

الجزء الثاني - محاضرة الشخصية القوية | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

الثقة بالذات. الثقة بالذات. مع ياسر بن بدر الحزيمي نظرتك لنظرة الله لك. تأمل في نفسك ومشاعرك عندما تنام عن صلاة أو تفعل ذنبا وبين مشاعرك تجاه نفسك عندما تطيع الله وتتقرب اليه بالنوافل. ان نظرة الانسان لنظرة الله له تؤثر في ثقته وطمعه وامنه وخوفه - [00:00:00](#)

لان كل شيء تريده هو من عند الله وما عند الله يطلب برضاه ولا مقياس لمدى رضا الله عنك او عدمه ولكنه الرجاء في فضله ورحمته وكرمه. بفعل الواجبات واجتناب المنكرات - [00:00:30](#)

يقول الله عز وجل في الحديث القدسي وما تقرب الي عبدي بشيء احب الي مما افترضته عليه ففعل الواجبات يقربك من الله ثم قال جل وعلا وما زال عبدي يتقرب الي بالنوافل حتى احبه. وهذه وسائل لزيادة القرب منه جل وعلا - [00:00:46](#)
فكلما زاد فيها العبد زاد رجاؤه بالله وطمعه في مرضاته. وزادت ثقته واطمئن قلبه. ووالله ان من اكثر اسباب هز الثقة هي ان تعصي الله سرا فذنوب الخلوات تحط من تقدير الذات. فمن تظاهر بالمليح وترك القبيح وكان امام الناس قديس. وفي الخلوات من اتباع ابليس - [00:01:09](#)

فهو بلا شك لا يشعر بالثقة كيف يثق بنفس كاذبة متظاهرة فاشلة. نعم والله فاشلة. فالنجاح الحقيقي وفيما خفي عن الناس لا فيما ظهر لهم. فكيف تحترم الناس وتستتر ولا تحترم نفسك وترتدع؟ يقول الماوردي من - [00:01:33](#)
عمل في السر عملا يستحي منه في العلن فليس لنفسه عنده قدر ليس لها قدر لانه لو قدرها لاستحي منها. يقول ابن المبارك رأيت الذنوب تमित القلوب. وقد يورث الذل ادمانها - [00:01:53](#)

وليس هذا في الذنوب فقط بل في كل سلوك غير جيد تفعله في الخفاء يهز ثقتك في ذاتك وثقتك حتى في من حولك. يقول المتنبي اذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه وصدق ما يعتاده من توهم. وليست هذه دعوة لترك التستر عن الناس. ولكن لترك الذنوب والاختاء - [00:02:08](#)

والتجاوزات وبيانا لاثرها على اتزانك النفسي وثقتك الذاتية وتذكر دائما عظيم من عصيت لا صغير ما فعلت. وعلى النقيض لا تياس فمهما كان ذنبك كبيرا فبابك التوبة اوسع ورحمة ربك اكبر. انا مذنب انا مخطئ انا عاصي. هو غافر هو راحم هو كافي. قابلتهن ثلاثة - [00:02:31](#)

بثلاثة فتغلبت اوصافه اوصافي. فاقسم اللهم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معصيتك. النظرة الثانية نظرة للناس ونظرة الناس لك. من هم الناس في نظرك ما حجمهم؟ وما حجم اثرهم في حياتك؟ هذه النظرة للناس تشكلت عبر قصة كانت بدايتها مع ولادتنا حين يفتح الانسان عينيه - [00:02:56](#)

على الدنيا ليجد ان الدنيا كلها قد اختزلت في ذلك الشيء الذي يسمى الام واصبحت السعادة والامان الراحة في ذلك الوجه المطل عليه والصدر الحاني ثم توسعت الدائرة لتشمل شيئا اخر يراه في اوقات متقطعة. يسمى الاب لتصبح الدنيا بالنسبة له. اما واما - [00:03:21](#)

يكشف انه يتألم من العطش او الجوع او الملل فلا يجد الا هما ليزيلا عنهما يجد. فيتكون لديه واهميتهما في حياته وينشأ عنده ما يسمى الخوف من فقدهما لان في فقدهما بالنسبة له فقد للحياة - [00:03:46](#)

او على الاقل فقد لمعنى الحياة تتوسع دائرة المهمين في حياته لتشمل الاخوة ثم الاسرة ثم الاصدقاء ثم اصدقاء المدرسة والاساتذة

القذوات وبعض الاقارب ان البيت ينقلب الى غرفة للطوارئ تتعالى فيها الاصوات وتتضاعف فيها الجهود وتكثر فيها التعليمات. ثم يكتشف ان كل ذلك - [00:04:06](#)

سبب مناسبة صغيرة دعي لها بعض اصدقائي او اقارب الاب او الام فيمنع رفع الصوت والدخول عندهم. وان دخل فيجب ان يتغير والا يكون على طبيعته ابتداء من شكله وانتهاء الى سلوكه. فلا - [00:04:30](#)

يأكل ولا يشرب ولا يسأل ولا يضحك ولا يتحرك ويجب ان يلبس ويتنظف وان يظهر بمظهر حسن امامهم وان ينال رضاهم واستحسانهم ويقتربن ووالديه عليه برضا الضيوف عنه فان سلم المسكين من التدقيق فيما يفعل لم يسلم من التحقيق فيما فعل. فيتحول مجلس الرجال او النساء من غرفة عادية في البيت - [00:04:46](#)

الى كهف يسكنه مجموعة اشباح يسمون الناس. عيب لا يسمعونك الناس. عيب وش يقولون عنا الناس. لا يشوفونك الناس لا يضحكون عليك الناس الناس الناس فيتحولون من مجرد بشر الى شيء يمكن ان يهب له الامان والتقدير والقبول والاستحسان ومن هنا - [00:05:09](#)

يدرك اهميتهم. ولانه يخشى من فقد المهمين في حياته. تتشكل لديه قاعدة نخر الثقة. رضا الناس غاية لا تترك وليس لا تدرك وكذلك يحدث الامر في المدرسة. المكان الذي ينهل منه كل شيء. فعريف الفصل يقول اسكتوا جاء المعلم والمعلم يقول اعتدلوا جاء المدير - [00:05:29](#)

والمدير يقول استعدوا عندنا مشرف والمشرف يقول تجهزوا سيزوركم مدير التعليم ومدير التعليم يقول استنفروا جاءكم الوزير. كل ذلك في في ظاهره حفاوة وتقدير ولكنه بالنسبة لجيل يلتقط ثقافته ويكون شخصيته صوت يقول لهم - [00:05:52](#) كونوا مزيفين لا تكونوا على طبيعتكم لا تكن على طبيعتك كن افضل لانك لست جيدا بما يكفي. ارتدي قناعا لتكون اجمل لان حقيقتك قد تفضحنا الكل في الحفل يتظاهر. ابتسامات توزع على غير العادة. وراقي في التعامل مؤقت بين الطلاب والمدرسين. ونظافة في - [00:06:12](#)

المكان الظاهر للحضور واستعراض للمنجزات لا تخلو من بعض المبالغات وربما الزيادات. كل ذلك على مرأى ومسمع الطلاب الذين يشاهدون هذه المسرحية ويقارنونها بما في الكواليس. وبعد انتهاء الحفل تزال كل مساحيق التزييف من المكان - [00:06:36](#) والوجوه والاعمال لتظهر الحقيقة المرة ايها المربي ايتها المربية انما بنبيه من قيم عبر ساعات التدريس تهدمه مثل هذه الممارسات في لحظات ان سلوك القدوة العفوي اقوى اثرا من كلماته المنمقة. لست اعمم ففي الميدان التربوي خير لا يعبد - [00:06:56](#) ولكنني اذكر موجودا وان كان محدودا ايها الوثائق عندما تنزل الناس فوق منازلهم يصبح رأيهم فيك حقيقة وعدم رضاهم عنك قطيعة وما يقولونه لك قد يشكل مصيرك ويزداد حجم الناس في عينك وقدرهم في قلبك كلما قلت معرفتك بالله وقدرته وقدره وهذا والله من اكبر - [00:07:20](#)

لاسباب اهتزاز الثقة تحدثنا عن نظرتك للناس. فماذا عن نظرتك لنظرة الناس لك نظرتك لنظرة الناس لك تؤثر في شعورك بالثقة. فمن يفترض ان من حوله يتصيدون اخطاه ويحصون حركاته ويفرحون باخفاقه - [00:07:45](#)

لن يشعر بالثقة بينهم. تأمل مشاعرك وانت موجود وسط مجموعة تشعر وتتوقع انها تتقبلك. ما هي مشاعرك وسط مجموعة تتوقع ان احدا فيها لا يحبك او يحتقرك ولا يحترمك او لا يتقبلك. ان توقعك لما يشعر به الناس تجاهك يؤثر في ثققتك - [00:08:04](#) بل ويغير من سلوكياتك اثناء وجودهم فتسعى جاهدا ان يوافق سلوكك نظرتهم الايجابية عنك. او تسعى لان يخالف سلوكك وحركاتك نظرتهم السلبية عنك وفي كلا الحالتين انت تتصرف بناء على الظنون وبناء على توقعك لرأي الناس فيك - [00:08:23](#) صحيح انك لا تستطيع ان تتحكم بنوعية نظرتهم لك ولكنك قادر على ان تتحكم في اثرها عليك وقادر على ان تعيد صناعة وتشكيل نظرتهم لك من خلال ثققتك وثباتك وهمتك وخلقك وتعاملك معهم. ثالثا نظرتك لذاتك. نظرتك لذاتك - [00:08:43](#)

اقصد بها تلك الذات كلها او بعضها. يؤثر في رفع او خفض مستوى ثققتك بها. تقبل ذاتك. تقبل ذاتك بما فيها فانت لا تستطيع ان تغيرها تقبل طولك شكلك بشرتك صوتك تقبل صلعتك كرشتك بثورك حروقتك تقبل حجم انفك ونوعية شعرك - [00:09:04](#)

درجة لونك تقبل اسرتك وعرقك ومستوى ذكائك. تقبل غناك او فقرك. صحتك او مرضك. تقبل ابناءك تقبل اخطاءك تقبل ماضيك. تقبل حاضرك تقبل كل ذلك ثم قم بتحسين ما يمكن تحسينه وتغيير ما يمكن تغييره. فنحن لا نستطيع ان نغير ذواتنا ولكن -

00:09:24

انا قادرون باذن الله ان نغير فيها ونصلحها. اتقبل ضعفي ولا اجعله عائقا. اتقبله ثم اسعى لتطوير نفسي. اتقبل وزني ولا اجعله مصدر تعاستي ومسألة حياة او موت. اتقبله وارضى به ثم اسعى لانقاصه. لاكون راضيا اثناء سعبي في تخسيس سعيدا بعد - 00:09:44 نجاحي في انقاصه ان البيئة الساخرة والتربية الناقدة اداة هدم وتقويض لبناء الثقة عند الانسان. يا اصلع يا دب يا يا غبي يا ابو اربع عيون يا مخشم يا ابو خشم هذا قصير واقشر وهذا طويل واهبل جتهم كرشة راحت ام كشة وغيرها مما لا يستطيع حصره ولكن -

00:10:04

اي والله اعرف مدى وعمق تأثيرها على نظرة الانسان لنفسه ومنذ نعومة اظفارنا ونحن نشعر ونتأثر بردات فعل الآخرين تجاهنا. فالوسيم والجميل وصاحبة الشعر الاجمل والمظهر اللطيف على رعاية وتقدير واهتمام وانتباه اكثر من غيره. فندرك حينئذ علاقة اشكالنا بقيمتنا. وعندها لا غرابة - 00:10:24

ان تجارة ادوات التجميل تعد من اكبر ست تجارات في العالم. وتعتبر السعودية الاعلى في الشرق الاوسط في مبيعات ادوات التجميل بما يزيد عن سبعة مليارات ريال سنويا. ونشرت جريدة الرياض دراسة اجريت على طالبات سعوديات جامعية - 00:10:49 كشفت ان عشرة في المئة منهن غير راضيات عن اشكالهن وهي النسبة الاعلى مقارنة بمجتمعات اخرى كتركيا مثلا اربعة فاصلة ثمانية في المئة او ايطاليا اثنين في المئة ونشرت جريدة الشرق الاوسط دراسة لشركة - 00:11:09

تذكر ان تسعة من عشرة سعوديات غير راضيات عن انفسهن ويسعين لتحسينات دائمة في شكلهن الخارجي. هذه تصبغ باللوان وهذه تغمق بالتان. هذه تنحت وهذه تنفخ وهذه تشفط وتلك تربط - 00:11:28

بعضهن ما يفعلن ذلك ربما من اجل الزوج وكثير منهن من اجل استحسان الناس وثنائهم. فتجري عملية للانف وحقنا للخدين رمشا للجفنين بعد ذلك كله تكتشف المسكينة ان رأي الناس فيها لم يتغير وتعاملهم معها لم يتحسن وان حب زوجها - 00:11:43 لها واقباله عليها لم يتغير. لماذا؟ لانها فعلا لم تتغير. زوجك يريد جمال روحك قبل جسديك يهملها خلقك لا خلقك. وجوهرك لا مظهرك. صحيح تغيرت شفتها ولكن كلماتها ما زالت بذينة. تغيرت - 00:12:03

ولكنها ما زالت على المحرمات جريئة. تغير شعرها الناعم ولم يتغير شعورها الجافية فعلا لم تتغير. هي فقط اضافت مزيد من الاغطية لتستر ضعفها. ولست اعمم على النساء جميعا ولست استثني الرجال كذلك. يقول ماكسويل مالتز الذي الف كتاب التحكم -

00:12:23

نفسى احد اشهر كتب علم النفس المعاصرة. رغم انه طبيب متخصص في عمليات تجميل وليس طبيا نفسيا. يقول الذي دعاني لتأليفه ورغبتي في الرجال والنساء الذين يأتون الي ليكملوا اشكالهم لان معاناتهم الحقيقية في نظرتهم تجاه ذواتهم وليس في شفاههم وحجم - 00:12:43

انوفهم فتحول من طبيب يجمال الجسد الى طبيب يعالج النفس. عندما تكون جميلا وجذابا ورائعا من الداخل فلن تهتم كثيرا بمظهرك وانظر الى بعض العلماء والعابرة كيف لا يكون للمظاهر والملابس والمراكب عندهم قيمة لان شعورهم الداخلي - 00:13:03 يغنيهم عن كل القشور واللقعة والاصباغ الخادعة. انا لا ادعو الى ان نهمل مظاهرنا ولكن الا تكون هي ما نقدم به انفسنا للناس.

فالانسان الذي لا يتقبل ذاته يشعر بالخجل منها. لانها لم تحقق المعايير التي وضعت في تصوراته او - 00:13:23

انها او الفها منتشرة في مجتمعه. ان شكل الانف والاسنان او الكرش والصلع معايير وصفات من صنع البشر وضعتها المجتمعات وشكلتها ثقافات فلست ملزما بالاحتكام اليها ولا التعامل معها على انها حقائق بدونها تصبح انسانا قبيحا او ناقصا كانت العرب -

00:13:43

تمدح الصلع وترى انه من السؤدد. يقول الاصفهاني كان الشريف اذا لم يصلح نتفوا شعره تشبيها بذلك. ينتف ليكون طلع ثم تبدلت

المعايير واصبح الصلح قبحا وعيبا. الصلح عند العرب سؤدد وبطولة. والكرش عند الهنود رجولة وحجم الانف في بعض - 00:14:03
في افريقيا جمال وظخامة مقدمة الاسنان في الاسكيمو من افضل الخصال. كانت زيادة الوزن في المرأة من محاسنها. والان اصبح
مذمة وعيبا كان الشيب في السابق عيبا اما الان فاصبح موضة يتظاهر به من يفقده. لماذا هذا التحول؟ لانها مقاييس البشر. تتبدل -
00:14:24

تتبدل الاحوال والايام. اذا ما المقياس الفعل واين الحقيقة؟ الحقيقة نجدها في قوله تعالى ان اكرمكم عند الله ليس اطولكم ولا
اجملكم ولا احسنكم ولا البسكم بالماركات. ولكن ان اكرمكم عند الله اتقاكم - 00:14:47
خرج رجل من اغنياء المسلمين فقام النبي صلى الله عليه وسلم ما تقولون في هذا؟ قالوا هذا حري انكح ان ينكح وان قال قبل ان
يسمع وان شفع ان يشفع فسكت النبي صلى الله عليه وسلم ثم خرج رجل اخر من فقراء المسلمين فقال ما تقولون في هذا -
00:15:07

قالوا هذا حري انكح الا ينكح. وان قال الا يسمع له وان شفع الا يشفع. فقال عليه الصلاة والسلام هذا اي الثاني خير من ملة الارض من
هذا لان موازين الخالق مختلفة عن موازين المخلوقين - 00:15:27
تقبل ذاتك مهما كانت. اعترف بنقصك. لا تحاول ان تخفيه. فتتشغل به عما هو اهم. ان محاولة اخفاء بعض النقص او وعدم الاعتراف
به اشبه بمن يحاول ان يخفي كرة تطفو على سطح البحر. ان ضغطها من هنا خرجت له من هناك - 00:15:46
وان انزلها من هنا ارتفعت من مكان اخر. وهكذا عدم الاعتراف ومحاولة التظاهر ولا يكتفي الانسان بوضع المكياج على وجهه فقط بل
يظله احيانا على نفسه فتجده يدعي ما لا يعلم وربما كلف نفسه ديونا - 00:16:06

ليبدو وفي مستوى اعلى ربما اشترى شهادة ليقال له يا دكتور فلان ونسي المسكين ان البضاعة المقلدة يسهل اكتشافها وعند من
يتفحصها تقبل ذاتك مهما كانت واياك ان تخدع نفسك. فاذا حرمت جمال الخلق فلا تحرم نفسك جمال الخلق وجمال المعرفة -
00:16:24

وجمال التعامل وجمال الدين. يقول عنترة ان كنت عبدا فاني سيد كرما او اسود اللون. اني ابيض الخلق. وتذكر ان من العظماء وممن
ترك اثرا وممن احبهم الناس لم تكن الوسامة احدي صفاتهم. بل ربما كانوا من اصحاب العاهات - 00:16:46
يقول كارنيجي بعد ان درست وتعمقت في حياتي البارزين ازداد اقتناعي بان نجاحهم يعود الى اصاباتهم بعاهات دفعتهم الى بذل
المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من المجد. ويقول وليام جيمس عاهاتنا تساعدنا الى حد غير - 00:17:06
وتقول العرب كل ذي عهة جبار عبدالله بن ام مكتوم الذي زكاه الله جل جلاله اعمى. عبدالرحمن بن عوف اعرج معاذ بن جبل امام
العلماء يوم القيامة اعرج الترمذي اعمى ماجلان اعرج. روزفلت الذي حكم امريكا في ثلاث ترشيحات متتالية كان مشلولاً. عطاء بن
رباح مفتي الحرم - 00:17:26

الذي قال عنه ابن عباس حبر الامة تجتمعون الي يا اهل مكة وفيكم عطاء عطاء هذا كان دميما اجدع الانف اعور افطس اعرج اشل
ولكن انه كان صحيح العقل والقلب. الشاعر ابو العتاهية كان دميما الفيلسوف سقراط كان قبيحا. الاديب الرافعي اصابه الصمم في
الثلاثين - 00:17:50

الاحنف السيد الحليم الذي اذا رفع سيفه رفعه معه مئة الف لا يسألونه لما رفع وفيما غضب كان معوج القدمين دميما بصيرا جدا
ولكنه تقبل خلقه وجمل خلقه. فساد قومه وكانه القائل ولا خير فيحسن الجسم وطولها - 00:18:10
ان لم يزن حسن الجسم عقول فالأى يكن جسمي طويلا فاني له بالخصال الصالحات وصولوا. فاذا كنت قصير القامة كن ذا قيمة لتكن
عملاقا في اعين الناس الشيخ محمد ابن ابراهيم كان اعمى ابن حميد كان اعمى ابن باز كان اعمى رحمهم الله بقدر ما اناروا لنا
الطريق. اخيرا تأمل - 00:18:30

في غنة الشيخ عبد الله بن جبريل رحمة الله عليه. والتي تحولت الى نعمة تطرب لها الاذان. تقبل ذاته ونفع امته فتقبله الناس وقبلوه
وقبلوه على يده ورأسه تقبل ذاتك فقيمتك ليست في شكلك. فالله لا ينظر الى الصور والاشكال. بل ينظر في القلوب والاعمال.

وليست نظرتك لذاتك - 00:18:54

على الشكل فحسب بل هي متأثرة بقيمتها عندك ونظرتك لها كتبت مرة امام اسمه الف دال وكنت اقصد استاذ دكتور تحفيذا له فنظرت اليه مبتسما فقلت له ماذا فهمت؟ قال سامحك ربي انت تقصد - 00:19:20

اكبر داج ولا حول ولا قوة الا بالله. وما المرء الا حيث يجعل نفسه فكن طالبا في الناس اعلى المراتب. قيل لاحد السلف يا امام لي فيك حويجة. فقال ابحت لها عن رجيل ولسان حاله وتعظم في عين الصغير صغارها. وتصغر في عين العظيم - 00:19:40

العظام اقبل الشافعي مرة بعد طول سفر على الحلاق. فاستهان به واستقذر ملابسه. وقال اذهب الى غيري. فالتفت الشافعي الى غلام وقال له اعطه كل ما في نفقتنا. ثم رحل عنه وهو يقول علي ثياب لو تباع جميعها بفلس - 00:20:00

لكان الفلس منهن اكثر وفيهن نفس لو تقاس ببعضها نفوس الوري كانت اجل واخطر. هذا انا ولدت هكذا خلقتني الله في احسن تقويم صوري واكرمني هذا قدرتي وهذا ما ابدو عليه وهذا ما لديه سوف اغير ما استطيع تغييره واتقبل - 00:20:21

ما لا استطيع تغييره وافعل ما يجب علي فعله كي اصبح كما اريد واكون كما اتمنى. ان الرغبة في الكمال ومحاولة الوصول الى افضل حال ومعالجة القصور واستكمال النقص والظهور بمظهر حسن. ينبغي ان يكون طموحا نسعى له لا نقصا ينبغي - 00:20:41

اخفاؤه او عيبا يتوجب ردمه او نتوء يلزم كشطه. ولا كمال ولا جمال ولا خصال. اكمل من ان تكون عبدا كن صالحا لله فهذا والله ما يستحق ان نفخر به. ومما زادني شرفا وتيها وكدت باخمصي اطا - 00:21:01

دخولي تحت قولك يا عبادي وان صيرت احمد لي نبيا. عليه الصلاة والسلام ضحك الصحابة من دقة ساقى عبدالله بن مسعود رضي الله عنه فقال عليه الصلاة والسلام اتضحكون من دقة ساقيه؟ والذي نفسي - 00:21:21

بيده لهما اثقل عند الله في الميزان من جبل احد. الله اكبر حين اتجهوا الى جسده. اتجه صلى الله عليه وسلم الى روحه فهي الميزان الحقيقي لسان الفتى نصف ونصف فؤاده فلم يبق الا صورة اللحم والدم. ان اتجهوا الى شكلك فاتجه الى قلبك - 00:21:39

وان قيموا ملبسك فقيم خشيتك وان سخروا من سيارتك فافخر بانها من مال حلال. هذا هو الميزان الحقيقي. ومن خلق من تراب فمرده التراب يقول النبي صلى الله عليه وسلم ان الله لا ينظر الى اجسادكم ولا الى صوركم ولكن ينظر الى قلوبكم قيمتك الحقيقية - 00:21:59

حقيقية بقدر نفعلك وعلوك بقدر همتك ومنزلتك بقدر تقواك ومن يهن الله فما له من مكرم. رابعا نظرتك قدراتك. نظرتك لقدراتك ولا اعني وجود القدرة لديك. بل الشعور بوجودها. لا يكفي ان تمتلك القدرة. بل لا بد ان - 00:22:19

تشعر بها ان تؤمن بوجودها تجده حافظا للقرآن ويخشى ان يؤم الناس تجده متمكنا من عمله ومتعمقا في علمه ولكنه يخشى ان يعرض المشروع او يتحدث عن الفكرة لا قيمة لذكائك ان شعرت انك غبي ولا قيمة لبراعتك ان شعرت انك عيي. صوته جميل ويخشع - 00:22:39

ان يرتل او ينشد قللمه سيان واسلوبه بديع ولكنه لا يكتب وان كتب لا ينشر لانه يشعر انه ما زال نحتاج الى نضج اكثر ووقت اطول. وهذه والله خديعة النفس الظعيفة تتبع سراب النضج والاستعداد وتطلب الكمال والكمال - 00:22:59

سباق طويل لا خط نهاية له استعن بالله ولا تعجز. استعن بالله ولا تعجز. ان نظرتك لقدراتك تعني نظرتك لاهمية امتلاكك لها اوضح لك بالمثل ليتضح المقال يدخل احمد الى الفندق فيجد رجال الاستقبال يتحدثون اللغة الانجليزية واحمد لا يجيدها فيبدأ احمد بالتوتر والارتباك والحرص - 00:23:19

وتهتز ثقته وتضعف حجته وتقصّر حيلته. فيتدخل والد احمد فيصيح بهم اليس منكم من تتكلم العربية تأتون لديارنا وتكلموننا بلغة دياركم فيهابه الجميع ويسعون لحل المشكلة وارضائه وتقديمه ما يريد - 00:23:47

ولو وضعنا احمد ووالده تحت المجهر لوجدنا ان احمد يفترض ان يتحدث باللغة الانجليزية مطلب وكمال. وان عدم امتلاكها دليل نقص ومؤشر ضعف. لذا فقد اهتز من الداخل. بينما والد احمد لا يرى ان عدم تكلمه الانجليزية نقص - 00:24:08

او ضعف لذلك لم يحرص ولم تهتز ثقته بل زمجرك الاسد. اذا نظرة الانسان لامتلاكه لقدرة ما او عدم امتلاكه يؤثر في ثقته. ولكن مهلا

دعنا ننتقل الى مشهد اخر - 00:24:28

في اجتماع العائلة السنوي حيث نجد احمد متفاعلا في نقاش عن انواع النخيل والتمور. ولا يجد ابدا حرجا ان يسأل او يقول لا اعلم. بينما نجد الذي كان اسدا في المشهد السابق قد ارتبك وتقطعت حروف كلماته حين وجه له سؤال عن احد انواع التمور - 00:24:45 ولانه يرى ان امتلاك هذه المعلومة امر مهم ودليل على سعة علمه واطلاعه فقد اهتز من الداخل وتحول الاسد الهزبر في الفندق الى فرخ يرتعد في المجلس. وما اريد قوله ان نظرتك لما تملك وما لا تملك من - 00:25:07

وامكانات يؤثر في ثقتك. ولذا استثمر ما تملك واعترف بقصورك في بعض الامور. وان هذا القصور لا يعني انك ناقص او سيء بل يعني انك لا تعرف ان تتكلم اللغة. وستسعى لتعلمها. ان كان ذلك يعينك وتعني انك لا تعرف - 00:25:27 التعامل مع هذا الجهاز مثلا وستسعى لتعلمه ان كان ذلك يعينك. انا لا اعرف هذه الطبخة وسأسعى لتعلمها ان كان ذلك مهما بالنسبة لي لا اعرف اين الطريق وليس عيبا الا اعرف الطريق. وسأسأل بلا تحرج. لا تتحسس من الجهل او عدم الاتقان - 00:25:47 او عدم القدرة واعرف قصورك ثم اعترف به واعلم ان هناك من هو افضل منك ومن انت افضل منه وان هناك الكثير مما لا تعرفه عن اكثر الاشياء التي تعرفها وان العيب كل العيب في ادعاء العلم او التظاهر بالمعرفة والقدرة. اذا لم تستطع شيئا فدعه وجاوزه الى ما تستطيع - 00:26:07

فكل ميسر لما خلق له فدع عنك المقارنات واترك عنك الادعاءات فليست نهاية الدنيا الا تحسن امرا او تجهل يقول الشيخ علي الطنطاوي رحمه الله اشهد اني جزت الاربعين من عمري ورأيت اياما سوداء ولقيت شدائد ثقالا وسلكت البوادي - 00:26:27 المقفرة وركبت البحار الهائمة وعلوت متون السحب. فما رأيت في البر ولا في البحر ولا في الجو شيئا اشد ولا اصعب من جذر التكعيب رحمه الله ما القى نفسه وما اروي عافيته النفسية. تهتز ثقتنا اذا كان يجب ولازم وينبغي ومفروض ان - 00:26:48 نمتلك ونعرف ونتقن كل شيء. وسبحان القادر على كل شيء. فاتقوا الله ما استطعتم. وخلاصة القول اقول لا تجلد ذاتك. ان كنت الا تعرف او لا تتقن امرا ما ولكن ايضا اسعى الى تطوير ذاتك والرقى بها. يقول الله عز وجل قد افلح من زكاها - 00:27:08 اصلح نفسه احرص على ان تسعى لملئ الفراغ وامتلاك المهارات وتحصيل المعرفة لا ان تسعى الى اخفاء الجهل والعجز بالادعاء يمكن ان تشعر بالثقة الا اذا تعلمت ما تحتاج الى معرفته واتقنته ما تحتاج الى فعله سواء في دراستك او عملك او تفاعلك الاجتماعي - 00:27:28

او في المواقف اليومية العابرة. وعندما تعرف وتتقن ما تحتاج اليه. فانك ستسير بثبات على ارضية صلبة. وتذكر انه وكلما زادت معرفتك وخبرتك وقدرتك في مجال ما زادت ثقتك فيه اكثر من المجال الذي تنقصك فيه المهارة والمعرفة - 00:27:48 والتجربة وتذكر انه كلما زادت ثقتك بقدراتك اتسعت مساحة الممكن في حياتك. ايها المبارك اعلم انه كلما زادت قدراتك زادت حاجة الناس لك وزاد استغناؤك عن الناس. وكلما نقصت قدراتك زادت حاجتك - 00:28:08

وللناس وزاد استغناء الناس عنك. انما انت عملك وقيمة المرء ليس في حسبه ونسبه. وانما قيمة كل امرئ ما يحسن قال يوسف عليه السلام اجعلني على خزائن الارض اني ولم يقل نبي ابن نبي ابن نبي عليهم السلام بل قال اني - 00:28:28 حفيظ عليهم هذا انا وهذا ما احسن وهذا ما املك وهنا يكمن سبب اختيارك لي. واعلم انك في هذه الحياة تتقلب بين امير واسير ونظير. فمن احسنت اليه كنت اميره. ومن احسن اليك كنت اسيره. ومن استغنيت عنه كنت نظيره - 00:28:48 فانظر الى حياتك واي الاصناف انت؟ واي الاصناف تريد ان تكون عليه؟ تذكر انك اذا اردت السيادة والامارة فان انك ستحتاج الى المعرفة والهمة والمهارة هذه نظرات اربع تؤثر في رفع وخفض معدل الشعور بالثقة عند الانسان. في نظرتك لربك تذكر قدرته وفي نظرتك لنظرتك لك - 00:29:08

تذكر رحمته وتقرّب اليه بالواجبات واسأله الاعانة. وتذكر في نظرتك للناس الا تظلمهم فوق منازلهم فتحترق ولا تحتقرهم فتتكبر وتذكر في نظرتك لذاتك ان رضاك عن شكلك وقبولك لنفسك يؤثر في ثقتك بها فتقبل - 00:29:33 ولا تقبل تقبل النقص ولا تقبل ان يستمر بل حاول اصلاح ما يمكن اصلاحه. وتذكر نظرتك لقدراتك تؤثر في فلا بد ان تكتسب معارف

اكتر ومهارات اكتر لتمتلك قدرات اكبر. وتذكر ان هذا لا يكفي بل يجب - 00:29:53

ان تشعر بها وتؤمن بوجودها. وتذكر ان غياب بعض القدرات عنك لا يعني انك ناقص فاشل سيء بل انك بشر يمتلك بعض القدرات

ويفقد بعضها وان ما تريده من قدرات يمكنك امتلاكه او امتلاك بعضه بالترج - 00:30:13

والتعلم والمحاولة بعد توفيق الله جل جلاله. العلاج والحلول. تحدثنا سابقا عن نوعي الثقة وقلنا ان هناك ثقة ذاتية يعيش بها الانسان

ويواجه المواقف الحياتية الاعتيادية. فهو يشعر بالثقة في عمله وفي بيته - 00:30:33

وفي علاقاته وفي تعاملاته. وهذا الشعور بالثقة يختلف من شخص لآخر. فهو عند البعض مرتفع. فنقول عنه انه قوي الشخص وتجده

عند البعض منخفضا ولذلك نقول عنه انه ضعيف الشخصية. هذا باختصار مفهوم الثقة الذاتية. غير ان هذه الثقة الذاتية - 00:30:53

ترتفع عن حدها في مواضع معينة وتنخفض عن حدها في مواضع اخرى وهذا ما يسمى بالثقة الموقفية اي ثقة متعلقة بالموقف تزداد

او تنقص بناء عليه قد يكون الانسان قوي الشخصية ولكنه في موقف ما كاللقاء او المقابلة الشخصية او مناقشة مسؤول يضعف وهنا

نقول ان ضعفه ليس ظعفا لثقة - 00:31:13

الذاتية ولكن ضعفه مؤقت تسببت فيه رهبة الموقف. وبناء على ذلك سيكون طرحنا لرفع مستوى الثقة مبنيا على بعض المفاهيم

والافكار والمهارات التي تزيد من مستوى ثقتك الذاتية من جهة وتعينك على التصرف والتحكم في مشاعرك عند اهتزاز - 00:31:37

ثقتك الموقفية من جهة اخرى. وسيكون من الحلول باذن الله ما هو عميق دائم او سطحي مؤقت. ووسائل اساسية مساندة وثالثة

مؤقتة ولا حول ولا قوة لنا الا بالله فلا تكلنا اللهم الى انفسنا طرفة عين. الحلول العميقة والمؤثرة في رفع - 00:31:57

مستوى الثقة. اولاً حسن الظن بالله. والله ما عرفه احد حق المعرفة الا احبه. وما قدره احد حق قدره الا هابه ووثق به واتكل عليه.

وكفى به حسيبا وكفى به وكيفا. ولا توكل دون حسن ظن بالله. نخشى النتائج - 00:32:17

والمستقبل هو من يصنعه نخاف العواقب والقدر هو من يدبره نخاف البشر والارض جميعا قبضته والخير كله بيده اخاف ما انجح

الظن بربك اخاف يرفضون طلبي احسن الظن بربك اخاف من اللقاء احسن الظن بربك اخاف يطردوني من العمل احسن الظن بربك

اخاف ارسل في الاختبار احسن الظن - 00:32:37

ربك اخاف اتفشل عند الحديث احسن الظن بربك اخاف ارتبك عند المقابلة احسن الظن بربك وذلكم ظنكم الذي ظننتم بربكم ارداكم

فاصبحتم من الخاسرين. يقول الحسن البصري انما عمل الناس على قدر ظنونهم بربهم. فاما المؤمن فاحسن بالله الظن - 00:32:57

العمل واما الكافر والمنافق فأساء الظن فأساء العمل. من ظن ان الله سيوفقه سيعمل ويجتهد. ومن ظن انه لن يوفق فلن يقدم على

العمل. يقول عليه الصلاة والسلام والله لا يقضي الله للمؤمن قضاء الا كان خيرا له. وليس ذلك الا - 00:33:17

المؤمن انت مؤمن فاحسن الظن برب خصك واختصك ان الانسان يشعر بالاطمئنان اذا كان عنده اب. فكيف اذا كان له رب؟ احسن

الظن برب لم يزل دائم برا لم يمل - 00:33:37

واذا لم تحسن الظن به فبمن تحسن اذا خطب نزل؟ واذا لم ترجمه فمن يرتجى؟ واذا لم تسأله فمن ذات سل. احسن الظن بربك اقبل

وتتقدم لتشجع ولا تجبن لتقرر ولا تتردد. يقول احد السلف الجبن غريزة يدفعها سوء الظن بالله - 00:33:55

شجاعة غريزة يبعثها حسن الظن بالله سبحانه وتعالى. فاستعن بالله ولا تعجز وتوكل عليه ولا تقلق واحسن الظن به ولا تردد فان

فعلت فاني اضمن لك شعورا بالثقة والرضا. لا تزلله المواقف والصدمات - 00:34:15

في كل امر تقدم عليه افعل الاسباب ثم احسن الظن بربك وتوقع افضل الاحتمالات واني لادعو الله حتى كأني ارى جميل الظن ما الله

صانع. فان حصلت على ما تريد فاحمد الله واطلبه المزيد. وان لم تحصل عليه فاعلم ثم اعلم ثم اعلم - 00:34:32

ان الله يعلم وانك لا تعلم وان الله اعلم وان الله احكم وان الله ارحم وانه اختار لك الافضل والاحسن فعسى ان اكرهوا شيئا ويجعل

الله فيه خيرا كثيرا وخلاصة هذا المحور اقول القلق من نتائج الامور يهز الثقة. وحسن الظن بالله يمنحك الامل لتبدأ. والقوة -

00:34:52

اعمل والرضا لتطمئن فاحسن الظن بربك. ثانيا تقبل الذات ان تقبل ما انت عليه تتقبل شكلك ولونك قبيلتك تتقبل تقبل مرضك

وصحتك جسمك وقامتك ذكائك وذاكرتك ان تتقبل كلك بما فيك من جيد وسيء تفرح بايجابياتك فتستثمرها وتتعترف - [00:35:17](#) وعيوبك فتصلحها ولا تبالغ في التحسس منها. التقبل لا يعني القبول المطلق بل ان تتقبل ما لا يمكن تغييره. اتقبل العين يبقى في النطق ان كان خلقيا ولا اقبل ضعفي في القراءة لانه امر يمكن تغييره وتحسينه. اتقبل نوعية صوتي ولكن لا اقبل طريقة - [00:35:37](#) خاطئة في الكلام اتقبل وزني الزائد ولا اخجل منه ولكن لا اقبل ان استمر بدينا. فاعزم امري بالتخسيس والتخفيف هذا هو تقبل الذات. احمد الله واشكره وغير ما يمكن تغييره وتعایش مع ما لا يمكن تحسينه ولا تقارن نفسك باحد - [00:35:57](#) فانت نسيج وحدك يوجد من هو اقل منك او افضل ولكن ابدأ ابدأ لا يوجد مثلك. انت لا تستطيع ان تغير شخصيتك ولكن تستطيع ان تغير فيها. ثالثا توكيد الذات. توكيد الذات هو قدرتك على التعبير بشكل ملائم - [00:36:17](#) اما بداخلك لفظا وسلوكا اي ان يتوافق سلوكك الخارجي مع شعورك الداخلي تعبر بافعالك واقوالك عن مشاعرك وافكارك واراءك. ان تطالب بحقوقك دون ظلم في الاخذ او عدوان في الطلب. هو ان - [00:36:37](#) تفعل وتقول ما تريد. موازنا بين نفسك والآخرين فتقديم الذات دوما نرجسية وانانية. وتقديم الآخرين دوما ضعف وذلة والتوسط بينهما توكيد وصحة. ان تقول وتفعل ما تريد مراعي شعور الآخرين بطريقة مهذبة - [00:36:54](#) ليس فيها خضوع او تنازل او ضعف وذلة وان تقول وتفعل ما تريد مراعي رغباتك الداخلية دون تكبر او تسلط او انانية وجفاء. هذا هو توكيل الذات. هو باختصار ان تختار ان تقول نعم. ان تقول لا ان تقبل ان - [00:37:14](#) ان تعبر عما تريد وعما تشعر وعما تحس ان تعبر بافعالك واقوالك عما تشعر به. عبر عن رأيك وفهمك وقرارك عن رفضك وقبولك رضاك وسخطك عبر عنه بكل صراحة دون ان تتجاوز الادب فتجرح وفوق ان تسكت - [00:37:34](#) لا تشرح عبر عنه بوضوح وبشكل صريح دون تجريح. اعرف حقوقك وادي واجباتك. طالب بحقوقك ولا تسمح لاحد ان يسلبها منك اقبل عمر رضي الله عنه يمشي ففر الصبية من امامه كيف لا وهو عمر الخليفة. وهو عمر الذي تفر منه الشياطين - [00:37:54](#) فروا جميعا الا عبد الله بن الزبير. فقال له عمر يا غلام لم لم تفعل كما فعل اصحابك؟ فرد عليه برد يلخص مفهوم الاتزان النفسي وسمو الذات واصالة التربية. فقال له ليست الطريق ضيقة فوسع لك ولم افعل شيئا - [00:38:14](#) فهابك يا امير المؤمنين ليست حاله اظمر في القلب عتابا له فان بدا انسيته من هيبته بل حاله ساذكر ما ولن ابالي واذكر رغبتني في كل حالي واخرج ما كنت بكل ذوق بميسور الكلام مع الفعال واطرح فكرتي ايضا ورأيي - [00:38:34](#) وتأيد ورفض وانفعالي صراحة بادب وشجاعة بذوق لم تكن ضيقة فوسع لك ولم افعل شيئا فهابك. ان من دعائم ثقتك ان تعرف حقوقك وحدود غيرك. اعرف حقوقي لاستخدمها وحدود غيري لاحترمها واستوقفه عندها - [00:38:54](#) من حقك ان تعاتبني وليس من حقك ان ترفع صوتك عليه من حقك ان تقدم ملحوظاتك وليس من حقك ان تهزأ بي. حدك الا تهزأ ابي عبدك الا تسخر مني. حدك ان تتوقف عند حدودك وحدودي. لك حقوقك ولي حقوقي. من حقك ان تقول رأيك فيما - [00:39:14](#) وليس من حقك ان تفرضه علي. من حقك ان تعترض ومن حقي كذلك من حقك ان تتحدث ومن حقك ذلك من حقك ان تستمع من حقك ذلك ترفض او تقترح ومن حقي كذلك. لست ادعو الى نزع لباس اللباقة والذوق والادب. ولكنني ادعو الى نزع - [00:39:34](#) التظاهر والذل والضعف وعدم الاختيار. ادعو الى ان تتنازل عن رضا. ان تسامح عن اقتدار. ان تتغافل وانت قادر على المواجهة كل حلم اتى بغير اقتدار حجة لاجئ اليها اللئام. فالوائق يملك الخيارات ويختار منها - [00:39:54](#) الضعيف ليس لديه الا خيار السكون او التظاهر بالرضا. يقول الله عز وجل اذلة على المؤمنين. اعزة على الكافرين يقول ابن القيم هو ذل اللين والانعقاد الذي صاحبه ذلول لا ذل الهوان. الذي صاحبه ذليل. الوائق - [00:40:14](#) يمتلك الخيارات ويختار منها ولا يجبر عليها. اكون لينا مع من يستحق عزيزا امام من لا يستحق. فاللين في كل موقف وفي كل وقت ومع الجميع من صفات الوظيع وحاشاك ذلك ايها الرفيع. يقول ابراهيم النجعي رضي الله عنه كان السلف يكرهون ان يستذلوا - [00:40:34](#)

اذا قدروا عفوا. ويقول الله عز وجل محمد رسول الله والذين معه اشداء على الكفار رحماء بينهم وقال عليه الصلاة والسلام انا نبي

الرحمة ونبي الملحمة ان يكون لديك خيار الذلة واللين وخيار العزة والقوة يعني ان تمتلك سيفاً تشهره متى شئت وتغمده -

[00:40:54](#)

متى اردت فان اخرجته فبحقه وان اغمضته فبعفوك تغمده مع والدتك ووالدك وامام من له فضل عليك وتشهره امام من يتجاوز حقه وحده معك. ان تمتلك السيف والغمد يعني ان تمتلك التوازن في ردة الفعل. فمن ملك - [00:41:19](#)

فقط كان شرس الطباع ومن ملك الغمد فقط كان ضعيفاً لا يقدر ان يدافع او يمانع. ومن ملكهما جميعاً خاض معركة الحقوق في

حياته بكل شجاعة واتزان. والحقوق والحدود ايها الكرام ركنان اساسيان في توكيد الانسان لذاته - [00:41:39](#)

ومؤشر قوي لقياس تقديره لها. والناس في مطالبتهم بحقوقهم على اربعة اقسام. ومدار هذه الاقسام قول الصراحة والسماحة.

الصراحة في المطالبة او السماحة والعفو عن الحق اذا هي مدارها صراحة وسماحة. صراحة اذا طلبت سماحة اذا اردت ان اعفو عن

الحق. واول انواع الناس - [00:41:59](#)

فيها هو من لديه صراحة تظهر في جوارحه وسماحة في باطنه وهو اكمل الانواع وهو الواثق المصلح. النوع الثاني صراحة بدون

سماحة وهو الشرس العنيف النوع الثالث لا يصارح ولكنه يسامح وهو اللطيف الضعيف الرابع - [00:42:26](#)

لا صراحة ولا سماحة وهو الجبان الكتوم. واليك الامثلة للتوضيح يدخل احد المطاعم يطلب طلباً. ولكن النادل يحظر له طلباً اخر. هذا

هو الموقف. اما الردود فهي كالتالي النوع الاول الواثق المصلح - [00:42:46](#)

الذي يصارح ويسامح لن يسكت عن ذلك. سيتحاور مع المسؤول بكل ادب ويبحث عن حقه الذي ذهب. دون ان يؤذي او يخطئ في

الاسلوب. حتى ولو لم يكن الامر ذا قيمة ويستحق المطالبة. فهو لا يسكت لان الحق بالنسبة له مقدس - [00:43:06](#)

مبدأ لا يتنازل عنه. ربما يقول له تكرما لا اريد الطلب. فان تيسرت تغييره فحبذا. او ربما يأكل الطعام ولكنه عند دفع الثمن لا يترك

توجيههم وتنبههم على الخطأ من باب الحق والاصلاح وشعاره اتحدث من اجل حقي اتحدث حتى - [00:43:26](#)

لا يتكرر الخطأ على غيري. هذا النوع هو النوع المصلح هو النوع الواثق. هو النوع الذي يحدث الفرق في المجتمع. يقول الله عز عز

وجل فمن عفا واصلح فاجره على الله - [00:43:46](#)

هذا النوع عفا وسامح ولم يفتعل مشكلة ثانية ولكنه ايظاً وجه ونبه ليصلح المشكلة الاولى. اذا اعطاك فاتورة وساءك سعرها فتحدث

معه واستنكر عليه بادب. صحيح انه لن يغير الثمن الان ولكن لو فعلت انت ذلك وفعله - [00:44:01](#)

وغيرك وتكرر عليهم فان التغيير سيكون استجابتهم القادمة بعون الله فنفعت نفسك وغيرك وتذكر قول الله عز عز وجل فمن عفا

واصلح فاجره على الله النوع الثاني الشرس العنيف الذي يصارح ولا يسامح فانه سيصرخ ويرفع صوته ويطالب بحقه ولا يرضى -

[00:44:21](#)

حتى لو حصل على ما يريد. حتى لو اعتذروا له سيكرر اللوم ويكثر العتب. فيبالغ في المطالبة والانفعال والاندفاع. وهذا النوع كثيراً

ما يخسر علاقاته وان كسب تعاملاته. ويخسر ربما صحته وان اخذ مصلحته. ولكن يبقى هذا النوع - [00:44:45](#)

من الناس افضل ممن سيأتي الان معنا النوع الثالث اللطيف الضعيف الذي يسامح ولا يصارح فهو نمط سلبي يرى الخطأ او النقص

ولكنه لا يتفاعل ولا يهتم ان تصلح الامور فهو يفضل ان يسامح وان لا يدخل في صراعات او نقاشات. واكثر ما يوجد به تلميذ -

[00:45:05](#)

بسيطة ان فهمت والا طويت. ودائماً يقول الدعوة بسيطة وما تسوى. كله اكل يملأ البطن والمسألة لا تستحق المجاهدة. شعار اشتر

راحتك ولا توجع راسك. وهذا النوع عفا ولكنه لم يصلح. فبقي الحال على ما كان. وبمثل سلبية - [00:45:28](#)

هذا تتكرر الاخطاء وتضعف الجودة وتغيب النصيحة ويتجراً على الحقوق لان المسألة غائبة والمسامحة هي العاقبة ومن امن العقوبة

اساء الادب النوع الرابع الجبال الكتوم الذي لم يصارح ولم يسامح. تضايق وانزعج ولم يسامح من الداخل. ولكنه ايضا لم يصارح

بذلك - [00:45:48](#)

فتظاهر بالرضا والقبول وهو في الحقيقة يغلي من الداخل ويتمتم لصاحبه الذي بجانبه ويشتكى له وربما اقتدى شيئاً في المطعم

يسحب مناديل كثيرة كنوع من الانتقام يشيل عودان الاسنان بكثرة ويترك الموية مفتوحة علشان ينفس عن غضبه كل ذلك سلوك
يترجم - [00:46:12](#)

حالة الانزعاج مع عدم القدرة وعدم الجرأة. وهذا النوع من الناس هو سبب انهيار المنظمات وتخلف المجتمعات وتصدع العلاقات فلا
التغيير منشود ولا الرضا موجود فيتحول المرء الى قنبلة غير موقوتة قد تقضي على صاحبها ومن حوله لانه لا يتكلم مهما -
[00:46:32](#)

ووقفت اذ جبن الشجاع بموقف البطل المناجز. ان الشجاعة والسماحة في الفتاة خير الغرائز وبالنسبة لي فلدي نظرية اعيش بها
استفدت منها كثيرا في يوميات حياتي. اسميتها نظرية المنبه او البوري من صحة - [00:46:52](#)
تسمية فاذا شعرت ان السيارة التي بجانبك اقتربت وكادت ان تصطدم بك لديك ثلاثة خيارات اما ان تنبه صاحبها بصوت مسموع مرة
واحدة وهو عادة يؤدي الغرض وينبه السائق. واما ان ترفع وتكرر صوت المنبه وتشير بيدك وتنادي وتصرخ بصوتك. لعل - [00:47:11](#)
انه ينتبه ويتوقف. هذا التصرف قبل كل شيء يرفع ضغطك. وقد ينتهي الموقف بمشاجرة انت في غنى عنها واما ان تسكت وتصمت
وتتريث. وتقول في نفسك معقولة ما شافني. معقولة ما انتبه - [00:47:36](#)

يا ويله لو حق سيارتي. والله لافعلن والله لاقولن حتى يصطدم بك. فتنزل اليه ودعواتك عليه تسبقك. فلا تنبهته ولا انت سامحته هي
ثلاث ردادات فعل فاختر منها ما يناسبك. هل ستنبهه بلطف؟ ام تبالغ في التنبيه والتحذير؟ ام تسكت وتفترض - [00:47:53](#)
انتباهه حتى يرتطم بك من الناس من يطالب بحقه بادب وانصاف ومنهم من يطالب بحقه بكل عدائية وغلظة ومنهم من يسكت عن
تجاوزات الآخرين وبعض اساءاتهم فيطبق صدره ولا ينطلق لسانه الا متأخرا بكلمات ملؤها العتب ودافعها التنفيذ - [00:48:16](#)
ونهايتها جرح في قلبين قد لا يندمل. لن اقول كما قال الشاعر ومن لم يزد عن حوضه بسلاحه يهدم ومن لا يظلم الناس يظلم بل
ساقول ومن لم يزد عن حقه بلسانه يهشم ويكبت في الفؤاد ويندمي يهشم ويكبد في الفؤاد - [00:48:39](#)

يهشم ويكبد في الفؤاد ويألم. ايها الكرام اذا سكنت النفس تكلم الجسد. وكلام الجسد بالامراض قديما قالوا قتل الحزن ولم يقتلوا
الغضب لماذا؟ لان الحزن شعور حبسه الكتمان في زنازة الجسد والغضب شعور اخرجته الصراحة. فتحرر في وقتها - [00:48:59](#)
ثم طواه الزمن. فلا تكن كتوما فتؤذي نفسك ولا تكن غظوبا فتؤذي غيرك ولكن عبر عما يغضبك بطريقة لا تغضبه. ان المطالبة بالحقوق
او السكوت عنها هو نتاج قصة بدأت معنا منذ الطفولة وما اجمل مشاعر الطفولة. ولدنا - [00:49:23](#)
نحن نشعر بالاستحقاق واننا نستحق كل ما تراه اعيننا وتشعر به قلوبنا وتلمسه ايادينا هكذا شعور الطفل تجده يريد كل ما حوله.
الحلوى في يده ملكه. والحلوى التي في يد غيره ملكه. والحلوى التي في السوق كذلك - [00:49:43](#)

ملكه بل وحتى التي في يد الآخرين يظنها ملكه فيطالب بها حتى كأن الكون بيت يملكه جدرانها بالانطلاق التسعة وسقفها بالاستحقاق
مرتفعة. وتمر الايام وتبدأ التربية ايا كان مصدرها بتضييق تلك المساحة - [00:50:03](#)
وخفض ذلك السقف لتخبره بحدوده الحقيقية وحقوق غيره وحدوده. وليس في ذلك اشكال. بل الاشكال ان كثيرا ما نبالغ في
التطبيق والخفض ونقتحم مساحة حقوقه. اسكت اجلس غلط خطأ ما هو بعلى كيفك لا تناقشني غصبا عليك - [00:50:23](#)
ولا كلمة لا تفعل لا تتكلم لا تلعب لا ولا ولا ولا حتى لا تبقى له مساحة يمكن لروحه ان تتحرك فيها في ظل حبيس اشبار لا يجرؤ ان
يتجاوزها. وعندما نلتفت اليه ونطالبه بان يستقبل الرجال بان يتكلم في الاذاعة - [00:50:43](#)

بان لا يسكت عن حقه بان يعبر عن رأيه بان يأخذ الحلوى من يد صديقنا التي امتدت له فلان خذها انها هدية فينظر لها ثم ينظر لنا
متريدا ثم ينظر لنفسه - [00:51:03](#)

ويتذكر ويتحسس حدوده وحقوقه سيخفي وجهه خلف يده بعد ان كان في يوم ما يطالب بالحلوى التي في ايدي الناس. اصبح
يشك في احقيته بالحلوى المهداة اليه ورسالتني لنفسي ولكم. حطم قيودك وكسر نموذجك الذي تشكل عبر الزمن. وسع مساحة
حدودك وارفع سقف حقوقك - [00:51:21](#)

ولا تقصر في واجباتك ولا تسمح لاحد ان يتجاوز حدوده او يسلبك حقوقك. احذر ان تسجن اطفالك في اشبار محدودة ومساحة

صغيرة بداعي العيب والباقة والاتيكييت او المرجلة والسنع والرزانة. وتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم - [00:51:49](#)

الغلام أتأذن لي ان اعطيه الاشياخ؟ يستأذنه في حقه ولا يقتحمه ولا يتجاوزهم فمثل هذه المواقف اخرجت ابن عباس وانس وزيد

والحسن والحسين رضي الله عنهم اجمعين. واعلم انك لن تحاول في شيء او تصر عليه او - [00:52:09](#)

تسعى اليه او تظفر به او تحافظ عليه الا اذا كنت مؤمنا بانك تستحقه. ايها الكريم الفاضل حياتك ما هي الا مجموعة من الحقوق

والواجبات والحدود. تتقاطع دوائرك فيها مع دوائر الناس. وبقدر وضوح - [00:52:29](#)

وحفظ الحقوق يكون احترامهم لك. ويكون تقديرك لذاتك وسعادتك وانسجامك. ايها الكرام خصالهم الثقة خليط ممزوج بين توكيد الذات وتقبلها. اقبلها كما هي واعبر عما يجول بداخلها. فقط هذا كل شيء وهذا الكلام سهل في الوصف صعب في العمل انيق في الاثر.

ومن يخطب الحسنة لم يغله المهر - [00:52:49](#)

رابعا اداء الواجبات. ان تحدثنا عن طلب الحقوق فلن نغفل اثر اداء الواجب والمطلوب على ثقة الانسان وتقديره لذاته ونظرته لها.

فطلب الحق مع اداء الواجب عدل. واداء الواجب دون طلب للحق غبن وطلب الحق مع عدم اداء الواجب - [00:53:18](#)

ظلم وتعد تأمل مشاعرك عندما تقبل على رجل المرور وانت لا تحمل رخصة القيادة. تأمل مشاعرك وثباتك عندما تدخل على رئيسك

وانت متأخر عن الوقت او مقصر في العمل. ان عدم تأدية الواجبات او عدم تأديتها بشكل جيد - [00:53:38](#)

يضعف ثقة الانسان وتقديره لذاته. ان القيام بالامور الصحيحة وبطريقة صحيحة يرفع من ثقتك. الالتزام ناموا بالقوانين والتقدير

بالنظام في كل مكان في العمل في الطرقات في المرافق العامة في السفر او في الوطن يعطيك شعورا بالطمأن - [00:53:58](#)

الطمأنينة والثقة فالمقصر يؤلمه الصوت الداخلي المؤنب له وتهزه الكلمة العابرة او النظرة السابرة ويفسر سوء ظن تصرفات من حوله على انها رسائل موجهة له اما المحسن فانسجامه الداخلي يشعره بالاطمئنان. لان سلوكه الخارجي يتوافق مع قيمه الداخلية. ومبادئه

- [00:54:18](#)

واخلاقه ولانه يرى ويسمع ردود فعل الناس وثناءهم تجاه ما يفعل فتزداد نفسه قيمة وسلوكه ثقة المنفلوطي الثقة نتيجة طبيعية للعمل والاحسان فيه. وبشكل منطقي عندما تحسن الاداء بالمطلوب تحصل على ثقة الناس بك. مما ينعكس على شعورك تجاه نفسك.

لست مطالبا ان تقدم افضل ما - [00:54:44](#)

يمكن فعله وتطلب الكمال وتبالغ في التحسين كلا ولكن ان تفعل ما هو مطلوب منك بشكل جيد دون تقصير حتى لا تجد في نفسك

حرجا ولا تسمع من الآخرين عتبا. فالسلوك الخاطي يلزمه شعور الخوف من الآخرين والخجل من الذات - [00:55:14](#)

يقول النبي صلى الله عليه وسلم فيما صححه الالباني اياك وما يعتذر منه. وكما يقولون امشي عدل يحترار عدوك فيك فمن اصلح

نفسه ارغم انف اعدائه. ومن اعمل جهده بلغ اقصى امانيه. وكلما اتسعت الفجوة بينما انت عليه وبينما - [00:55:34](#)

يجب ان تكون عليه زاد اهتزاز ثقتك ونقص تقديرك لذاتك. فتقديرك لذاتك وتقدير الآخرين لك. مخبوء بين واقعك وما يتوقع منك

فكلما بعد واقعك عما هو متوقع منك زادت خيبة الناس فيك ونقص تقديرك لذاتك - [00:55:54](#)

وخلاصة هذا المحور اقول ان السلوكيات الخاطئة سواء كانت على مستوى العمل او الاسرة المرور الاخلاق العباد كلها تهز ثقة الانسان

بذاته. سواء فعلها لوحده او امام الناس. فان كانت ذنوب الخلوات كما قلنا - [00:56:14](#)

تحط من تقدير الذات فان اخطاء الخفاء تثلم البناء وتزداد التصدعات بتعدد الاخطاء والتجاوزات عندما تزور وقت حضورك للعمل.

ثق بان ذلك يهز ثقتك. عندما تغادر المكان بعد رحلة برية دون ان تنظف ما افسدت. فان - [00:56:34](#)

لذاتك ينخفض عندما لا تصلي في المسجد مع الجماعة عندما تتأخر عن موعد عندما تكذب عندما تذب فان انخفاض تقديرك لذاتك

شيء متوقع لان كل سلوك سلبي تفعله يخالف مبادئك وقيمك وتربيتك ومعتقداتك ينقص من قدرك عند نفسك - [00:56:54](#)

وكل عادة ايجابية تتركها ايضا تخفض تقديرك لذاتك. لذلك قالوا قديما من ترك عادته سعادته. اشارة الى عدم الرضا عن الذات. ان

تقدير الذات وانخفاضه حساب مصرفي يرتفع وينخفض بقدر ما توجد - [00:57:14](#)

فيه وتحسم منه. فكل سلوك ايجابي بمثابة الابداع وكل سلوك سلبي بمثابة الحسم حتى اذا لم يبقى في الرصيد شيء بدأ بالاستدامة

كانت من الآخرين من خلال طلب الثناء منهم والتعزيز والتشجيع. لا تستغرب اذا شعرت بالسعادة والارتياح. لا تستغرب اذا شعرت بها -

[00:57:34](#)

عندما تفي بموعدك او وعدك او عندما تصلح انارة الغرفة او صنبور الماء او عندما تحظر طلبات اسرترك فهذه كلها ساعات ترفع من رصيد ذاتك. لان اي عمل تشعر انه واجب عليك يشكل ثقلا على ظهرك. وعندما تتخلص منه - [00:57:54](#)

تشعر بالراحة والرضا تجاه ذاتك. ويزداد الرضا بازدياد الالتزام والانجاز. يقول الشاعر ونمت على ريش النعام لم اجد فراشا وسيرا مثل اتمام واجبي وتذكر ان التقصير او التسوييف حجران ثقيلان. فتخلص منهما - [00:58:14](#)

خامسا المعايير والمثالية ان تحدثنا عن اداء الواجبات والاحسان فيها. فلن نغفل الحديث عن المعايير التي نحتكم اليها. في تقييم ادائنا لواجباتنا وسلوكنا ونتائج اعمالنا ان المعايير التي نضعها لانفسنا تتحول الى قواعد نحتكم اليها ويصبح رطانا وسخطنا متعلقا -

[00:58:36](#)

بمدى قربنا او بعدنا عن تلك المعايير. عندما يشعر الانسان بانه لا يرتقي الى مستوى معايير التي رسمها في عقله او رسمت له وعبر الثقافة والتربية عندها يضعف تقديره لذاته. لا بد ان يكون عملي بلا اخطاء ابدأ. معيار لا بد ان احصل على اعجاب الجميع معيار -

[00:59:00](#)

المفروض ان احصل على ممتاز في كل شيء معيار لابد ان اكون الافضل معيار الاسرع معيار الاجمل معيار الاكمل معيار ان التصرف بطريقة اقل مما تفرضه معاييرك عليك. والحصول على نتائج اقل مما تطالب به نفسك. يهز ثقتك ويضعف تقديرك - [00:59:20](#)

فارق بنفسك وتذكر انك بشر. الثقة بالذات. الثقة بالذات. لمزيد من الفائدة نسعى باستماعكم للجزء الثالث من هذه المادة. ودمتم في

[00:59:40](#) - رعاية الله