

الجزء الثالث - محاضرة الشخصية القوية | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

الثقة بالذات. الثقة بالذات. مع ياسر بن بدر الحزيمي لم تستطيع ان تكون متميزا دائما. لن تستطيع ان تفعل كل شيء بنفس مستوى الدقة والاتقان. لن لن تستطيع ان تكون دائما افضل من غيرك. لن تستطيع ان تكسب وتربح وتفوز دائما. يقول انس رضي الله عنه كانت ناقة رسول - 00:00:00

الله صلى الله عليه وسلم تسمى العظباء وكانت لا تسبق. فجاء اعرابي على قاعود له فسابقها فسبقها اشتد ذلك على المسلمين وقالوا سبقت العظباء سبقت العظباء فقال النبي صلى الله عليه وسلم ان حقا - 00:00:30
الله الا يرفع شيئا من الدنيا الا وضعه هذه هي القاعدة فلا تحاول ان تكون ظاهرة استثنائية حتى لا تكون ضحية تقليدية في معركة البحث عن ارفق بنفسك وتذكر انك بشر يحمل في داخله نفسا لا تحتل فوق طاقتها ما كلف الله نفسا فوق - 00:00:50
طاقتها ولا تجود يد الا بما تجد. فاتقوا الله ما استطعتم مسكين ليكون الافضل يستدين لشراء سيارة جديدة او بيت كبير او ملابس نادرة او اجهزة حديثة ليرتقي الى مستوى معايير - 00:01:16

تبالغ ان اقامت مناسبة تبالغ ان قدمت هدية تبالغ ان تولت مسؤولية وليس في الاحسان عيب ولكن العيب كل العيب في والتكلف ان الذين يسعون خلف الكمال اناس يتسابقون بلا خط للنهاية ما اكثر ما تجد في معجم الفاظهم كلمات مثل يجب - 00:01:33
والمفروض ولا بد وينبغي ويفرضون على انفسهم قيودا يكبرون بها راحتهم وحركتهم ويبدلون الكثير ويخسرون الكثير ليحصلوا احيانا على القليل. لازم اخذ نسبة مئة في المئة. لازم انفذها بلا اخطاء. المفروض ما اتأخر ولا ثانية. يجب الا اقول لا - 00:01:53
مفروض ان اقول نعم يجب ان اتحدث بدون ورقة لابد ان اتحدث اللغة بطلاقة يجب ان اكون محبوبا لازم نقدم لهم افضل شيء يا اخي ارفق بنفسك ولا تفسد حياتك. يقول انت الاكثر من القواعد التي تحت بند يجب يجعل من الصعب علينا ان نعيش حياتنا. ان - 00:02:13

متى يجب واخواتها تجعلك تسعى خلف الكمال وتحسس من الاخطاء وتقضي على التلقائية والعفوية في حياتك وحياة بلا تلقائية مسرحية مملة تنتهي بموت البطل. ان قائمة يجب يترتب عليها شعورك بالرضا ان فعلت. والذنب او النقص ان لم - 00:02:33
تفعل راجع قائمة يجب اخواتها الخاصة بك. واي يجب ليست شرعية ولا اخلاقية ولا قانونية. راجع ما بعدها وغير ما لا يلزم منها يجب في الاسرة يجب في العمل يجب في المال يجب في العلاقات في الصحة في المشاعر يجب في الاراء في الملابس اكتبها. وتخلص مما - 00:02:53

يؤذي بكافؤه وتوقف عن الانقياد خلفه ومن الطرق الجيدة في التعامل مع يجب اخواتها. هو الخوض الفكري في بحر قوانينها. ابدأ ناقش نفسك. من اين جاءت؟ هل يصح هل كان النبي صلى الله عليه وسلم يفعلها؟ ماذا ساكسب من اتباعها؟ من نتائج مخالفتها؟ ما المكاسب ان خالفتها؟ تأمل وناقش واكتب - 00:03:13

ثم قرر بعد ذلك وتحذر. خفف معاييرك واقبل بان تفوز وتخسر واقبل ان تكون الثاني وليس الاول خفف معاييرك. ولا تتحسس من الوقوع في الخطأ خفض معاييرك وابدأ قبل ان تكتمل الاستعدادات وتتوفر كل الامكانات فالنجاح في الاكمال لا في طلب - 00:03:37

كمال اقبل بالتدرج اقبل بالبدايات البسيطة اقبل بالجميل ولا تتوقف ان لم يتوفر الاجود لا تبالغ في الاستعداد والتحضير والتهيئة والتحسين. فمن اراد ان يقود سيارته في الليل تكفيه اضاءة سيارته ولن يكون مضطرا لاناارة المدينة كلها - 00:03:57

من اجل مشواره القصير عليك بالقناعة فهي ليست شماعة تعلق عليها تقصيرك واخطاءك ولكنها شعور يجعلك ترضى بالموجود. بعد ان بذلت المجهود ولم تحقق المقصود ان طلب الكمال يجعل مساحة عالمنا صغيرة ومحدودة. لانه لا يسمح لنا ان نتعلم ونتحرك وتندرج. لا يسمح - [00:04:17](#)

لنا ان نخطئ ونجرب ونحاول وبالتالي لا ننمو ونظل صغارا. يقول اينشتاين انا لست عبقرى ولكنني فضولي فضولي يجرب ويحاول ويتعلم. ان طالب الكمال يبالغ في الاستعداد حتى يفقد القدرة على الابتداء فلا يبدأ ولا يجرب - [00:04:44](#)

وتظل الكثير من المشاريع والاعمال حبيسة عقله. ونسي ان الاتقان جاء من التجربة والتجربة جاءت من القبول بالنتائج اولية ومحاولة تحسينها في كندا قسم الطلاب الى قسمين طلب من القسم الاول ان يصنعوا اكبر عدد ممكن من الاواني الفخارية. اذا المعيار هنا الكمية. كم يصنعون؟ واكثر واحد يصنع هو - [00:05:04](#)

الذي هو الذي يفوز. وطلب من الفريق الثاني ان يصنع انية فخارية ذات جودة عالية متقنة. هنا المعيار اختلف. هنا معيار الجودة كم تصنع ولكن المهم ان تصنعها بجودة عالية - [00:05:30](#)

وبعد انتهاء المسابقة وجدوا ان اجمل انية صنعت كانت من انتاج المجموعة الاولى وليست الثانية. لان الكمية تحسن الكيفية لان التجارب العملية مثل درجات السلم التي تصعد بها الى قمة الاتقان والجودة. فاقبل بالام - [00:05:45](#)

قبل ان تتحسن وحسنها حتى تكون مقبولة. ودعني اخبرك بوصفة تساعدك باذن الله على التعامل مع معاييرك اجعل لك قبل اي عمل تقوم به ثلاثة مستويات تقيس بها عملك. اولها هو مستوى الطموح - [00:06:05](#)

ثم مستوى الرضا ثم مستوى السخط مثال اطمح ان احصل على نسبة مئة في المئة. واتخرج بها. هذا مستوى الطموح فان حصلت عليه فرائع وان حصلت على خمسة وتسعين مثلا فحسن وهذا هو مستوى الرضا الان - [00:06:25](#)

وساكون سعيدا به. اما ان حصلت على اقل من ذلك فلن ارضى. وعندها يمكن ان اتضايق واحزن. وهذا هو مستوى السخط مستوى طموحي ان يحضر عندي مثلا مئة متدرب ومستوى رضائي ان يحضر سبعون مثلا. اما ان قل العدد عن ذلك فهنا - [00:06:43](#)

ان اتضايق واحزن قليل لاعرابي كيف ابنك؟ قال ليس في العلو كما اهوى وليس في كما اخشى. رضي بابنه لانه جاء في المنتصف بين مستوى الطموح ومستوى السخط ان مشكلة طلاب الكمال ان مستوى رظاهم هو مستوى طموحهم. فان حصلوا عليه والا سخطوا وتذمروا - [00:07:03](#)

ليس لديهم سوى مستوى الطموح او السخط. لا توسط بينهما. لست ضد الهمة والطموح. ولكنني ضد المبالغة والجنوح. ضد لو جعل رحلة النجاح مليئة بالتعاسة فالطموح الصحيح الصحي ينطلق عبر الهمة من ارضية الواقع لان النجاح ليس وثبة ولا مجرد - [00:07:28](#)

ضربة او ومضة انه خطوات مستمرة تتعثر حيناً وتسير حيناً. حتى تصل الى الهدف او قريبا منه فان لم يصبها وابل فطلق وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم سدوا وقاربوا. اي ان لم تفعل الصواب فقارب منه. عاهد نفسك وردد في داخلك يوجد افضل - [00:07:48](#)

مني واقل مني ولكن لا يوجد مثلي لن اسعى ان اكون الاجمل او الاحسن او الاسرع او الاقوى او الافضل ولكنني ساسعى ان اكون الاكثر انسجاما يا من مع نفسي لن اسعى للكمال لانه سراب لن اسعى للتميز دائما لانه محال ساخفض معاييرى الى الحد الذي يجعلني استمتع - [00:08:08](#)

حياتي سانافس الناس ان سبقتهم سافر وان سبقوني ساجتهد سابدأ ساجرب ساحاول فان نجحت فانا بطل وان اخفقت فانا بشر كل ما في الامر فكل شيء بدأ صغيرا فالكون ذرة والسيل قطرة والغابة بذرة وانا وانت نطفة. فقيامك بما تستطيع - [00:08:28](#)

الان وفق ما هو متاح وممكن يجعلك قادرا باذن الله تعالى على الحصول على ما تريده مستقبلا. فلا تجعل تلك المعايير مسامير تدق بها نعش سعادتك. فلا مرحبا بنجاح يشعرك بالتعاسة. سادسا - [00:08:48](#)

الصدق والمصادقية. قد ينجيك الكذب من الموقف قد تتفادى ردة الفعل اذا كذبت. قد تدعي ما لا تملك وتهرف بما لا تعرف قد تسرد

الحكايات وتصوغ الاساطير لتظهر انك البطل المنتصر او المضحي المضطهد قد تكسب ودهم وتنال ثنائهم - [00:09:08](#)
اثير اعجابهم ولكنك ستخسر نفسك وتغضب ربك لان الكذب سوسة الثقة والادعاء والتصنع ادانة غير معلنة انك مزيف وعندما تدعي ما لا تملك فانك تعترف من الداخل بالنقص وعندما تخوض فيما لا تعرف فانك تشعر من الداخل بالجهل عندما تكذب - [00:09:28](#)
وتدعي وتنتظر فانك ستفقد عفويتك. وستشعر بالاجهاد بعد كل لقاء. لان الكذبة الواحدة تحتاج الى كذبات اخرى للحفاظ عليها مما يجعلك تركز كثيرا على اخفاء التناقض وردم الفجوات وتغطية الحقائق في كلماتك وحرامك - [00:09:50](#)

وسكانك. وهذا يجهد عقلك ويسلب عفويتك. ويشوش انسجامك مع نفسك. ومع الناس من حولك. القوي لا يكذب العظيم لا يكذب الشجاع لا يكذب المتأكد لا يكذب الواثق لا يكذب المرء الا من مهنته او فعلة السوء او من قلة - [00:10:10](#)
الادب عود نفسك الصدق. حتى تكتب عند الله صديقا. وتكون للناس صديقا ومع نفسك رفيقا. هذا فيما يتعلق بالصدق. اما فهي ان تفعل ما تقول والا يخالف فعلك قولك. تطالب الناس بالصلاح كن صالحا تطالبهم بالوفاء كن - [00:10:30](#)

تنادي بالالتزام بالوقت كن ملتزما ان تطلب من الآخرين ان يكونوا منظمين وحياتك تسير بعشوائية فانت بذلك لنفسك يقول ابن مسعود رضي الله عنه من قال ما لا يفعل فقد وبخ نفسه اياك والادعاء فانه والله هادم البلاد - [00:10:50](#)
وجالب العناء واول البلاء كن صادقا في قولك وفعلك في نقلك ووصفك في نصحك وصفحك فالصدق مع النفس يزكيك ومع الناس يبيئك ومن الجنة يدنيك ومن النار ينجيك. حتى تكتب عند الله صديقا. سابعا غير نظرتك للفشل والخطأ. انما - [00:11:10](#)
من المفاهيم الدارجة بين اوساط العاملين والأمين. مفهومي النجاح والفشل. وكأن المرء اما ان ينجح او يفشل. وكان ان النجاح عكسه الفشل ولتصحيح المفاهيم دعونا نلقي نظرة من نافذة المعاجم على حقيقة المعاني لنعرف ونتعرف على مفهوم النجاح -

[00:11:30](#)

نجح المرء اي ادرك غايته. ما اجمل مبنائها واعمق معناها. ادرك غايته. ثمة عمل وثمة غاية. اذا نجاح تصور وتصرف. لا نجاح لمن لا غاية له. لان من لا غاية له يسابق نفسه في سباق دائري فان له ان يصل. ولا - [00:11:53](#)
النجاح لأمل دون عمل. فالله جعل لكل شيء سببا. وقد قال جل جلاله ادخلوا الجنة بما كنتم تعملون ولم يقل تأملون. فالرغبة وحدها لا تكفي. نعود للمعنى مرة اخرى. ادرك غايته. ماذا لو اخفق في ادراكها؟ حدد - [00:12:13](#)

تصور وعمل وواصل ولكنه لم يصل. هل نقول عنه هنا انه قد فشل؟ لا. هو اخطأ التوقيت ربما او ربما الطريقة او ربما البداية او ربما الفهم. هو اخطأ ولم يفشل. يحاول ثانية فلا ينجح. اذا اخطأ ثانية. غير وبدل ولم ينجح. نقول - [00:12:33](#)
ايضا حاول مرة اخرى حاول ثلاثة فاشطاً. حاول رابعة فاشطاً. ولكن عندما يكف عن المحاولة ويتوقف هنا نقول عنه انه قد فشل اذا عكس النجاح الخطأ. اما الفشل فهو في اللغة التراخي والكسل والجبن والضعف. ومرادفاتها في اللغة خاب - [00:12:53](#)
وعجز وقنط ويئس وانكسر. المتأمل لهذه المعاني سيلمح ان الفشل حالة شعورية اكثر من كونها حالة سلوكية. اذا انت فاشل اذا توقفت. لا اذا تعثرت. فاشل اذا انسحبت وليس اذا انهزمت. فاشل اذا كسلت وليس اذا استرحت فاشل - [00:13:16](#)

اذا شعرت بالخيبة واليأس وليس اذا شعرت بالصعوبة والبأس. فاشل حين يموت الامل في داخلك ويعجز العمل في جوارحك. هذا هو الفشل وهذه حاله فرق بين ان يقال لي فاشل وبين ان يقال لي مخطئ. ففاشل حكم وبصمة ومخطئ توجيه ووصفة تجعلني -

[00:13:36](#)

اراجع طريقتي ونتائجي وادواتي. الفشل باختصار هو الحد الأدنى من الاصرار. هو هزيمة مؤقتة يحولها الاستسلام الى دائمة. الفشل لوحة مكتوب عليها ليس من هذا الاتجاه ولكن الكثير من الناس يقرأها توقف طبيعي ومتوقع ان تسير وتسقط تنجح وترسب -

[00:13:58](#)

وتهبط هذه سنة الحياة جرت في الذين من قبل فلماذا تفترض انك استثنائي؟ حياتك ملأى بالتقلبات بين ارتفاع وانخفاض فهي كمسار تخطيط القلب فان كان على خط واحد مستقيم فهذا يعني انك قد مت. دوام المتعة يجعلها مملة مؤلمة ونقص الالم يشعرونا -

[00:14:18](#)

المتعة ولذلك النجاح بعد فشل متعة تشعرونا بالفخر. ليس معنى فشل زواجك انك زوج فاشل وليس معنى ظياع في ابنائك انك ابا قاصر وليس تعثر في مادة ان عقلك قاصر وليس خسارتك لاحد او اول المشاريع تعني انك منحوس - [00:14:38](#)

وليس تلعثمك في الكلام يعني انك متحدث اخرق لا لا كل ذلك يعني انك بشر. فاسمح لنفسك ان تمارس بشريتها ادم الجهل بداية علمك المحدود والخطأ رفيق دربك المعهود والنقص نهاية امرك المنشود فافرض بالموجود بعد ان بذلت - [00:14:58](#)

المجهود ولم تحقق المقصود واستمتع بالفشل ولا ترضى به. اجعله احد جنودك لا احد قيودك. اذا عملت اخطاءك ابتها واذا قزمتها افتقرتها اعطها حجمها الحقيقي لتتعامل معها وتصلحها كن كبيرا بما يكفي للاعتراف باخطائك قويا بما يكفي لتصحيحها ذكيا بما يكفي - [00:15:18](#)

منها اذا فشلت فاحرص على ما ينفعك. واستعن بالله ولا تعجز ولا تقولن لو اني فعلت كذا وكذا. لا تندب حظك. ولا تتهم قدرك ولا تحط من قدرك فان التسخط لا ينفعك وكلمة لو تفتح عمل الشيطان وعمله التثبيط والتخزين والتخويف - [00:15:38](#)

والتهويل ويكفيك قول الحق الشيطان يعدكم الفقر ايها المبارك اذا فشلت فيكفيك شرف المحاولة فليس على الانسان انجاح سعيه ولكن عليه ان يجد المساعي انت بفشلك وخطأك خير من الكسول العاجز. فتاريخك سيكتب لك صك ابراء الذمة وان لم تنجز المهمة - [00:15:58](#)

وربما تذكر لابنائك اخفاقاتك الجزئية في قصة نجاحك المتكاملة. الواثق لا يعمم فشله ولا يحكم وبالجزء على الكل ولا يجعل الجزء يعبر عن الكل ولا يجعل الجزء يحطم الكل ولا يمكن الجزء ليسيطر على الكل الواثق يرى ان فشله - [00:16:23](#)

الصغير يغرق في بحر نجاحاته الكثيرة والماء اذا بلغ القلتين لم يحمل الخبث في احدى الزيارات وجدت عبارة في مدرسة كتب عليها نعم للصواب لا للخطأ فتعجبت وقلت وهل وضعت المدارس اصلا الا لتجعلنا نمارس ونخطئ فتصحح لنا؟ ولو كان الامر بيدي لغيرت - [00:16:43](#)

اللوحة وكتبت نعم للصواب نعم للخطأ ولا لتعمد الخطأ عندما نؤمن ان الخطأ وليد التعلم وصديق المتعلم وان التعثر يلازم السائر عندها سننظر الى ما حدث ان له اسبابا وعوامل بعيدة عن الذات. ومهما كانت اخطاؤك فادحة فهي ليست لذاتك قاذرة. حاول ثم عاود ثم - [00:17:09](#)

ثم واصل لا تحطمك الهزيمة. ابدل الهاء عينا ثم واصل بالعزيمة ايها المخطئ يوما انت لم تفعل جريمة افعل الاسباب وارقب حكمة الله العظيمة. انفض غبار السقوط ولملم اوراقك المبعثرة. وانفض فقد اثبت - [00:17:36](#)

انك غير قابل للكسر. واجعل تلك الخدوش اوسمة دالة على شرف المحاولة وعدم الاستسلام. الفشل لا يعني انك فاشل بل يعني انك لم توفق بعد لا يعني انك خسرت بل انك تعلمت درسا وخبرة لا يعني انك جاهل بل انك تحتاج - [00:17:56](#)

من اكثر لا يعني انك عاجز بل انك تحتاج ان تمتلك قدرة اجدر. الفشل لا يعني ابدانك انك لن تصل فليعني ان هناك طريقا اخر فابحث عنه. الفشل هزيمة مؤقتة وخسارة محدودة. الفشل استراحة مقاتل - [00:18:16](#)

وتجربة مجتهد وقبل ذلك كله وبعده قضاء الله عليك وخيرته لك. رب امر تتقيه جر امرا ترتضيه خفي المحبوب عنه وبدا المكروه فيه. اطوي صفحة فشلك. فلا الحزن يصلحه ولا الهم يصححه. وابدأ خطواتك - [00:18:36](#)

الاولى في محاولة جديدة انزع نفسك من بين زحام الموجودين في القاع واصبر فالعناء في الابتداء والخطأ مباح النجاح باذن الله متاح. فان استطعت ان تجري في طريق النجاح فافعل فان لم تستطع فهورل فان لم تستطع تمشي فان لم تستطع فاحبو فان - [00:18:56](#)

ان لم تستطع ازحف المهم لا تتوقف. بدأ المسير الى الهدف والحر في عزم زحف والحر ان بدأ المسير فلن يكل ولن يقف همسة اخيرة احرص على النجاح والفلاح. فالنجاح هو تحقيق ما تريده انت. والفلاح تحقيق ما يريده الله منك - [00:19:16](#)

فان فاتتك الاولى فلا تفتك الثانية. وان فاتتك الثانية فلا خير ابدان في الاولى. فمن زحزح عن النار وادخل الجنة فقد فاز وما الحياة الدنيا الا متاع الغرور. ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما. ثامنا - [00:19:38](#)

التعامل مع النقد. تحدثنا في الحل السابع عن الخطأ والفشل وجدير بنا هنا ان نتحدث بعدها عن النقد الذي غالبا يعقب اي حالة نجاح او خطأ او فشل يحدث لك - [00:19:58](#)

كلمة النقد جاءت من الناقد وهو الصيرفي. الذي يصرف النقود وينقذها اي يميزوا بين الاصيل والزغل. اي بين المزيف والحقيقي. اذا الناقد هو ذلك الذي يميز ويبرز الصحيح والخطأ. القوي والضعيف السوي والمعوج. الكمال والنقص. لذلك فالنقد ليس هو الذم -

[00:20:13](#)

القدح والتجريح بل هو ذكر المحاسن والمساوي بشكل ينبغي ان يكون موضوعيا وخوف الناس من النقد يعود الى خوفهم من الرفض والفقد. ارجوك استمعها بقلبك خوف الناس من النقد يعود الى خوفهم من الرفض والفقد. وبعض علماء النفس يشيرون الى ان اعظم

مخاوف البشر - [00:20:40](#)

هو الخوف من الفناء والذي قد يشعر به المذموم. ولذا كان الثناء احد ضمانات البقاء حب الثناء جبلة في البشر تميل اليه النفس وتطرب له وتبحث عنه يهوى الثناء مبرز ومقصر. حب الثناء طبيعة الانسان. وعندما تهتز تهتز معها اذاننا طربا لسماع - [00:21:05](#) بكلمة مدح او عبارة اطراء فيصبح الانسان راكظا خلف ما يقوله الناس عنه. يعلق السعادة بقولهم والحقيقة برأيهم والقرار بتقييمهم.

ان حب سماع الثناء الخارجي واستجلابه وتوسله محاولة بائسة لاختاد صوت الذم - [00:21:30](#)

الداخلي والتشويش عليه يجامل تحت شعار اللباقة لكي لا يذم. يوافقهم دائما لكي لا يستثقل. يحرص على سرد القصص العجيبة والახبار الجديدة والاسرار الفريدة يلفت الانتباه ويجني الثناء يلبس الفاخر ويقتني الغريب ليتحدثوا عنه واحيانا يتوسل الثناء من

خلال ذم الذات - [00:21:50](#)

الفتاة فستاني اليوم ما اعجبني توسل. فيردون عليها ويقولون بالعكس كان جميلا رائعا مذهلا مميزا فيشرق وجهها المسكينة يلقي كلمة ثم يتصل باحدهم ويقول لم يعجبني ادائي توسل. فيرد عليه ويقول بل انت نجم في السماء - [00:22:12](#) وفريد في اللقاء حتى كاد من الفرح ان يكون شهيدا في سبيل الثناء. وكلما شك الانسان في استحقاقه للثناء زاد في طلبه وملاحقته

وتوسله يقول الغزالي في احياء علوم الدين والثناء اما ان يكون جليا ظاهرا او مشكوكا فيه - [00:22:32](#)

فان كان جليا ظاهرا محسوسا كانت اللذة به اقل كقولك انت طويل او لديك مال فهذا محسوس ظاهر فلا لذة فيه كبيرة. واذا كان فيما يشك فيه ويخفى كان لذة كالثناء على كمال العلم او جمال الاسلوب. وعلى كل ما شك بوجوده فيه. يطرب للثناء عليه -

[00:22:53](#)

ثم يقول فهو يشناق الى زوال هذا الشك. بماذا؟ بثناء الناس وتأبيدهم. واشعاره بالثقة والطمأنينة. انتهى كلامه رحمه الله وكلما زاد شكك بما تملك زادت حاجتك لتثبيت الناس لك. حتى تتحول كلماتهم واراؤهم فيك - [00:23:18](#)

الى مسامير تريدها ان تثبتك. ولكنها في الحقيقة تخرق سفينتك. كلما زادت رغبتك في استحسان الناس زادت سيطرتهم عليك كلنا يحب الذكر الحسن والثناء والاطراء. ولكن بقدر لهفتك على الثناء تكون حساسيتك من الذنب. ان الذين يختنقون - [00:23:40](#)

من الذنب هم اولئك الذين يعتبرون المدح والاشادة بمثابة الاكسجين في حياتهم. فلا تجعل الثناء حاجة تسعى لها لان عدم الحصول على ما تحتاج نقص يشعرك بالالم. اجعله جرعة منشطة تعينك على مواصلة العمل - [00:24:02](#)

والاستمتاع بالانجاز وثق بذاتك وقدرها ولا تحقرها. فمن لا يثق بذاته يجوع عاطفيا بسرعة. لان غذاءه الداخلي لا يكفيه لسد جوعه واحتياجه. فيلجأ الى فئات ما عند الناس من ثناء - [00:24:22](#)

واطراء وتأبيد وعندها فقط يكون النجاح بالنسبة له هو ما يقوله الناس عنه فتتسع شهيته وحاجته حتى يكون محتاجا له من كل احد على كل عمل وفي كل وقت. لا تعتمد في تقدير ذاتك على رأي الناس فيك - [00:24:39](#)

فان فعلت ذلك كان تقديرا لهم لا تجعل خطام سعادتك بيد الناس لا تجعل رأيهم فيك سدا يمنعك العمل بل اجعله يوصلك الى احسن العمل. اجعله يدفعك لا يمنحك. يحفزك ولا يحجزك. في عام الف وثمان مئة وثمانية وتسعين ميلادي طرح - [00:24:59](#)

السؤال التالي هل يتحسن اداء الفرد بوجود الآخرين ام يسوء؟ سؤال جميل هل يتحسن اداء الفرد بوجود الآخرين ام يسوء وجاءت

الردود العلمية على هيئة دراسات وتجارب تقول مرة نعم ويقول غيرها لا. ظل هذا الجدل مستمرا حتى حسم الامر - [00:25:19](#)
عالم اسمه زاينس عام الف وتسع مئة وخمسة وستين اثبت ان الانسان يتحسن ادائه بوجود الآخرين ويسوء ايضا. يتحسن ادائه اذا كانت المهمة سهلة بالنسبة هو معروفة ويسوء ادائه اذا كانت المهمة صعبة عليه او غير مألوفة. اذا الانسان يتحسن عمله اذا ضمن - [00:25:40](#)

ثناء ويسوء اذا خشي الذنب وكأن تقييم الناس هو المحرك له يقول المنفلوطي رحمه الله انا اكتب للناس لا لاعجبهم بل لانفعهم ولا لاسمع منهم انني احسنت لاجد اثرا في نفوسهم مما كتبت - [00:26:06](#)
والله يا احبتي انني استغرب حاجتنا الى الثناء والاستحسان. حتى عده بعض السلف بذرة النفاق واصل الفساد. وقد قال ابن قدامة رحمه الله منبع الرياء حب الثناء والفرار من الذنب. والطمع فيما في ايدي الناس. الرياء سوسة الاخلاص - [00:26:27](#)
ولا يختبئ الرياء الا خلف غبار الثناء والله المستعان واعجب من ذلك ما رواه الامام مسلم. يقول النبي صلى الله عليه وسلم ان اول الناس يقضى يوم القيامة عليه. رجل استشهد - [00:26:47](#)
فاتي به فعرفه نعمته فعرفها. قال فما عملت فيها؟ قال قاتلت فيك حتى استشهدت. قال ولكنك قاتلت لان يقال جريء فقد قيل. ثم امر به فسحب على وجهه حتى القي في - [00:27:03](#)

النار فقد قيل. يا الله قد يدفع الانسان حياته ثمنا لثناء الناس عليه يدفع الكثير ليحصل على القليل وربما لا يحصل على شيء. ثمن كبير جدا يدفعه لثناء متوقع او متخيل ثناء لن يسمعه ولن يتذوقه ولن يشهده. وكل امرئ قاتل نفسه على ان - [00:27:23](#)
يقال له انه صدق القائل في المدح قد يكون الذبح اي قد يهلك الانسان بحثا عنه ومطاردة له نعوذ بالله من الرياء والسمعة اسأل الله الاخلاص ففيه والله الخلاص انواع الناس في تقديم النقد. عندما يقدم الناس توجيهها او تنبيهها فان نواياهم ومقاصدهم تختلف. ما - [00:27:52](#)

بين حاقد او ناقد. ومن هذين النوعين ينقسم النقاد الى اربعة اولا صادق في ذمه محسن في اسلوبه ينتقدك باسلوب جميل وقصده الاصلاح والنصح فهذا قربه اقترب منه فهو يهديك عيوبك. فتقبل هداياه باصلاح نفسك. ثانيا صادق في ذمه مسيء في اسلوبه - [00:28:18](#)

فهذا استفد منه واحتمل منه ما يقول واعتبره كالدواء مفيد وان كان مرا ثلثا كاذب في ذمه محسن في اسلوبه قد يتهمك بما ليس فيك او ينقص منك ولكن باسلوب جميل - [00:28:45](#)
هادئ فهذا ناقشه ووضح له فلربما كان متوهما فان اصر وعاد فاشكره واتركه واحمد الله ان ما قاله فيك. رابعا كاذب في ذمه مسيء في اسلوبه. وهذا شر النقاد فهذا احمد الله انه ستر عنه عيوبك التي فيك. فاضطر الى ذكر ما ليس فيك. فانما ستر الله اكبر واكثر - [00:29:02](#)

واعلم انها كفارة لك وان امثال هؤلاء هم شرار الخلق. فقد اخبر النبي صلى الله عليه وسلم ان شر الناس يوم القيامة من اتقاه الناس لشره؟ ومن كان الذم عادته؟ كان في عثرة الناس سعادته. فاحمد الله الذي عافاك مما ابتلاه. واتركه ولا - [00:29:30](#)
تناقشه ولا تبرر له كثيرا. لا تحاول ان تدفع وتدافع عن نفسك. لان من يعرفك لن يصدقك. ومن لا يعرفك قد لا يصدقك. وخير من اجابته السكوت هذا فيما يتعلق بالنقاد الذام. اما الناقد المادح فاسأل نفسك عندما تسمع ثناءه ومدحه هل هذه الصفة - [00:29:51](#)
موجودة فيك هل هي موجودة فيك حقا فان لم تكن موجودة فيك فسعادتك بها غاية الضعف والحمق. اذا المرء لم تمدحه حسن فعالة فمادحه يهذي وان كان الصحة لا تطرب بثناء من توقن بمجاملته او تشعر بمبالغته. انت ادري بنفسك. فلا يغرنك ثناء من جهل امرك - [00:30:13](#)

فما يقوله الناس عنك ظن وما تعرفه عن نفسك يقين فلا تقدم ظنهم فيك بيقينك عن نفسك. فان فعلت فانت الخادع والمخلوع واياك ان تكون ممن قال الله فيهم ويحبون ان يحمدا بما لم يفعلوه. قال بعضهم عجبت لمن قيل فيه الخير - [00:30:36](#)
وليس فيه كيف يفرح وعجبت لمن قيل فيه الشر وهو فيه كيف يغضب فلا تفرح بما ليس فيك ولا تغضب من وصف مستحق فيك.

هذه الحالة الاولى ان يمدحك بما ليس فيك - 00:30:56

الثانية ان يمدحك بما فيك. وهنا اسأل نفسك هل هذه الصفة تستحق المدح كالكرم مثلاً والحلم والعلم والخلق. فان كانت الاجابة نعم فاحذر ان تبالغ بالفرح بها. فالعبرة بالخواتيم وان كانت لا تستحق المدح كالخبث او الشهرة او المال او الجمال فلا تفرح بها. فهي حطام دنيا وقشور لا قيمة لها - 00:31:13

وتذكر عيوبك التي خفيت عليه. ولا تكن بستر الله مغرورا وبثناء الناس مسرورا. وخلاصة ذلك ما قاله ما ورد يقول حب المدح واسطة بين الفضائل والرذائل فهي اخر الرذائل واول الفضائل. فان احب المدح - 00:31:41
بسماع ما ليس فيه كان رذيلة ونقصا. وان احبه ليفعل ما يمدح به كان فضيلة لانه يبعث على فعل فضائل وما بعث عليها كان منها. وهذا امر ينبغي لكل عامل ان يراعيه من نفسه. ويفرق بين متملقه - 00:32:01

احتياالا لما لديه وبين من يخلص له النصيحة من اهل الصدق والوفاء الذين هم مرايا محاسنه وعيوبه وامناء مشهده ومغيبه انتهى كلامه رحمه الله وجامع ذلك كله ان يكون المدح مما يسره ولا يضره وكل ادرى بنفسه - 00:32:21
ان حب الثناء وكره الذم جبلة في الانسان. ولكني اردت فيما اوردت ان الفت الانتباه واوسع الوعي واعد نواذ الى هذه الجبلة علنا ان نسير فيها باتزان يجعلنا نفرح بالمدح ولا نهت عن ونحزن من القدر ولا نخاف منه. وختاما - 00:32:41

شكرا للناقد والحاقد. فالاول يعدل مساري والثاني يزيد من اصراري. عداتي لهم فضل يا منة فلا صرف الرحمن عني الاعادي. هم بحثوا عن زلتي فاجتنبتها وهم نافسوني. فاكسبت المعالي انواع الناس في تلقي النقد - 00:33:01
تحدثنا في المحور السابق عن انواع الناس في تقديم النقد لكي تتمكن من التعامل معهم وننتفع منهم. والان دعنا واياك نتعرف على انواع الناس في تلقي النقد لتعرف اين انت من بينهم. فاحوالنا - 00:33:24

في تلقي النقد او بمعنى ادق في تلقي الذم خمسة. اولا التقبل ان يتقبل ما يقال فيه وله عنه. ويتفاعل معه ويعتقد صوابه بغض النظر عن دقته وصحته او خطأ - 00:33:39

وبعد ما قيل له الحالة الثانية التجاهل اي لا يبحث عنه ولا ينظر فيه ولا يتفاعل معه وكأنه لم يسمعه. وهذا النوع ليس عين الحكمة كان صاحبه مرتاحا ولكنه في الوقت نفسه سيعدم فوائد النقد ونصح الصادقين. وبالتالي تجده يكرر اخطائه - 00:33:55
لانه الغي بتجاهله كل منبهاتها وارشاداتها الحالة الثالثة الرفض. وهذا هو الذي يرفض ما يقال له. ويدافع عن نفسه ويبرر سلوكه ويصادم الناقد ولا يقبل الحق وان اتضح له ومثل هذا يتجنب الناس مناصحته لاحقا خوفا منه - 00:34:17

الحالة الرابعة التحسس. وهذا هو الذي يضيق صدره بالذم ولا ينطلق لسانه. فهو يبالي في مشاعره تجاه ما قيل له غير ان قبوله ورفضه غير معلن. ولكن قسمات وجهه تدل على ذلك. ومثل هذا يتجنب الناس مناصحته لاحقا. خوفا - 00:34:38
عليه لا منه الحالة الخامسة التفحص. وهي اكمل الحالات والتفحص هو الغوص في حقيقة ما قيل. ومحاولة الانتفاع به دون تقبل للافتراء ودون تجاهل للحقيقة. دون رفض لمبدأ النقد ودون تحسس من محتوى القول. ففرق بين شعوري بالنقص وبين معرفتي بنقصي. تفحص ما يقال له - 00:34:58

فان كان صحيحا اصلح به نفسك وان كان خطأ فاحمد الله على فضله. تفحص كلماته وملحوظاته فقد تجد فيها نجاح او فلاحك. تفحص ما قيل فان كان محتملا فتقبله. واسعى الى تقصيه في نفسك. فان كان خطأ اقصيته وان كان حقا - 00:35:25
من اصلحته ليس الحل في الهروب من النقد بل في مطاردته والغوص فيه والاستفادة منه. فتقبل هدايا النصح ثقة وحكمة ورفضها قورور كبر والخوف منها ضعف في الثقة وجبن. ليس كل نقد شخصية وليس كل نقد تحاملا وليس كل نقد تصيدا وترصدا. فلا -

00:35:45

تنزعج من الحق اذا ابداه الناس لك فان رأيت وجهك في المرأة عبوسا فلا تكسر المرأة فهي تعكس الحقيقة دون تهويل او تهوين ابحت لك عن صديق نصوح. استنصحه واطلب رأيه. في صفاتك وايجابياتك وسلبياتك. اسأل من حولك ممن يعرفك - 00:36:06
ممن عاشرك ممن عمل عندك او معك. قوم نفسك فلن يستقيم الظل ما دمت معوجا. ظلك هو سمعتك هو الذي ينعكس على ارض

الواقع من ضوء الحقيقة. قد افلح من زكاها فترقية نفسك واصلاحها. مسؤوليتك انت فلا تنتظر - [00:36:26](#)
من احد. فالناس مشغولون عنك بانفسهم. نوع وعدد مصادر الكشف عن عيوبك. اسأل زوجتك ابناءك زملائك اصدقائك جيرانك اخو والدك ووالدتك اسألهم عن ابرز ما يضايقهم فيك وابرز ما يتمنون زواله عنك اسألهم فان اعطوك الملحوظات فلا تدافع - [00:36:46](#)
ولا تبرر اشكرهم واسأل الله العون على اصلاحها. سجلها في ورقة وتعاهد بها بالتصحيح والتغيير. يقول ابن المقفع على العاقل ان يحصي على نفسه مساوئها في الدين وفي الاخلاق وفي الاداب. فيجمع ذلك كله في صدره او في كتاب. ثم يكثر - [00:37:06](#)
عرظه على نفسه ويكلفها اصلاحه. ان نقد الذات والبحث عن عيوبها صعب جدا. لانك حين تنتقد ذاتك تقوم بدور الحجر والنحات في ان واحد. ورغم الالم لا بد من القيام بذلك لتصنع تحفتك التي ترضيك. حتى - [00:37:26](#)

على المشتريين في سوق التقبل الاجتماعي. ولكن تذكر النحت الدائم والقاسي يفتت الحجر وتركه بلا نحت يبقيه بعيوبه والفضيلة وسط بين رذيلتين اسباب ودوافع النقد. تقديم النقد جبلة في الانسان ايا كان قصده منه. والناس تنتقد احيانا من باب النصيحة - [00:37:46](#)

احيانا من باب التعيير النصح والتعيير يجتمعان في انهما يظهران للانسان ما يكره. ولكنهما يفترقان في كون النصيحة غايتها النصح والاصلاح والتعيير غايته الذم والعيب واظهار السوء واشاعته. وبغض النظر عن النوايا فاننا تحدثنا ومنتحدث عن - [00:38:12](#)
كيفية التعامل مع النقد باذن الله. اذا السبب الذي يدفع الناس للنقد اولا النصح. ثانيا التعيير. اما السبب الثالث للنقد فهو الغيرة والحسد حسدوا الفتى اذ لم ينالوا سعيه. فالناس اعداء له وخصوم. فربما نقدك ليس لانك سيء. ولكن حسدا من عند نفسك - [00:38:34](#)

وخوفا على مكانته عند من حوله. من نافس الناس لم يسلم من الناس حتى يعرض بانبياب واضراس. والعجلة التي تحرك لا بد ان تثير خلفها الغبار لا عليك استمتع بالرحلة واتركهم في غبارهم - [00:38:56](#)

السبب الرابع التنفيس والتخفيف فعندما تنجح وتفجح فان نجاحك يشعركم بشعور سيء تجاه انفسهم. يقول العقاد الناس يكرهون منك ما يصغرهم لا ما يصغرك فاذا كان مبنك مثلا اعلى من مبني فاما ان انافسك وارفعه وهذا رائع ولكنه مجهد - [00:39:13](#)
واما ان اهدم مبنك ليبقى مبني هو الاعلى. وهذا ما يفعله كثير من الناس. فكل الناس تحب النجاح ولكن ليس كل تحب الناجحين. يقول طه حسين ان الذين لا يعملون يؤذي انفسهم ان يعمل الناس. ويقول الله عز وجل ودوا - [00:39:39](#)

لو تكفرون كما كفروا فتكونون سواء. فتقدمك يؤخرني. ارتفاعك يخفضني. عظمتك تصغرني. سيرك يشعركني توقف فليس لي الا ان اخفف وقع ذلك على نفسي من خلال التشكيك في منجزك او مقصدك او طريقتك. يقول احدهم عن صديق اغاظ - [00:39:59](#)
وهو نجاحه اشعر عندما اراه في مستوى عالي ان قدرتي ينحط الى مستوى نعالني. ولا حول ولا قوة الا بالله امثال اولئك يعتبرون النجاح من ممتلكاتهم الخاصة وانت عندما تسبقهم فكأنما تسرقهم لا يهتمك - [00:40:19](#)

استمر في سرقتهم فلن تقطع يدك. واذا سبقت عصرك فتوقع ان يتم عصرك ان الغيرة في النفس شعور وردة فعل لحماية انفسنا من التهميش عندما يسلط الضوء على شخص اخر. كن واثقا - [00:40:39](#)

قويا وراقيا وزكيا وافرح بنجاح الآخرين. فالله يقدم من يشاء بفضله ويؤخر من يشاء بعدله. نسأل الله عفوه ورحمته وكرمه كيف تتعامل مع النقد النصيحة الاولى انظر في المحتوى من ذا الذي ترضى سجايه كلها؟ كفى المرء نبلا ان تعد معايبه - [00:40:57](#)
عندما ينتقدك احدهم فانظر الى محتوى نقده. هل ما يقوله حقيقة؟ ام مجرد رأي؟ فان كان حقيقة فاستفد منها وتوقف عندها وتفاعل معها وان كان مجرد رأي فاستأنس به ولا تكثر به ولا تلقي له بالا. عندما تتأخر - [00:41:22](#)

عليه ويقول لك انت تأخرت علي واخلفت الموعد هذه حقيقة اقبلها استفد منها عندما يقول لك شريك للدخان يفسد صحتك وصباحة وجهك فهذه حقيقة استفد منها. عندما ينتقدك لانك تتغيب او تتأخر عن العمل مثلا. هذه حقيقة استفد - [00:41:42](#)

منها عندما تقدم محاضرة وانت جالس ونبرة صوتك واحدة فيقول لك من الافضل ان تتحرك وتنوع صوتك فهذه حقيقة اقبلها واستفد منها ولكن عندما يقول لك اسلوبك سيء او ذوقك رديء او صوتك قبيح عطرك كريه او جسمك غريب القاءك متواضع طرحتك

هذه كلها وجهات نظر اياك ان تعاملها معاملة الحقيقة. وحتى الحقيقة لا تسلم بها بشكل مطلق انظر اليها ما ادلتها؟ هل بالغ الناقد في وصفها؟ او هون منها؟ هل هي متكررة فاهتم بها؟ ام نادرة لا حكم لها؟ ومثل - 00:42:26

وهذا الفحص الدقيق لما يقال لك وفيك يعطي النقد حجمه. ويرسم له حدوده ليقع في القلب وتستجيب له الجوارح. تطبيق وتفعيلا ومهما قال الناس من حقائق او اراء تأكد انها ان هزت من قدرك فلن تغير قدرك - 00:42:45

يروى ان احدهم كان يجلس بين يدي خاله يطلب العلم. فقال له خاله مرة والله لا تفلح ولا يطلع منك خير. فحزن الطالب وخرج في طلب العلم وجد له حتى برز واصبح من الائمة فيه والف كتب كثيرة وفي يوم ما تذكر - 00:43:05

ترى الموقف فقال رحم الله خالي لو رأني والناس من حولي وقرأ كتابي لكفر عن يمينه. الله الله الله اتعرف من هو هذا الطالب البليد؟ انه الامام احمد ابن جعفر. انه الامام الطحاوي صاحب العقيدة الطحاوية - 00:43:25

وخاله المزني وريث الشافعي في علمه واكبر تلاميذه. رغم جلالة قدر خاله فأريه ليس حقيقة. مهما قال فيك فقولهم ليس حقيقتك ورأيهم ليس قدرك. فاحتمل ما يقولون ولا تتأثر به - 00:43:44

يقول عروة بن الزبير رب كلمة ذل احتملتها اورثتني عزا طويلا. قل ان تجد ناجحا الا وفي سيرة حياته كلمات ملتبهة من امثال هؤلاء. دفعته ولم تحرقه انت ادري بنفسك فلا يغرنك - 00:44:02

ما قيل لك ولن يضرنك ما قيل فيك. يقول سفيان الثوري من عرف نفسه لم يضره ما قاله الناس عنه مدحا او ذنبا لان العارف بنفسه يعرف دقائقها وحقائقها وطرائقها. فان سمع الراء تجاوزها ومررها. وان - 00:44:22

الحقائق تناولها وحررها. تعامل مع الراء كما تتعامل مع الرداء. فاناسبك والا فاخلعه. ولا يصل الرأي الى مرتبة الحقيقة الا اذا تواتر من عدة اشخاص ثقات عندها ارفعه الى مرتبة الحقيقة واستفد منه - 00:44:42

اصح به نفسك وليتسع صدرك لمن يشتم ولمن يذم ولمن يسيء فالوائق قوي والقوي ليس بالسرعة وانما ما من يملك نفسه عند الغضب. قال رجل للشعبي رحمه الله انك رجل سوء. هذا رأي. فقال له ان كنت صادقا فغفر - 00:45:02

الله لي وان كنت كاذبا فغفر الله لك. يا سلام. هذا كل ما في الامر وشتم رجل سلمان رضي الله عنه فقال له ان خفت موازيني فانا شر مما تقول وان ثقلت موازيني لم يظرنني ما تقول هكذا - 00:45:22

هي اخلاق الواثقين. واختتم هذا المحور بحديث اخرجه البخاري. يقول فيه نبينا صلى الله عليه وسلم الا تعجبون في صرف الله عني شتم قريش ولعنهم. يشتمون مذمما ويلعنون مذمما وانا محمد. اي عظمة اي - 00:45:38

صفاء اي حلم اي خلق لفظ مذموم هو رأيهم فيه لكنه لم يلغ حقيقته عندهم انه محمد الامين النصيحة الثانية انظر في القائل الناقدون من حولنا اما صديق يجمال او عدو متحامل وصنف - 00:45:58

ثالث بينهما لا دافع لديهم غالبا للوصول اليها. يقول ما لك بن دينار رحمه الله منذ عرفت الناس لم افرح بمدحهم ولم احزن بدمهم لان مادحهم مفرط وذامهم مفرط. وقد سأل الامام مالك رحمه الله ابن اخته مطرف بن عبدالله - 00:46:20

ما يقول الناس عني فقال اما الصديق فيثني واما العدو فيقع. فقال مالك رحمه الله ما زال الناس لهم صديق عدو ولكن نعوذ بالله من تتابع الالسة كلها. اذا كان ما يقوله الناس لك قد يكون رأيا وقد يكون حقيقة - 00:46:40

واذا كان من يقوله قد يكون مجاملا لك او متحاما عليك فاي شأن للنقد اذا؟ واي وزن لتقييم الآخرين واي ترظى واي منفعة ترجى وعين الرظى عن كل عيب كيلة ولكن عين السخط تبدي المساوي ودعني - 00:47:00

الفكرة من زاوية بعيدة ربما تشنتك. لتلملم انت اطرافها بطريقتك. رأي الناس فيك ليس حقيقتك ولا يمكن ان يكون حقيقتك. كيف يقول ويليام جيمس من رواد علم النفس الحديث اذا التقى اثنان فهما ستة - 00:47:20

كيف ستة؟ انت كما ترى نفسك هذا واحد وانت كما يراك هو. هذا اثنين وانت كما هي حقيقتك هذه ثلاثة وهو كما يرى نفسه هذا واحد. وهو كما تراه انت. اثنين وهو كما هي حقيقته. وهذه ثلاثة اخرى فالمجموع ستة. فلا نظرتك - 00:47:38

عن نفسك دقيقة ولا نظرتك فيك هي الحقيقة فخذ ودع وارفع واطع ولا تكن اسيرا لرأي الناس فيك فحقيقتك ليست ما يقال عنك
ثقتك ليست ما تظنه انت عن نفسك حقيقتك هي ما تفعله باستمرار وما تحسنه باقتدار وما تتجنبه دائما وما يقال بكثرة العين -

00:47:58

هذه هي حقيقتك. وما يعرف الناس منها هو جزء بسيط جدا. ولكن ضعيف الثقة ينظر الى هذا الجزء البسيط بعدسة مكبرة. النصيحة
الثالثة اجعل النقد وقود ولا تجعله يقود. اجعل نقد الناس لك وملحوظاتهم فيك ومآخذهم عليك مجرد فائدة. ولا - 00:48:18
اجعلها في الحكم عليك قاعدة ولا لسلوكك قاعدة. فائدة لا قاعدة فائدة تفيدك لا قاعدة تقيدك. فائدة لا قاعدة فائدة تتبعك لا قاعدة
تتبعها وتلزمك. عندما يقول لي انت تنفع في كذا ولا تنفع في كذا - 00:48:43

فما يقوله ينبغي ان يكون فائدة لي. لا ان اعامله على انه قاعدة اجعلها احد مبادئ. عندما يقول لي احدهم شماغ اجمل عليك من
الفترة مثلا فاخلع البيضاء واردي الاحمر ويقول لي اخر الهندسة لك افضل من قسم المحاسبة فاسعى الى التحويل ويقول لي اخر
هاتفك قديم - 00:49:03

والجديد افضل لك فاستبدله عندما يحدث كل هذا او بعضه فان الفائدة تحولت الى قاعدة لسلوكي وردات فعلي وقراراتي تقبل النقد
فانت بشر تصيب وتخطئ والناقد بشر يصيب ويخطئ. فلا تأخذ كلامه كقاعدة ولا - 00:49:23
ترفض كل ما يقول وتعتبره بلا فائدة. اجعل ما يقوله الناس لك من اراء لوحات ارشادية تدلك ولا تجعلها الطريق الذي تستقله باتجاه
سعادتك النصيحة الرابعة تذوق النقد. تذوق النقد ولا ترفضه. تذوقه ولا تتجرعه دفعة واحدة. فيتعسر عليك هضمه - 00:49:44
وامتصاص فوائده تذوقه لتعرف مكوناته اصلاح نفسي بعد هداية الله ياتي من طريقين. من محاسبة الذات ونقدها ومحاولة تركيتها.
وهذا نقد داخلي ونقد خارجي عن طريق تقبل ما يقوله الناصحون الصادقون ومحاولة اصلاحه. ولولا التناصح ما قام للناس دنيا -

00:50:09

ولا دين ولكي تبدأ التغيير المنشود عليك بخطواته الاربعة. ان تعرف ثم تعترف ثم تقر ثم تكرر. عندما لا تعرف انك تقاطع الحديث
وانك مستمع ضعيف فلن تتغير فان اخبرتك مثلا فانت الان تعرف فان انكرت وبررت - 00:50:34
انت لم تعترف وبالتالي لن تتغير. وان اعترفت وقلت نعم اشعر بذلك. ولكنك لم تقر ان تستمع بشكل افضل فانت ايضا لن تتغير
فالقرار بلا عمل مجرد اسكات للظلمير ليس الا. فان قررت وعملت مرة او مرتين ثم - 00:50:55
فلم تتغير فالسلوك حتى يتحول الى عادة يحتاج الى التكرار فان كررت السلوك الجديد واستمرت في نهجه الى عادة وطبع ثم اصبح
جزءا من شخصيتك. يقول الذهبي رحمه الله علامة المخلص انه اذا عاتب لا يغضب ولا - 00:51:15

يبرئ نفسه بل يعترف. اعترف باخطائك واياك وتبرير والانكار فكلما زاد تبريرك زادت قوة صدمتك حين تواجه حقيقتها المدفونة
تحت ركام الاعذار الواهية صدمة عند ظهورها وجهل في التعامل معها وصعوبة في تحملها يصيبك بالعجز - 00:51:35
وعندها فان كل الانتقادات التي كنت تدفعها بالتبرير ستعود لك مجددا ولكن دفعة واحدة ايها المبارك ان كان ما قيل فيك حقيقة
فاعترف الاعتراف بالافتراء طبيعة الاشراف فاذا عرفت واعترفت ثم قررت وكررت - 00:51:55

قد افلحت قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها. قال بعض السلف اهل الجنة هم اهل التطيع لا الطبع. غير طباع السلبية واعرف
عيوبك واطيع نفسك على ظنها وعود نفسك الخير فان الخير عادة كما يقول ابن مسعود رضي الله عنه - 00:52:16
النصيحة الخامسة لست وحدك. عندما تنتقد فاعلم انك لست وحدك. عندما تشعر بالضيق من النقد فاعلم انك لست وحدك. النقد مؤلم
النقد مزعج النقد محزن. ولا اظن ان هناك من لا يهتم بما يقوله الناس فيه. فابراهيم عليه السلام - 00:52:35

قد سأل الله الثناء اجعل لي لسان صدق في الآخرين. سأله بان يجعل له ثناء صادقا مستحقا مستمرا الى اخر الدهر فاستجاب الله له
فكان مقبولا محبوبا معظما في جميع الملل وكل الاوقات - 00:52:55

قال الله تعالى على لسان موسى قال ربي اني اخاف ان يكذبون ويضيق صدري ولا ينطلق لساني. وقد قال ربنا جل جلاله لنبيه صلى
الله عليه وسلم قد نعلم انه ليحزنك الذي يقولون. وقال سبحانه ولقد نعلم انك يضيق صدرك بما يقولون - 00:53:13

لماذا؟ لانه بشر. اذا ما الحل الحل في تكلمة الاية فسبح بحمد ربك وكن من الساجدين الكون كله يسبح بافلاكه وجباله واشجاره واحجاره وبحاره ودوابه ولكن لا نفقه تسبيحهم. ان التسبيح يدمجك مع - [00:53:33](#)

المسبحين فتسير مع تيار المخلوقات فتشعر بانسجام ورفعة منشأها. تسبيح الله جل جلاله. وان من شيء الا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم. ان التسخط من كلام الناس لا يعالجه سوى شعور الرضا بالقضاء والصبر على الازي - [00:53:53](#)

وكثير ما اقترن الرضا في القرآن بالتسبيح. قال الله عز وجل فاصبر على ما يقولون. وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس امس وقبل غروبها ومن اثناء الليل فسبح واطراف النهار لعلك ترضى - [00:54:13](#)

فاصبر على ما يقولون هنا الامر بالصبر. وسبح بحمد ربك هنا الامر بالتسبيح. اصبر وسبح معظم يومك ليحصل لك الرضا وبإذن الله تعالى ان مما يحمي النفس من سهام اللسن ان يقيها بدروع التسبيح لله جل جلاله. ومما يهون عليك اثر ما يقوله الناس فيك. هو الشعور - [00:54:30](#)

بالاستغناء عنهم وعدم الحاجة اليهم. يقول ابن القيم رحمه الله اهون شيء رضا من لا ينفك رضاه ولا يضرك ويقول الغزالي رحمه الله مما يهون عليك كراهية المذمة قطع الطمع في قائلها بان من استغيت عنه لم يعظم - [00:54:51](#)

اثر ذمه على قلبك ولقد اخبرني غير واحد من المجريين انه وجد في التسبيح علاجا لكثير من ادواء نفسه. فسبحان الله وبحمده عدد خلقه ورضاه نفسه وزنة عرشه ومداد كلماته - [00:55:11](#)

ان حزن من نقدهم فستحزن لوحده. وان سبحت ربك وذكرته فلست وحدك. فالتقمه الحوت وهو مليم. فلولا انه كان من المسبحين للث في بطنه الى يوم يبعثون. فاذا التقمك حوت الحزن اخرجك تسبيحك الى شاطئ الرضا والسكينة - [00:55:27](#)

وختم القول في النقد ادي النصيحة على اكمل حال واقبلها على اية حال استفد من النقد ولا ترفضه ابحت فيه وعنه ولا تهرب منه اسعدك فلا يغرك وان احزنك فلن يضرك. ايها المبارك قابل الناقضة بالقبول والمنقودة بالاصلاح والعاقل. لا يكسر ساعة المنبه لانها - [00:55:47](#)

قضت تناول المحتوى بالتفحص والتشريح وعالج مشاعر الضيق بالتسبيح وتذكر ما دام الناقد بشر والمنقود بشر فلماذا الضيق تاسعا التعامل مع الناس. هنا مربوط الفرس عند الكثير من الناس. فبعد ان تحدثنا عن الفشل والخطأ وعن المدح - [00:56:07](#)

والذم والالذان يعدان نتيجة متوقعة تعقب العمل. بقي ان نتحدث عن مصدر ذلك الذم والمدح وهم البشر. وقد تحدثنا سابقا في عنصر نظرتك للناس ونظرتك لنظرة الناس لك عن قصتي ونشأة انطباعنا عن الناس وعن سبب تضخيم دورهم واثرتهم في حياتنا ويبقى - [00:56:27](#)

سؤال هل الاكمل والافضل ان اسقط قيمة الناس من حساباتي؟ ان اهمش دورهم واتجاهل وجودهم والغني اثرهم بالطبع لا ليس من الحكمة شرعا ولا نفسا ان تفعل ذلك. فاما في الشرع فيقول النبي صلى الله عليه وسلم المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على اذاهم - [00:56:47](#)

خير واعظم اجرا من المؤمن الذي لا يخالط الناس. ولا يصبر على اذاهم. قال عمر رضي الله عنه خالطوا الناس وقال علي رضي الله عنه خالطوا الناس وقال ابن مسعود رضي الله عنه خالط الناس فمخالطة الناس بالبر والصلة والعيادة والزيارة والتجارة والتعاون والدعوة والتناصح - [00:57:07](#)

شرعي يحث عليه المشرع في غير موضعه. واما الحث على العزلة فذاك في ازمة الفتنة وازمات المحن اما اثر الناس على النفس فحدث ولا حرج. فقد جاء في تعريف علم النفس الاجتماعي لجاردن البرت يقول - [00:57:27](#)

هو العلم الذي يدرس تأثير افكار ومشاعر وسلوك الانسان انها تتأثر افكاره ومشاعره وسلوكه بحضور الآخرين هذا الحضور اما ان يكون حضورا فعليا او ضميا او متخيلا. كيف؟ الحضور الفعلي ان تكون بينهم - [00:57:44](#)

هنا سيتغير ستتغير افكاركم مشاعركم بناء على وجودك بينهم واما حضور ضمني. اي ان تكون في مكان يشاهدونك ولو من بعيد. كان تمشي مثلا اه في البر وهناك اناس على بعد اه كيلو - [00:58:03](#)

كامل عنك فانت بوجودهم الضمني في هذا المحيط ستتغير بعض سلوكياتك وبعض افكارك ومشاعرك اذا حضور فعلي او حضور
ضمني. وحضور متخيل. والحضور المتخيل هو تأثرك بهم عندما تتخيل حضورهم. هم لم يحضروا - [00:58:19](#)
لكنك الان تتخيل انهم سيكونون موجودين كأن يختار الانسان مثلا ملابسه لمناسبة ما بناء على وجود او غياب بعض الشخصيات فهو
تأثر بالناس تخيلا قبل ان يلقاهم. كلما استعرضت هذا التعريف. اشعر والله بالالم ان - [00:58:38](#)
النفس كيف تتأثر بوجود الناس حتى في خيالاتها ومن خلال هذا التعريف يظهر لنا اثر الناس على السلوك بشكل جلي وتأثيرهم على
النفس بشكل قوي. ايها المبارك ان القدرة على - [00:58:58](#)
تكيف في الوسط الذي تعيش فيه يعد من اقوى مؤشرات الثقة لديك. وكلما كان التكيف اسرع والانسجام اعلى. دل ذلك على مؤشر
لثقة مرتفع. وعلى هذا يتضح دور الناس واثريهم الايجابي او السلبي في حياة الانسان. والذي هو اجتماعي بطبعه - [00:59:13](#)
وفطرته لا يستطيع العيش لوحده دون وجودهم وعونهم. الثقة بالذات. الثقة بالذات. لمزيد من ايه ده نسعد باستماعكم للجزء الرابع
من هذه المادة. ودمتم في رعاية الله - [00:59:33](#)