عليه ان يجد المساعي المهزوز اما ان يبالغ في ذكر محاسنه او يهظم ذاته ويقرض نفسه ومنجزاته. الواقع يفرح ويفرح 00:22:23 بمنجزاته يأنس بالثناء ولا يبحث عنه ولا يضخم عمله ولا يكتر الحديث عن نفسه. المهزوز يكذب ويكتب يتصنع ويخدع يخلف الوعد -

الموعد الواقع صادق صريح وغافوي مريح تجده ملتزما بوعده متحكما في وقته المهزوز يتتجنب التفاعل مع الناس والتواصل بصري 00:22:47 وبينهي الحديث بسرعة والواقع يتفاعل مع الآخرين يصافح بثبات يبتسم في الوجه وينظر في العين المهزوز في جسده انكفاء وفي اكتافه انحنى -

لا يقبل عليك بوجهه وتشعر بالتوتر في جسده. الواقع جسده مستقيم ورأسه مرفوع وحركته مرنة وتحركاته منسجمة المهزومة يبرر 00:23:07 لاختائه يجامل في ارائه يتهرب من المواجهة يوافق بلا رغبة وينافق من الرهبة يدعى المعرفة ولا يعترف بالجهل الواقع يحذر ويعتذر بيدي ويعتبر ويختار ويعترض ويختار ويناقش ويندهش ويتسائل ويقول لا اعلم لما لا يعلم المهزوز بسرعة يخرج وبسهولة يخرج يتحسس من النقد ويتضاييق منه يتجرعه او يرفضه بشدة ويدفعه. الواقع لا تهزم النظرة ويقبل المزح. يتضائق - 00:23:27

من النقد لانه بشر ولكنه لا يبالغ في تحليله ولا يتکلف في تبريره. المهزوز يتظايق اذا مدح عنده احد وربما قدح المدوح او استنقص 00:23:47 شخصه او عمله لينفس عن حسده. الواقع يشارك بالمدح بما يعرف عنه. وتحفظ نفسه للمنافسة - مسابقة ويصدق فيما قول الشاعر وما عبر الانسان عن فضل نفسه بمثل اعتقاد الفضل في كل فاضل وليس من الانصاف ان يدفع يد 00:24:07 النقص عنه بانتقاد الافضل المهزوز عندما يطلب منه ان يلقي كلمة او يجري مقابلة او يناقش رئيسه فان مشاعر الخوف تمنعه ومساوي الظنون تحذرها -

فيكون الفرار هو القرار. لانه عندما يخرج يفكر بقدميه لا بعقله والواقع عندما يطلب منه مثل ذلك فان مشاعر الخوف تدفعه وحسن 00:24:30 ظنه بربه يرفعه فيقدم رغم خوفه لانه عندما يخرج يفكر بعزميه ويرضى بنفسه ولسان حاله يقول مصاب معذور خير من ناج فرور -

وليس معنى الثقة الا تختلف شيئا ولكن ان تقدم رغم شعورك بالخوف المهزوز شعاره العب في المظمون لذلك تجده في الجمهور لا في 00:24:56 المنصة في المدرجات لا في الملعب في غرفة المراقبة لا في ميدان المعركة يرفض ان يلقي خطابا او يرأس اجتماعا - او يحظر لقاء او يطلب ترقية فلسنته في الحياة الموافقة في العلن ثم التذمر في الخفاء. لا يواجه ولا يطاق ولا يعارض عباراته 00:25:16 الدارجة على لسانه نعم ابشر يمكن ربما احتمال كما تريد اللي تشوفون كلمات فيها تبعية لا تقبل الاستقلال - وضبابية لا تعرف الجسم وعلى صدره علقت لوحة كتب عليها الظبية. اما الواقع فيقول انا لست ضحية تحتاج الى عطف ولا مشكلة 00:25:36 تحتاج الى حل. انا جوهرة تحتاج الى محل المع فيه. سابحث في الفرص من حولي عن مكان - شعاره البحر الهدئ لا يجعلني ربانا ماهرا فمرحبا بالتحديات هذه بعض الفروق بين المهزوز والواقع تأمل فيها لتنظر الى اي الفريقين 00:25:56 تميل احيانا فان كنت من المهزوزين فثبتت على قدم وان -

كنت من الواثقين فتقدمن بثبات وليس لنا معين الا رب العالمين. الآثار السلبية لنقص الثقة ليست الثقة شعاراً به او شعوراً نتباهى به بل هي والله مطلب نفسي واجتماعي وأخلاقي. قبل ذلك كله مطلب شرعي. لأن ناقص الثقة - 00:26:13 صانع ذليل لا يقوم حين تمارس المعااصي. وإن قام ذهب ولم ينكر وإن انكر بطريقة فيها تمييع وتهوين يقول جل وعلا اذا سمعتم آيات الله يكفر بها ويستهزأ بها فلا تقدروا معهم حتى يخوضوا في حديث غيره انكم - 00:26:37 قم اذا مثلهم وناقض الثقة لا ينكر ولا يحاول ولا يقوم ولا يقاوم حتى يكون مثلهم. مهزوز الثقة يجامِل ويدهن 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 تتمس حاجبيها وتصل شعرها لتبدو امام الناس اجمل. يسبيل توبه ليبدو امام الناس افضل يعرف الحكم الشرعي ولا يلتزم به ولو كان واثقا من نفسي لفعل وفعلت ما يؤمن به قلبه لا ما يملئه عليه خوفه. مسكين مسكين والله يمارس دور المطبع - 00:27:17

ليحصل على القبول ويظهر نفسه مجبورا او ظعيفا ليحصل على الدعم والتأييد يتمنى ويدعى الاجهاد ليحصل على العطف والتقدير يدفع من ماله ويصرف من وقته ويبذل غاية جهده ليحصل على الاستحسان والرضا والبعض لا يقف عند هذا فحسب بل يقدم رضا - 00:27:42

الناس على حساب دينه ومبادئه. اوليس السكوت عن المنكر حتى لا يقال عنه مؤذى او قليل ذوق او يقال عنها مزعجة متطرفة اوليس ذلك تهميشا للدين وتنازل عن مبدأ يقول النبي صلى الله عليه وسلم من التمس رضا الله بسخط الناس رضي الله عنه وارظى عنه الناس ومن التمس رضا الناس بسخط الله - 00:28:02

سخط الله عليه واسخط عليه الناس فاطلب رضا القلوب من يملك مفاتحها فليس للناس حول ولا قدرة على قلوب انفسها وليس هذا فقط بل رأيت وناقشت من يقدم جسده ليحصل على التقبيل والرضا. والله المستعان. واليه اقول - 00:28:27 ايها الشاب ايتها الفتاة اليست المبالغة في التجمل واظهار المحاسن استعراضا بالظاهر وتسويقا للنفس من خلال الجسد. لتحقق على القبول والاستحسان يا خادم الجسم كم تسعى لخدمته؟ اطلب الرحيم مما فيه خسران؟ اقبل على الروح واستكمل فضائلها فانت بالروح لا بالجسم انسان - 00:28:47

ايها 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 شكله باي صفة كانت ومن اعتمد على شكله فقط فان بثورا صغيرة في خده قادرة على جعله يتوارى - 00:29:12

عن انتظار الناس ليالي واياما. ايها الشاب المبارك تأكد ان من يرطى بك صديقا من اجل وسامتك وشكلك فقط هو شخص لا يستحق ان تفكّر به. لانه عاملك كسلعة قيمتها تكمن في مدى الاستفادة منها او التباكي - 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 ستتصادر ارائك سيسهل عليهم تجاوزك. سيكثر ترددك في اتخاذ القرار. ستتعصب في العمل ضمن فريق - 00:29:57

ان كنت مرؤوسا سيدريك رئيسك الصريح. وإن كنت رئيسا فستؤذني الموظف المثالى والمنضبط. لانك غير حاسم وتساوي بين المقص والمجهود. قد يحبك الموظفون كأنسان يعاملهم بلطف. ولكنهم لن يعجبوا بك كقائد يديرهم بلا حزم - 00:30:19 وفرق بين اللين والطuff ناقص الثقة يستر نقصه بلاحاف العنف او يحاول اخفاءها برداء اللطف. فاقد الثقة اما ان يظهر ضعفه فيقبل ما يقال عنه وفيه قوله. او ان يحاول اخفاء ذلك الضعف. فيرتدي قناع الكبر في التعامل والعنف - 00:30:39 الرد والغلوظة في القول فيرتفع ما يقال فيه ولا يقبل ما يقال له الكبر ونقص الثقة وجهاً لعملة واحدة في العلاقات عندما تهتز الثقة تهتز معها اركان العلاقة. لأن مهزوز الثقة شخص لا يعرف ان يؤكّد 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 بوضوح وصدق وعفوية فالناس لا تحب المتكلفين المتصنعين والرجال الالبيين المبرمجين بالثقة تتحمل المسؤولية وتؤدي العمل وتفني بالوعد لانك بالثقة قادر على رفض ما ت يريد وقبول ما تستطيع بالثقة تعبير - 00:31:38

عما ت يريد وعما لا ت يريد عما يريحك ويزعجك عما تحب وعما لا تفضل من الاماكن والأشخاص والأشياء وحتى الاطعمه. وعند ذلك فقط تكون مكتشوفا لهم بلا اقنعة فيسهل لهم التعامل معك. لان البوج 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 يتلزم - 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 المهم في ظهر ذلك على ملامح وجهه او تصرفاته فيكتشفها الناس ثم يلومونه - 00:32:38

وعلى عدم اخبارهم وينزعجون لذلك ثم يفقدون الراحة في التعامل معه مستقبلا. لماذا؟ لانه كتون لا يتكلم الا اذا تالم عندها ستكون كلماته جارحة ملتهبة تحرق كل سبائك العلاقة الذهبية. مسكن بدأها بنية صالحة - 00:32:58

انتهت في غير صالحه ان صمتك وعدم تنبئه للشخص الذي يطأ بقدمه على اصبعك. سيجعلك تتآلم بصمت ثم تصمت وتصبر وتصمت وتصبر حتى تصل الى مرحلة لا تحتملها فتصرخ في وجهه فتخسر العلاقة بعد ان ادميتك اصبعك. لو كنت واثقا صريحا واظحا - 00:33:18

لنبوته بكلمة بسيطة عرف بها حده فدامت بينكم العلاقة وسلمت لك اصبعك ايها الفاضل اذا وصلت في اللطف مع الناس الى الحد الذي تؤدي فيه نفسك فتوقف. اذا وصلت في اثبات ذاتك الى الحد الذي تؤدي 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 تشغل به وانت بينهم او تتعزل بسببه بعيدا عنهم. ان اهتزاز الثقة - 00:33:58

صدعوا ارظية العلاقات لان مهزوز الثقة حساس يصعب التعامل معه. اذا غطب انجر لانه يكتب الامه لا يفي بوعوده لانه لا يستطيع ان يقول لك لا. فيقبل وهو مكره ولا يتلزم 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. فتتخيط اسرته ان نجاح الاسرة قائمه على النجاح في تأدية الادوار والمهام كل بحسب مسؤوليته. دور 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 فتكون القيادة في يدها في الكثير من المواقف. وهذا يحدث صراعا داخليا على السلطة. يتبع منه الطرفان ويتبذبذب - 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 بينهما - 00:35:41  
لان عدم القدرة على ابداء ما لا ت يريد. والتعبير عن البوح باللام. والتعبير عن الاحلام وعدم القدرة على قول زوجي انا احبك هذا ولا احبك منك هذا وكذا. مثل ذلك يكتب مشاعر الحب ويدفنه 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 لها 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 فتدعنها مرة اخرى اختي الكريمة اختي الزوج توكيذ الذات والبوج 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 اعني وعيبي عن كل مما يزعجك في زوجك وما يرضيك منه؟ اختر واختاري طريقة لبقة وتوقيتا مناسبا ثم التزم بما يريد كل طرف من - 00:37:08

اخر وانا اضمن لكما تناغما وانسجاما في العلاقة بينكمما 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 الواقون واظحون دائما - 00:37:28

ليست هذه الوصفة للزوجين فقط. بل لكل صديقين يحبان ان يحلوا وصالهما وتصفو علاقتهم. كن واظحا صريحا وتقبل الصراحة ووضوح صديقك وكأنني 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 الآخر 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 يسم مشاعرك ويعزل علاقتك فكن صريحا محددا واضحا فالغموض ميدان الشيطان. عندما تهتز الثقة تهتز معها الحقيقة. لأن الصدق يحتاج - 00:38:52

سئل مواجهة والى قوة وهذا ما لا يملكه مهزوز الثقة. في كذب ليهرب ويكتذب ليتجبر من المسؤولية. يكتذب الاعذار لانه قال نعم ثم لم يتلزم. يكتذب ليرفع عمله او يخفي عييه 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 عفو وتمثل بنا مصداقية لانك تتحرك وفق سيناريو كتبته في عقلك. فالكذبة الواحدة تحتاج الى عشر كذبات - 00:39:32

اخري 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. لأن القيم الفاضلة سلسلة متراقبة. اول - 00:39:52

طاقاتها الصدق فاذا سقطت سقطت بقية الحلقات فكن واثقا وواجه الحياة وكن صادقا في فيه النجاة وتذكر ان المؤمن لا يكتذب والصدق منجا عندما تهتز الثقة تهتز انت من الداخل ويظهر عليك من الخارج. فافكارك تحاورك ودائما ما تردد عليك. لا استطيع لا - 00:40:12

لا افهم استحيي ليس من حقي اخشى ان يغضب اخاف ان يرفض اخشى واخاف واستحيي ولا استطيع ولا اقدر. غيري احق وغيري افضل تحتقرن نفسك وتتوقع الاسوء وترضى بالقليل وتكلتي بالمشاركة. هذا على مستوى الافكار. اما مشاعرك فقلقة او محبطه وغير راضية - 00:40:35

ولا تشعر بانها تستحق وتخشى ان تخرج او تعبر عن نفسها. اما السلوك فمتعدد ومنسحب ومسوف لا تتطرق في عين من يحدث ولا تتصرف بفعوية 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 وثقة بها مهزوز الثقة تجده يتتجنب 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 وال العلاقات. 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 وقارئك. فيبدأ من حولك بالتركيز عليك. فيمنحونك مزيداً من المسؤوليات وبالتالي مزيداً من الصالحيات وهذا يعني فرصاً أوفر ونسبة للنجاحات أكثر. مما يزيد قدراتك ويزيّد ثقتك في ذاتك. وتزيد - 00:42:02

فيك وتدور الحلقة من جديد أما إذا شعر الآخرون بتجنبك وعلموا عنك عدم مبادرتك فلن يعرضوا عليك الفرص ولن يقدموا لك الخيارات حتى تصبح بالنسبة لهم من سقط المتعان 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 شيئاً. ولدنا جهاء ولو لا الله ثم الثقة الفطرية التي سمحت - 00:42:46

لنا ان نجرب وان نحاول والتي تجرأنا من خلالها على المغامرة والاكتشاف لما تعلمنا وتقديمنا وتطورنا ان اقوى اشجار الثقة تخرج من بذور التجارب الصحيحة. ان مهزوز الثقة لا يتعلم بشكل جيد. لانه يخشى ان يعترف بالجهل او يوهّمك - 00:43:06

بانه يعرف اما بادعائه العلم او بصمته وكأنه يعلم الواثق باحث عن الحق وعن المعرفة لا يحقر نفسه ولا يزداد عقله قال عمر رضي الله عنه يوماً لبعض اصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فيما ترون هذه الآية نزلت ثم تلى اية احدهم - 00:43:26

ان تكون له جنة؟ قالوا الله اعلم. فقال ابن عباس في نفسها منها شيء. فقال عمر يا ابن أخي قل ولا تحقر نفسك نعم ايها الفاضل قل ولا تحقر نفسك اسأل ولا تحقر نفسك شارك ولا تحقر نفسك باذر ولا تحقر نفسك اعترف انك لا تعرف هذا الشيء وتحتاج اليه - 00:43:46

للمعرفة فيه فالعلم بحر لا يحاط به. تأكد انك لا تعرف كل شيء وان امامك الكثير للتعرفه. وان هناك من هو افضل منك وثق ان هناك الكثير مما لا تعرفه عن اكبر الاشياء التي تعرفها - 00:44:06

الاعتراف بالجهل دليل قوة والسؤال دليل حكمة. موسى عليه السلام الذي اصطفاه الله وكرمه وكلمه وارسل 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 تعلمي مما علمت رشد؟ هكذا الثقات يبحثون عن العلم من المهد وحتى الممات وكان عليه السلام طوال تلك القصة يسأل ويعرض 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 تننجح ان تفشل من حقك ان تقبل ان ترفض ان تسمع او تسمع ان تعبر عن رأيك وتفضح عن شعورك ان تناقش 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 تريده في الوقت الذي تريده ولكن بطريقة مهذبة اسباب اهتزاز الثقة. يولد الطفل ولديه من الثقة ما يشعره بالقدرة على فعل كل شيء. تجده اذا اراد شيئاً عبر - 00:45:24

عنه اذا غضب عبر اذا فرح عبر اذا ظجر عبر فهو لا يكتب 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 توكيداً للذات وتجد عنده تقبلاً لها فهو اجمل واحد واحداً واحداً واحداً واحداً واحداً تجده يريد كل شيء لانه يشعر بالاستحقاق يشعر انه يستحق كل شيء ولانه يستحق فهو يطلب فان تجاهلنا اصر واما علينا الح - 00:46:02

فضولي يجرب ويغامر يندهش ويتساءل ينطلق على سليقه وعفويته لا يتصنع ولا يتفنّع بياذر ويشارك يحاول وينافس اذا فاز طارت روحه فرحاً واذا انهزم ثارت همته غضاً. وكرر المحاولة حتى ينتصر. ما اجملها! ثقة بيضاء - 00:46:22

نقية تستمر معه حتى تغيرلونها طبيعة الحياة واصباغ فرشاة التربية ادخل على طلاب الروضة والصفوف الاولية من المرحلة الابتدائية. اطلب احداً يشارك منهم في النشاط او الاذاعة. انظر كيف يختارون اذنـك باصوات - 00:46:42

المرفوعة وربما عينك باصابعهم المرفوعة. ثقة وحماساً ومبادرة ورغبة ثم افعل ذلك مع طلاب المتوسطة. والاحظ الفرق في الدافعية والثقة. لا شك ان الايادي قليلة. والمبادرات شحيحة ثم انتقل الى طلاب الثانوية لتجد ان المشاركة اصلاً شبه منعدمة ولا ترفع الايادي

الا برشوة من الدرجات او وعید - 00:47:00

من الحسومات سبحان الله اوليسوا قبل سنوات يطيرون فرحا فما بالهم اليوم بلا اجنحة انها البيئة المحيطة والتربيه الملازمه 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

فيمرقه والده بنظره ثم يقول نيابة عنه يحبهم كلهم. سبحان الله! حتى المشاعر والتي لا يمكن ان تكون 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 يصرخ بذلك. يا رسول الله اي الناس احب؟ قال عائشة لم يتتردد ولم يجامل ولم ينافق عليه الصلاة والسلام. فلماذا نكتب مشاعر ابنائنا؟ ولا نسمح لهم ان يقولوا ما يريدون. ربما - 00:48:10

تقول سيدرنا 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 مسامارا يثبت السفينة ثقته - 00:48:30

شرب النبي صلى الله عليه وسلم من قدر 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

رفض وقال ما كنت لأؤثر بفضل منك احد يا رسول الله فاعطاها ايها ايتها اذن لى ايتها من النبي صلى الله عليه وسلم وليس من الناس الان من هو اكرم من خالد ابن الوليد ومع ذلك احترم رأيه واعطاها حقه - 00:49:07

احترم ابنك يحترمك امام الناس اتركه يتحدث ويعبر وليكن دورك اذا اخطأ التوجيه والتصحيح لا التوبيخ والصریخ لا تظحك من او تنفر من رائحته او تبالغ في تحسين مظهره لا تقارنه باحد في طوله وقوته وذكائه ودراساته 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 سيستدئه؟ لا تكثر عليه من القيود دعه يجرب القدر الذي لا يظنه. دعيها تختار ملابسها. بربى لها ان فرضاً عليها شيئاً. 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 ان الاسباب التثبيت والسخرية والنقد - 00:50:07

الثثبيت والسخرية والنقد. يولد الطفل ولديه قوة وثقة وتقدير لذاته. ثم تبدأ عملية التطعيم والتلقیح عن طريق التشجیع والتوجیه ضد فيروسات السخرية والفشل والتبھیط والنقد اللاذع. وكلما قل التلقیح او قوي الفیروس 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 ويوم كشة. كلها سهام تخرق قلب سامعها. ان نقد شكل الطفل او - 00:50:50

كونه او لبسه او اساننه يتحول من مجرد كلمات عابرة الى حقائق تعيش معه. يكفي الطفل ان تهتز ثقته ان لم فكيف اذا سخروا منه فلا تبخل عليه بالتشجیع ليتجدد فيه النشاط ولا تكثر عليه التثرب فيجذم عليه الاحباط. ومن اسباب - 00:51:00

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

فالبالغة في الثناء على كل صغيرة وكبيرة تفقد التحفيز قيمة وتمحو اثره وتتحيي بعدم مصداقية المادح وتقلل ثقة المدح في ذاته. لانه يشعر انه ضعيف لدرجة اتنا نفرح باي شيء - 00:51:39

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

نتردد ونضعف ونتهي. ومن الاسباب المؤثرة في الثقة كذلك. تجارب الفشل السابق والخوف من تكرارها. وشدة العقاب الذات واحتقارها. انعدام الحب الالفكاري السلبية عن الذات والناس والحياة بشكل عام. التربية الصارمة الجهل عدم اكتساب المعرف 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 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 يجري لها - 00:52:58

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

او ان يكون واثقا بشكل مطلق فقط او مهزوز بشكل دائم فقط. وللاجابة على هذا التساؤل اقول لكل انسان ثقته ذاتية يعيش بها ويتحرك من خلالها وهي ثقة يحملها بين جنبيه ويسير بها في حياته اليومية - 00:53:38 والآخر من الثقة هي الثقة الموقفية. وهنا يكثر السؤال عنها. وهي الثقة التي ترتفع او تنخفض. في مواضع ومواضع 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 ب موقف. اذا الثقة الموقفية 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 اطرارها في العلاقة والاسرة والعمل وحياة الانسان بشكل عام. وبعد ان بحثنا في اسباب كال التربية والتجارب الماضية والتحفيز والتحقيق. وبعد ان تناولناها بنوعيها الذاتي والموقفي. بقي ان نتحدث - 00:55:17 من العوامل التي ترفع مستوى الثقة او تخفضها. لنتتمكن من فهم ما يحدث لنسطر علية اذا حدث. ولعلنا نحصرها في اربع نظرات تجتمع لتكون شخصية واثقة ونفسا منطلقة باذن الله تعالى. وهذه النظارات 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 اليه 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. ايحاف من يؤمن ان مستقبله بيد الرحيم قادر. ايهاب من احد من وثق - 00:56:20

الواحد الاصد يقول الله عز وجل في الحديث القديسي انا عند ظن عبدي بي. يقول ابن حجر اي قادر على ان اعمل به ما ظن اني عامل 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 نقدتهم؟ والله يا احبتى انى فرأت الكثير عن - 00:56:53 ثقة وحضرت لها وحاضررت 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 شيئاً ومن احسن الظن بربه رضي بقطاته وقدره واطمأن له يقول ابن القيم من ملأ قلبه من الرضا بالقدر ملأ الله صدره غناً وامناً وقناعة. غنى لا يحتاج فيه الى احد - 00:57:30

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

وغير من مجريات حياتي. يقول والله لا ابالي ااصبحت 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 توقع الاسوء في مآلات الامور هو لب اهتزاز الثقة عندما نظمن الامر ونتأكد من النتيجة يزداد شعورنا بالثقة. سبحان الله اولىست النتائج بيد الله؟ فاين حسن الظن به التوكل عليه - 00:58:29

يقول الحسن البصري ان قوماً قالوا نحسن الظن بالله كذبوا. لو احسنوا الظن لاحسنوا العمل. لأن من يتوقع الخير سيعمل يبدأ ويقدم ويجهد تأملت في مدينة الالعاب ركوب الناس في قطار الموت. وكيف يتسابقون اليه رغم خطورته. ورغم مشاعر الخوف والهلع التي تظهر عليهم - 00:58:45

اثناء سيره ثم تأملت مشاعر الفرح والنشوة بعد انتهائه. فادركت حقيقة الثقة فالناس تركب القطار رغم خوفها لانها تثق بالنتيجة. تثق بسلامة الوصول واجراءات السلامة تثق بالشركة المصنعة. ولانها تثق بذلك كلها. فان مشاعرها تحول من مشاعر خوف الى مشاعر اثارة - 00:59:07

وتحدي واه لو وثقنا بالله قبل اي عمل نهايه كما نثق بالقطار والشركة المصنعة تحولت حياتنا الى حياة اثارة وتحدي. لا تنتهي نشوتها. والله المستعان. الثقة بالذات الثقة بالذات. لمزيد من الفائدة نسعد باستماعكم للجزء الثاني منه - 00:59:33