

# المتلاubون بالآخرين مع الدكتور يوسف مسلم اختصاصي العلاج

## النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

الله اجمعين يعني يسرنا انه نلتقي فيكم بشكل دوري من حين لحين آآ وان شاء الله تكون مشوارنا اليوم مشوار لطيف علينا وعليكم وجاء هذا الموضوع بحسب طلب بعض الحضور اللي كان المرة الماضية بمحاضرة المرة الماضية احنا - 00:00:00

يعني اللي بيحضروا اول مرة قدمنا كذا مرة كان الموضوع عن موضوع المنعة النفسية. وتحديثنا المرة الماضية انه اه بهمنا جدا انه اه نتفق الناس بعدد من الامور اه كان تطرق لموضوع اللي هو - 00:00:21

اه موضوع المتلاubين بالآخرين وانه في بعض الاساليب اللي يستخدموها بعض الناس بتشكل اه على بعض الناس او بتم استغلالهم بشكل او باخر. لذلك موضوع اليوم هو موضوع المتلاubون بالآخرين. فيا ترى - 00:00:40

شو معنى هذا الموضوع؟ وشو معنى هذا الكلام؟ الان على التشاد بتقدروا برضه تشاركوا. هذا الموضوع للحظة الاولى. بایش بohlkum؟ شو اللي على بالكم لما بتسمعوا هذا يعني اللي اقتربناه كعنوان اللي هو المتلاubون بالآخرين. يا ترى شو اللي خطر ببالكم؟ شو اللي دار في اذهانكم؟ - 00:01:00

اللي بيحب يكتب يكتب على وبنقرأ ان شاء الله الاشياء اللي بتعلقوا فيها. طبعا حيكون اللقاء على مرحلتين المرحلة الاولى زي ما حكينا اللي هي اللي حنككي فيها اليوم. حنككي عن الموضوع وحنشخص شوي بهاي المشكلة ونشوف شو اللي بصير. والمرة القادمة باذنه تعالى اه - 00:01:22

يعني حنختار اه وقت مناسب ان شاء الله. حنككي عن جزء تاني اللي هو اساليب الرد وتغيير قواعد اللعبة. ليش سميناها لعبة؟ هلأ واحدنا ماشيين بالطريق ل迼عرفوا ليش احنا سميناها - 00:01:42

اللعبة الاهل الآخرين هم مجال من مجالات حياتنا المهمة وبالتالي احنا نولد في اسرة ننشأ بين اعضاء هاي الاسرة وبين الناس. ثم شوي شوي بيصبح التفاعل الاجتماعي مهم جدا في حياتنا - 00:01:56

واساسي. بالمدرسة بنكون مع ناس بعد المدرسة برضه بنكون مع ناس وبنحاول في مرحلة من المراحل انه تكون في شراكة او علاقة شراكة في حياتنا لانه هذه هي سنة الحياة - 00:02:20

وبالتالي لما بنجيبي بنفكري شو اللي بيصير احيانا من قبل الآخرين بحيث بيطلب منا انه نطرح مثل هذا العنوان. يعني انا كتبت بعض الملاحظات وهاي الملاحظات مهمة جدا من ناحية اه من وين اجت. يعني ان شاء الله يعني بمتصف هذا الشهر اه بكل عشرين عام من تقديم الخدمات النفسية - 00:02:38

وبالتالي من عشر سنوات كنت دائما بحاول اجمع الملاحظات اللي بتصير عندي بالعيادة واسجلها اول باول واشوف الاشياء العامة مش بس الاشياء مرضية حياة الناس قصص الناس. الناس بالنسبة اللي احنا ما بنعتبر احنا بننككي عن حالات. احنا بننككي عن قصص قصص حقيقة. قصص حياة وقصص - 00:03:05

هاري متنوعة ومختلفة وفيها دروس كبيرة للعلم. يعني في دروس كبيرة من اللي بتصير مع الناس ممكن نتعلم منها الكثير اذا النقطة الاولى اللي حكيناها انه في مساحة مهمة في مجال مهم من مجالات حياتنا اللي بتعلق - 00:03:26

الآخرين. وهذا المجال مداره في اللي رايحين ننككي فيه اليوم مداره اللي هو التواصل. لما بننككي احنا بنتواصل مع الناس. بنتواصل

مع الاهل نتواصل في المدرسة نتواصل في الجامعة بنتواصل مع شريك الحياة بنتواصل مع مجتمعنا - 00:03:47

هذا التواصل احياناً في بعض الامور بعض الاشياء بعض القواعد وبعض الالعاب زي ما رايحين نسميتها بيجي هون السؤال هل برأيك انه المشاكل اللي بتسيير بتأثير الآخرين علينا. كيف الناس بتتأثر علينا. كيف الانسان اللي انت ممكن منزعج منه اثر عليك - 00:04:10  
هل هو اثر عليك؟ لانه هو بيستطيع التأثير عليك ولا لانه في جوانب موجودة عندك بتخليلك قابل للتأثير هذا جزء وشيء مهم جداً نفك فيه ونطلع عليه. لانه احياناً الموضوع هو مش متعلق بـ انت الشخص - 00:04:34

نفسه بيأثر علينا. احياناً احنا فيينا بعض الجوانب اللي بتخلينا عرضة للتأثير يعني شو اللي بخليلك عرضة للشعور بالذنب سريعاً شو اللي بخليلك عرضة للشعور بالقلق سريعاً. شو اللي بخليلك عرضة تحس انت مقصراً - 00:04:54

تمام؟ شو السبب؟ شو اللي بخليلك عرضة له اي الامور؟ هذا اللي بنحاول نطرحه ونطرح هاي الجوانب الموجودة فيينا واللي ممكن انه الآخر اذا ادركوها تماماً يلعبوا لعبتهم. هاً العاب الآخرين مش دايماً مقصودة يعني هو مش والله اجا وقال انا بدبي اثر عليك بشكل سلبي - 00:05:18

في بعض الناس بشكل تلقائي يعني هي هاي المهارة سبحان الله هيكي جاي معهم بسهولة وبساطة وسلامة هو بطريقه او باخرى بيعرف يأثر على الآخرين تماماً وضررت مثلاً المرة الماضية وبنرجع بنكرره زي مدير العمل. تمام؟ بيجي عنده موظفة كويستة منيفة - 00:05:37

بس شاطرنا لكن هي من السهل ان تشعر بالملام بالسهل انها تلوم حالها وتشعر بالتقدير. فيبيجي بيبحكي لها بتعرفي شغل مرتب بـ كان ممكن يكون احسن هلاً هي ليست مرتب - 00:05:58

انه الشغل مرتب ممكن يكون احسن هاي خلتها تتأخر بالشغل وتتأخر لاسبوع كل يوم مشان تثبت انه ممكن يكون احسن وتحوز على الرضا من قبل اه اللي هو اه يعني مديرها في العمل. وبالتالي هذا يعني موضوع مهم جداً انه نبلش احنا ونتتبه له - 00:06:13  
اذا شو هي الاشياء اللي ممكن تخلينا عرضة للتأثير؟ دحينكم على كتاب في كتاب لطيف رغم انه يعني من الناحية العلمية مش بالضرورة يعتبر افضل كتاب. تماماً؟ بيتناقش الموضوع لكن بيبحكي عن بعض الامور. اللي هو اسمه مباريات سيكولوجية - 00:06:37  
مباريات سيكولوجي هو مترجم بشكل لطيف عن كتاب جيمز ذات بيل بلاي. اه لحضر اسمه هذا شخص متخصص في التواصل وموضوع التواصل وللعلم موضوع التواصل يعني مستقل وفريد من نوعه في علم النفس - 00:06:57

ودراسات خاصة ترجم هذا الكتاب ونشر تحت اسم الدكتور عادل صادق. تماماً باسم مباريات سيكولوجية. وهذا الكتاب بيتناقش بشكل او باخر وببحكي كيف الالعاب اللي ممكن يلعبوها الناس كانها مباريات حقيقة ويقدر يعمل تأثير انفلونزا عليك. يعني وكأنه بيعرف وبين كبسة الزر اللي بتتأثر عليك وبيكبسها - 00:07:18  
تمام؟ فهذا كتاب دحيلكم عليه يعني ممكن يساعدكم اكتر تفهموا الامور. لكن اللي رايح احكيه اليوم ممكن يكون مختلف عن الموجود بالكتاب لانه منظور اخر الامور التأثير. بتعرفوا حتى بالعلم في توجهات مختلفة مشان هيكي هذا الاشي ممكن يكون بساعدك تفهم حاولت يكون - 00:07:48

الاشياء عملي ومفهوم لالنا موجود بحياتنا ويناسب ثقافتنا اصلاً. تماماً؟ من خلال اطلاعي على كيف حياة راجعين بتمشي وشو الاشياء اللي ممكن تلعب دور وتأثر على الناس في مجتمعك وبالتالي بنرجع هون لسؤال جداً مهم وبتقدروا تجاوبوا عالتشرات. يا ترى - 00:08:08

علاقتنا مع الآخرين. تماماً؟ هي تتأثر بـ سببهم ولا بسببنا لاجل ذلك دايماً بنحكى انه الآخرين بالنسبة للك او احد مجالات الحياة اللي هو الآخرين هو مراي. يعني انت الصبح لما - 00:08:29

بدك تروح لعملك بتزييط ملابسك على المراي. ايضاً الآخرين وطبيعة العلاقة مع الآخرين. وكيف ماشي علاقتك مع الآخرين بعكس اشي مهم. تعكس انه كيف بشوفوك الآخرين وفي ذات الوقت ممكن تعكس - 00:08:46  
بعض نقاط الضعف اللي موجودة عندك اللي انت ب حاجة تأخذ بعين الاعتبار كيف تتعامل معها حتى لا يتم لا يتم التأثير عليك تماماً؟

من خاللها وبالتالي خلينا نشوف شو بدننا نحكي اليوم - 00:09:06

والسبب الاساسي ليش لازم تهتم في هذا الكلام انه انت انا كل حدا فينا احنا احوج الناس ان نكون صادقين مع انفسنا يعني اللي رايح احكيه ما بنطبق عكل الناس. لكن هو بحاجة انك تقدر وتفكر بينك وبين نفسك - 00:09:26

لانك انت بحاجة للصدق مع نفسك. بحاجة لمراة تقدر تشو夫 فيها نفسك. وتعكس لك بعض الامور. لانه ممكن تكون الامور بالاصل تمام؟ زي ما حكينا لنقط موجودة فيك واحيانا لا هي ما لها علاقة فيك حقيقة - 00:09:49

لكن ممكن من حيث لا تشعر بتعطي مفتاح للآخرين لالك. وانت بزعجك هذا الكلام. واحيانا لا في من الآخرين تمام؟ هو بيقصى وهو بيعمل هاد الاشي بطريقة وبأسلوب ويفن كيف يأثر عليك سليبا. فلا تحمل حالك الذنب انك السبب في كل شيء لكن في نفس -

00:10:08

الوقت بدننا ناخذ منه الصدق مع النفس نكون صادقين مع انفسنا احنا احوج الناس نكون صادقين مع انفسنا. احوج الناس انه نقيم الامور بشكل صحيح. ما نتسرع ونقول اه انا السبب. وما اتسرع برضه واحكي. كل الناس - 00:10:28

هي السبب لا لا من نقيس الامور لانه دائم التقييم الصحيح بنخرج من خالله باستنتاج صحيح والاستنتاج الصحيح حيكون حياتك. يعني انت اذا قيمت بشكل صحيح هذا حيعطيك مجال. تعرف كيف تمشي بالطريق من اي طريق - 00:10:43

لانه احيانا اذا ما قيمت بالشكل الصحيح تمام؟ ممكن تروح من طريق غلط وبالتالي تضل مشاكلك تتكرر. واحدة من الامور اللي بتصير الناس اللي هي تكرار نفس المشاكل يعني تعالى اسأل نفسك. زميل صديق اخ اخت حدا قريب منك بيقول لك دايما بصير معاي هيك - 00:11:04

يعني كلمة دايما بصير معاي هيك او دايما الناس بتعمل معاي هيك او دايما الناس بتتصرف معاي هيك. كلمة دايما هي بدننا نحط تحتيها خطين. ليش؟ لانه بصير معاي هيك اه ممكن بصير معك ويصير معي. واللي انت بتتعرض له انا معرض كأنسان في هالمجتمع برضه انا تعرضت له - 00:11:24

لكن دايما تمام؟ لأ تحتيها خطين لانه هون في جزئية مهمة. لما صارت دايما اذا يا انا في عندي اشي بخلوني جاذب لهاي الامور او الاخرين بلمسوا عندي اشي بتكون سبب في هذا الكلام - 00:11:42

واحد من الناس كان بيحكى اثناء زيارته للعيادة. وبالمناسبة يعني طلعوا على المقالات المهمة بصفحة مود كلينيك صفحتنا اللي انت موجودين عليها الان. تمام؟ حتلقاوا وكثير من المقالات بتطرق للامور وايضا ممكن تتعرفوا على فريقنا المعالج اه عبر الاولنلين عن فريق معالج عبر الاولنلين برضه للمشكلات اللي بحب يطرح مشكلاته وعنا ايضا - 00:12:01

بعض الدورات التدريبية المتخصصة في في في بناء المهارات والامكانيات. اه عند الناس. فكان بيحكى وهو يا اخي انا نفسي الاقي اصدقاء فعليا انق فيهم تمام؟ وبالتالي كل ما يا اخي يعرف واحد اتنين الا يطلع منهم اشي ما يعجبني ويتصرفوا معي بطريقة سيئة - 00:12:23

هدول الاصدقاء طيب اللي انت بتتصادفهم وبيحكى انهم بيخذلوك من وين بتتعرف عليهم؟ فهو هذا الشخص اصلا جاي بمشكلة الها علاقة بالادمان على اه الخمر. تمام؟ فبيحكى انه والله متعرف عليهم. في في هاي الاماكن - 00:12:50

طب تعالى فكر يعني حدا بيتعرف على ناس جاي تبيع عقلها. يا هل ترى هل هذا المكان المناسب اللي تطلع فيه باصدق وهذا مهم لانه احيانا الشخص نفسه بيكون بيوقع في نفس الاخطاء. بدور على ناس او بدور على علاقات في في مكان بالاصل هو هذا مش -

00:13:08

المكان المناسب اللي تجد فيه او تخرج فيه من هذا المكان باصدقاء مقربين وبالتالي خلينا نشوف اذا شو هي الالعب و شو هو الموضوع او انا عملتها زي اه قطاعات معينة بتتعرف فيها - 00:13:30

على هذا الالعب. خلينا نشوف اول لعبة واهم لعبة تمام؟ لعبة ان تشعر بالذنب او بالقصير لعبة ان تشعر بالذنب او بالقصير. هل هذا الكلام؟ هل هذا الكلام ينطبق على الجميع؟ لا انا بحكي الكلام عموما عام ممكن يلمس بعض الناس. هل - 00:13:47

اللي بيلمسوا هاظا الكلام يفكرة فيه او اذا انت في عندك اخ اخت صديقة اه اه عم خالي لك يعني صديقة او كذا الناس ممکن يشكوا لك مرة فبحاجة او بحاجة انك انت تنبهم لهذا الكلام. ففي لعبة ان تشعر بالذنب ان تشعر بالقصیر - 00:14:07

وشوف الكلمات اللي يستخدموها بعض الناس لالك. بيجي بحكي لك والله يا اخي كان ممکن تعمل الموضوع بطريقه تانية. فهذا الشخص اللي سمع الكلام عنده هاي النزعة انه يشعر بالذنب او بالقصیر - 00:14:27

بتحس فورا انه غلطان اه والله. طب ليش عملت هيک؟ كان ممکن اعمل الموضوع بطريقه تانية او يجي يحكي لك والله يا اخي کویسہ بس يعني ممکن تتعمل افضل واضح؟ هو مش حیسمع کویسہ زی ما حکینا - 00:14:42

وييمکن تدعم الافضل. وبالتالي بشعرووا بالقصیر. او يعني انت لو بس اهتممت شوي اکثر كان طلعت اکثر من هيک. احسن من هيک. افضل من هيک. وهذا الاهل احيانا بلعبوه مع ابنائهم - 00:14:58

بيجي الولد بشهادة. تمام؟ بكون جايب اربعة وتسعين. کویسہ بس كان ممکن تجيب احسن منزبی او والدي من البداية انه شو ما عملت انت مقصري شو ما عملت لازم تشعر بالذنب لانه ممکن تكون احسن - 00:15:12

واضح؟ هذا الولد اللي بالعمق هيک اهلle هيتعاملوا معه حيصير حيصير داخليا بنفس الطريقه يشعر اتجاه الناس الثانيين على الاغلب مش بالضرورة يعني واحد زائد واحد يساوي اتنين في الامور النفسيه. لا لا هي شبكة من الامور مع بعض مشان - 00:15:29

عن تأثيره. بس احنا بننبه لبعض النقاط او بيجي يحكي لكم منيچ بس. کویس لکن تمام؟ منيچ وبس کویس لکن های اللي بعطيك بالآخر فراغ بتصرير تعبي انت من راسك. اه کویس لکن ايش؟ اه مقصري مش مزبوط - 00:15:49

كان ممکن تكون احسن. غلطان مش ماشي الوضع واضح؟ بتصرير مشاعر الذنب. او غامضة. اه مقبول. ماشي الحال يا اخي. خلص مشي حالك رغم انه احنا لمين بنوجه هذا الكلام جزء هذا الجزء تحديدا للناس فعليا اللي بكونوا هم عملوا شيء جيد جدا عالاقل لكن سهل يشعروا - 00:16:09

قصیر او يشعروا انه مش کافي من اي کلام يوحی بذلك هلا شو لازم نعمل؟ هذا اللي حنكیه لاحقا في اللقاء الثاني على نفس الموضوع من رايحين نحکي عن كيف نغير قواعد - 00:16:40

لعبة هل بيلعب معك هاي اللعبة سواء قاصد او مش قاصد. وبتشعر بهذا الشعور شو اللي لازم تعمله لتغير قواعد اللعبة وتقلب اللعبة بالعكس تخليه بدل ما يكون شعور بالذنب عندك - 00:16:57

بتعرف شو تعمل مشان بتتعرف تتعامل مع الامور بشكل صحيح فهای مجموعة تمام؟ التصرير او الشعور بالذنب. هلا ممکن عندكم امثلة وتكتبوها على هذا اشي تعلمت مطولا من اللي بصیر مع الناس - 00:17:12

الملاحظات شو بصیر معهم شو اللي بخلیهم بعملوا کذا. ممکن عندکم برضه بعض الافكار اللي تضيفوها على التشاد. انه في های الكلمات في های الجمل في های الطريقة بهذا الاسلوب فورا بخلینی اشعر بالذنب. او اشعر انه الامور كان ممکن تكون افضل او احسن. واضح - 00:17:28

بتيجي عنا المجموعة الثانية. واللي انا بسميتها العاب استعراض القوى. بكون الک اخ بتكون الک اخت بتكون الک صديقة. بكون الک صديق تمام عم خال وبيلش يطالب. بتعرفوا احيانا يعني للنكتة بنحکي الاهل دايما شو اللي بحكوا لابنائهم بفهموهم انه انا كنت اشطر واحد بالمدرسة - 00:17:47

احسن واحد بين اخوانی اقدم واحد في الكوكب وفي نفس الوقت ما كنتش بغلط. تمام؟ وبعدین بكبر الولد و بتكتشف انه يعني هذا الكلام کاين العكس بين ابوه او بين امه لكن بدننا نعطي صورة جيدة. الان في های الطريقة باستعراض القوى اللي بتصرير - 00:18:07

مثلا بتيجي بتحکي له عن موقف صار معك فيجي بقول لك بتعرف انا لو كنت معك كان عرفت كيف بدی اتصرف يا ريتني كنت معك بس بهديك اللحظة. تمام؟ يا الله بس لو انه وقع بين ايديه - 00:18:27

انت بدکم تحکيوا عن حدا عن حدا معین ومستاء من او يجي يحکي لك انا لو كنت كان فرجيته شو هو فرجيته شو حجمه های

الكلمات قد تكون في مكانها - 00:18:43

اتفقنا يعني ما بدننا نحكي انه اللي بيحكى لك هيكل مش بالضرورة يكون آآ بيذبوا كذا ممكن اه فعلاً بيعرف يتصرف. لا انا هذا الكلام مش موجه للناس اللي هذا الكلام بيكون في مكانه - 00:18:57

هذا موجه للناس اللي بتشعر ساعتها انه هي ضعيفة مخذولة انه اه والله لو كان محلن كان عرف يتصرف. اذا المشكلة فيي انا مش عارف اتصرف. رغم انه قد يكون في الموقف انت تصرفت احسن ما يمكن - 00:19:13

يعني احد المراجعين كان بيحكى لي عن موقف وهذا احنا بنعمله احياناً ما مع بعض المواضيع اللي بحاجة لنوع من التدريب الاجتماعي. يعني تدريب المهارات الاجتماعية. انه يا اخي انا تكون كوييس لحد ما احكي لاخوي. مجرد ما حكى له تمام؟ فوراً بشرع انه انا نهائياً انا بطلت احب احكي له حتى - 00:19:30

لأنه بشعر انه نهائيا لا كانه عندي مهارة ولا كأنه عندي قدرة ولا انه كزا. تمام فانا سأله سؤال وهذا حنكبيه زي ما حكينا في المحاضرة ان شاء الله القادمة. تمام - 00:19:52

طب انت شفت له موافق كيف بيتصرف او سأله طب شو رأيك تتصرف انت الان مثلا كان اشي مع ابن عمك طب اتصرف انت الان  
هيتصرف وهذا مهم لانه اللي بصير احيانا - 00:20:04

زي ما بنحكي هي اشياء صامته. شو يعني اشياء صامته؟ يعني بتصرير جوا راسك انت ما بتحكيها. لكن هاي الالشياء كانها بتطلع باستنتاجات. بما انه هو كان يتصرف اذا انا ما عرفتتش اتصرف. انا غلطان. انا ضعيف. انا عندي مشكلة - 00:20:20

وضحت الفكرة وهذا مهم جداً واساسي جداً لأنه بعض الناس هادا الشي بكون زي مفعول السم بالنسبة للهم. يعني انت في موقف بتأثر عليك بكون تأثير الموقف سمي عليك. مشان هيكل بنحكي عن هاي العلاقات اللي هي بتكرر منها هذا الكلام وبتأثير عليك بهاي الطريقة السلبية بنسميتها علاقات سمية - 00:20:36

الامور بشكل صحيح مش - 00:21:01

الاصعب حقيقة. هذا الاصعب انك انت فيما بعد تطلع باستنتاج انت بالنسبة لنفسك انك لا شيء - 00:21:29

الآن في مجموعة من الألعاب من سميتها العاب العباء. اشي بشكل عباء نفسى عليك فورا والعدل العباء غالبا غالبا هي عكس انك بتقدر ذاتك. انا بسميه تقصير الذات. يعني هيكل كلمة سهلة سلسة هي مش كلمة علمية بس تقصير الذات. كيف واحد - 00:21:46

بقص بشوبه ولا بقص تقصير الذات يعني كأنه بقص من حجمك من كيانك من وجودك. تمام؟ قد يكون العاب استعراض بتعمل هذا  
الشيء لكن ايضا في العاب تانية خطيرة خطيرة جدا في مجتمعنا تحديدا - 00:22:05

بكون اعز عليك موقف مرد صار عندك اشي فقدت شخص عزيز. يعني احنا بنحكي عن امر صعب و بيجي حدا بحكي لك انت لو  
مؤمن ما بتحزن بالعكس بتفرح في هذا الكلام - 00:22:23

اللي بصير انه فورا انت بتشك في ايمانك. اذا انا مش مؤمن. يعني انا صرت بمحببيتين. فقدت انسان عزيز علي. وانا كمان اذا مش  
لاني لازم انا افرح واتبسم لفقداني للشخص العزيز - 00:22:40

وهذا كلام خطير حتى خطير عالايمان لانه الانسان المؤمن اذا ما فهم حقيقة هاي النفس احوال هاي النفس انه ممكن يصيبها غم هم  
كرب شدة وفي هاي اللحظة انت بحاجة صح تراجع نفسك. وشوية تقوي ايمانك. او اكثر حتى تقوي ايمانك حسب كل واحد وايمانه.  
تمام؟ لكن - 00:22:56

في احوال للنفس هي احوال طبيعتها هاي النفس زي حدا يجي يغز حدا بابرة بكفه. اجي اغز حدا ابرة بكفه بنص كفه. واحكي له اذا توجعت اذا انت مش مؤمن - 00:23:22

طب في الام طبيعية تمام في الام طبيعية ممكн هو توجع الم قلبه لفقد هذا المحبوب لكن بتسليم تمام لله عز وجل ورضا اذا ظهر على معالمه الحزن تمام وشوية غم لا يعني انه هو شخص فاقد لايمانه. هذى من اصعب الالعاب. وللاسف انها منتشرة في مجتمعنا -

00:23:40

بصراحة في مواقف كثيرة الواحد حضرها لازمات مروا فيها الناس. في ناس الله يعينهم ازماتهم مش سهلة بتصرير عارف هديك الازمة استعراض القوى. ببلشوا الناس يا اخي انت اول ولا اخر واحد فقد شخص عزيز عليه. يا اخي ما احنا كلنا بدن نموت -

00:24:09

اللي بتحكيه مزيوط انت بتحكي شيء مزيوط تمام لكن هذا الاشي عملنا له باثر علي في هاي اللحظة بشكل مش مناسب مش مش بشكل لطيف عماله باثر عليه بيجوز انا بحاجة احكي تحكي لي كلام تذكرني بالله حقيقة لكن مش بهاي الطريقة تحكي لي الله يرحمه ويغفر له ويجعله ان شاء الله مثلا -

00:24:31

اذا كان فقد ابنه من الشففاء تذكير في اشياء معينة بشكل لطيف وانا هون مش اللي بحكي عنهم يعني قد يكونوا الوعاظ او المشايخ لانه لا هو ممكн من الناس اللي يقوموا بالكلام بالشكل الصحيح. انا بحكي عن الناس اللي اصلا جهد -

00:24:54

تمام وببلشوا يستخدموا هاي الامور وهاي زي ما حكينا كانها ابر سم بتتنفس بالناس بتتأثر بشكل عميق سلبي. وبتخلي الانسان قد يكون محبط او يحس انه هو فعليا في مشكلة في ايeman انا مثلا زي شخص فقد ابنه بيقول لك اذا في مشكلة في ايeman ما كان لازم احزن. وبنسى انه يعقوب لفقد ابنه -

00:25:12

بكى حتى ابىضت عيناه من الحزن هو كانت شكوة لله عز وجل الى ركن شديد لكن في نفس الوقت بكى حتى ابىضت عيناه من الحزن على درجة ايemanه. وعلى درجة عند رب العالمين -

00:25:37

فالبشر بيحزن بخاف بتتألم هذا بصير لكن في فرق بين انه يكون هذا الشعور هو شعور متفهمه الشخص وما بيروح لعمق انه يخرب علاقته في الله رب العالمين يقطع حبله مع الله رب العالمين. او يكون مستشعر التنتين زي سكة القطار. هو عارف انه متآلم بس عارف انه هذا قضاء وقدر وبده -

00:25:55

مهمة معينة منه انه كيف يتقبل وكيف انه يطيع الله عز وجل فيما حصل له. و مش الكل بقدر يعمل هاي المسافات والمساحات احيانا بحاجة انه ناخد بایده للشخص. بحاجة انه يعرف اكتر بحاجة انه يتعلم اكتر. او خذ لك المشكلة الثانية. واللي هاي بلشت تنتشر -

00:26:22

مع مواضيع التدريب وما تدريب اللي يعني احنا رأيي بصراحة تمام انه في عنا اشكالية كبيرة صارت من حد ما اجي سوق التدريب والتنمية البشرية. انت لازم تكون دائمًا متفائل -

00:26:42

لازم تكون عندك مثل عليا تحققها شف هدول الناس اللي نجحوا وعملوا واذا ما عملت هيئك انت ولا اشي تمام انت لازم تكون قائد انت لازم تكون واثق من نفسك. طب يا اخي بيجيني اوقات انا مش واثق من نفسي عادي. بيجي اوقات انا كل القيادة ما بدبي اياها. بدبيش اقول لا قائد اجتماعي -

00:26:59

ولا مجتمعي ولا حتى قائد في بيتي تكون هيئك بس بدبي اروح وارتاح وما حدش يوجع راسي تمام فهاري من اشكال التأثير من اعباء النفسية اللي احيانا تدخل لقلبك لجواك بشكل مؤذى -

00:27:21

احنا واحدة من مشاكلنا لما بنبلش نفكري بینا وبين انفسنا. يعني هاي قد تكون مشكلة كبيرة. لما انت بتصرير تراجع بينك وبين نفسك اللي صار. يا ترى انا او انا قليل الايمان او انا ضعيف او انا ما عندي مهارات يا ترى الناس مستخفة فيي يا ترى انا مش معبي عين حدا -

00:27:38

وهذا بسأله لبعض الناس بيجي بحكي لك كن بالشارع وسايق تكسي او مثلا ركبت التكسي وتصرف معاي هيكي. بقول له يا ترى لو كنت انا مكانك ممكн يتصرف معي -

00:28:00

نفس الطريقة يقول لك لا ممكн يا اخي هو ما بيعرفني ما بيعرف اني دكتور ما بيعرف اني ممكн ارد عليه ممكن يتصرف معي بنفس

الطريقة اه ممكن في احتمال - 00:28:10

هو اتصرف لطبيعته هو مش لطبيعتي انا لطبيعته هو مشان هيكل نرجع اللي حكيناه بالبداية تمام؟ بالبداية انه انت بدق تنتبه لطبيعتك من مع هدول الناس هو اتصرف بطبيعته سبك اهانك اه قلل من قدرك لطبيعته هو طبيعته مع الكل هيكل. تمام؟ لكن انت قديش الموضوع - 00:28:22

دخل لجواك وكيف انت حللت الموضوع واتهمت نفسك انه انت السبب والحق عليك هاي لطبيعتك انت واضح بالتالي هاي العاب العبة العاب كبيرة في ناس بتطلع عليه بتحسسه محبط لدرجة انه حتى مكسور - 00:28:42

وبتلالي جزء كبير من هذا الكلام بسبب انه كيف بينظر لنفسه بناء على على اللي يتعرض له كل يوم من مديره في العمل في حدا من زوجته في حدا من اولاده في حدا من اهله. هلاً ممكن بتعرض لأشياء صعبة؟ ممكن. بس في نفس الوقت هاي الاشياء الصعبة لوين تدخل بهم - 00:29:07

هذا بيرجع لطبيعتك ولاشياء مش معناه لطبيعتك انه اشي ما بيتعدل ما بيتغير لانه بجوز انت بحاجة تفهم هذا الاشي زي ما حكينا من البداية لتعرف كيف يبلش يتغير ويبدل - 00:29:25

الآن منرجع لاشي برضه بنسميه الافتراضات الصامتة. يعني وهذا بتلاليه برضه من الالعاب اللي بتلاليه عند الاهل فالاب يحكى لك ابني ما بحترمني ليش ما بحترمك - 00:29:42

تصرف بهاي الطريقة. طب انت حكيت له انه هاي الطريقة غلط لأ بس هو لازم ما يتصرف فيك. طيب. لازم هاي القواعد وبين مكتوبة انه لازم ما يتصرف فيك. وحتى لو تصرف هيكل وصح هو مش لازم يتصرف هيكل بجوز - 00:30:00

الطفل وغلط واتصرف بهذه الطريقة. احيانا وخصوصا اكتر شي هاي بتلاليها بين الزوجين. في افترضات مسبقة بتلالي الشخص بيففترض اشي من الشخص الثاني. تمام؟ وهو بيففترض هذا الاشي ما حكى لك شو بيففترض. يعني تخيل - 00:30:14

زعلان منك ليش ؟ بيففترض انك عملت هيكل. طب يا اخي انت اجيست حكيت لي انه اعمل هيكل او لازم اعمل هيكل او انا ما بعرف مسبقا انه انت بدق ايانى اعمل هيكل. بقول لك لأ لازم تعرف - 00:30:35

لحالك. طب هاي بتعرف لحالك من وبين بنجبيها؟ واضح؟ واي واحد فيكم الان لو بده يفك شوي في الناس اللي حواليه الاخوان مين ما كان حواليه حيلالي الا في حدا بيلاعب هاي اللعبة مع كان لازم تعرف لحالك - 00:30:45

كان لازم تفهمها لحالك. كان لازم تدركها لحالك كان لازم انت تبادر من نفسك واضح؟ هل هاد قد يصدق في بعض الاشياء؟ اه في اشياء الواحد بده يكون اكتر انتباه وبيادر فيها. تمام. بس في اشياء كتيرة انت ما بتكونش - 00:31:03

عارف مسبقا انه هاي الافتراضات موجودة عند الشخص لاجل ذلك سميناها افترضات صامتة ما هو لو انا اجيته برمجتني وحطت في برمجتي انه لازم اتصرف بها بطريقة واحد اتنين ثلاثة اربعة اه بتصرف زي ما بدق. لكن انا مش مبرمج مسبقا - 00:31:19

تمام؟ بحثت اني انا امشي على نظام معين حسب ما يظن الاخرين فهو خط فكرة بباله ويتوقع منك. هلاً وبين المشكلة زي ما حكينا؟ لما انت ما بتدرك هذا الكلام وبيدخل بالعمق. اه والله كان لازم اعرف مسبقا انه اه فلان كان متوقع مني واحد اتنين ثلاثة اربعة. صحيح ما حكى وصحيح ما ما - 00:31:38

لم احبس لازم هيكل اكون انا يكون عندي حساسة سادسة ساب عتابنة اي اي حواس اضافية اصيده هاد الاشي واعرف فهذا اشي مهم وزى ما حكينا هو مهم. قديش بندخل جواك. قديش انت بتتأذى منه لانه انت بتاخده على محمل الجد. او بتاخده اعمق مما يجب - 00:31:59

وبنرجع بنحكي للقاعدة انت احوج الناس لتكون صادق مع نفسك. وتقيم الامر صرح لانه ممكن اللي بينحكى يكون صحيح وفي مكانه احنا ما عنا مشكلة في هذا الجزء. احنا منحكى الان في الجزء اللي تكون مش في مكانه متكرر وانت بتاخده لعمقك بشكل عميق فبيأثر عليك بشكل سلبي جدا - 00:32:20

بالالعاب لعبة انا اسف في الكلمة بس اللي فورا بتحسس الواحد فينا انا غبي ما اغباني واضح وهاي بتيجي بطريقة لما تكون حدا

عنه هالتأثير عليك ويجب لك معقول ما انتبهت يا اخي لهاشغله من قبل - 00:32:40

فورا بيصير جواك هو مخداني صحيح انا ما انتبهت. هلا بترجع بنحكي ممكن تكون في مكانة. احنا ما بنحكي لما تكون في مكانها.  
احنا بنحكي لما يكون طريقة حدا معك او - 00:33:01

انت بتاخدها للعنق وبتفهمها بهاي الطريقة بجوزها ومش مش قصده هيک. بس انت فهمتها ما اغباني كان لازم تعرف من اول لحظة.  
يا اخي معقول انت ما انتبهت له انه هو هيک ؟ - 00:33:11

وحدة بتلوم صديقتها مثلا اللي انفصلت عن خطيبها. معقوله انت ما عرفت من البداية انه هيک هيک ؟ طب و اجا طلبها بطريقة  
تقليدية سأله سؤال عام لو كان الشخص جيد بعدين تبيين بعض الامور انهم بقدروش يعيشوا مع بعض. معقول اه معقول -  
00:33:25

معقول قصص بتصير كل يوم. معقول يا اخي الجماعة الفلانية هيک تصرفوا معك. اه معقول معقول جدا لانه بالاخر الناس ما  
بتتصرف على شو موجود براسي. الناس كما هم والحياة كما يقدرها الله عز وجل. هلا احنا بناخد بالأسباب لكثير من الاشياء بس في  
امور هي بتمشي بطريقة معينة. فانا لا املك - 00:33:40

شو الناس تفكر لا املك شو الناس تقرر. بحاول اوثر بحاول احكي بحاول اتواصل. لكن مش بالضرورة املك ذلك وبالتالي برضه من  
اللعل زي ما حكينا كان لازم تعرف من اول لحظة كان لازم تعرفي من اول يوم - 00:34:08

معقول انت ما انتبهت انت اصلا من البداية واضح انك مش منتبه. تمام؟ او مو يا اخي كانت مبينة الشغفلة والله. من البداية كانت  
مبينة ففورا بتروح و عم بيئي اذا انا غبي لانه ما بيتبي معي. كيف ما بيتبي معي؟ واحيانا في هي الاشياء ما بتبيين معك -  
00:34:25 تمام؟ يعني احيانا بيجي حدا بقول لك طيب معقول ما شفت هذا الاشي في الشخص هاد مثلا اه تصرف معك بطريقة مش حلوة.  
خدعك. خذلك. اه معقول لانه انا اول مرة بتعرض لهذا الاشي. عمرى ما قدرت افسر هاي السلوكيات - 00:34:45

وكل اشي له اول مرة. احنا تجارينا اللي بنتعلم منها مع المدة. فاه معقول لانه اول مرة والله بتعرض لهادا الاشي. ممكن بكل بساطة ما  
بحسب الامور هيک اذا انت بتحسب الامور هيک يا عندك تجربة يا انت بتتصرف زييه فبتتوقع انه الناس بتتصرف فيك. اما انا شخص  
ما تعرضت لهذا من قبل ما - 00:35:02

معلومات عنه اكيد مش حتىبا مسبقا باشياء كثيرة. اي واحد فيهم تمام؟ او شف لك هالكلمة الارض جو هاي زي الصاروخ لما بحكي  
لك انت دايما بتعمل نفس الاشي دايما بتتوقع حالك بنفس المشاكل - 00:35:21  
احيانا بتكون في مكانها زي ما حكينا مش هادا اللي بنحكي فيه بس احيانا تكون حدا قريب منك شو ما بتعمل شو ما بتعمل يعني  
انت اول مرة بتصير انه شخص - 00:35:40

بيأذيك بالكلام. انت دايما يا اخي بتتعرض لنفسي شيء. دايما بصير معك نفس الشيء. دايما الناس مش محترميتك دايما وهاي الكلمة  
بتضرب هون مش بتطلع من هون بتتفوت هون في الصميم في قلبك في في كل جزء جواك - 00:35:50  
فهتنظر لنفسك انك شخص سيء وشخص غبي شخص ما بيفهم شخص مقصري في حق نفسه وهذا مؤلم. لانه منظورنا لانفسنا احنا  
نحتاج انه يكون في منظورنا لانفسنا لانحترام جزء من التقدير وجزء من - 00:36:07

الشعور بنوع من الاستحقاق لبعض الاشياء لما بيلتغي هذا الاشي من منظورك لنفسك. طبعا هذا حي قلل من شأنك بشكل كثير كبير.  
طبعا زي ما حكينا هاي الكلمات دائما بتعمل نفس الاشي هذا انا بسميه يعني قبة الغباء الدائم. لبسك اياها - 00:36:25  
اجا حطها وقال لك انت دايما بتعمل نفس الاشي الموضوع هاد اول مرة بصير بس هو يستخدمها بنفس الطريقة. طيب ممكن  
نستخدمها معك ومع شخص ثاني بس الشخص الثاني ما بيشعر نفس ما بتشعر ما بيمنظر لنفسه نفس ما بتنظر. اتفقنا اذا في اشي  
جواك بيخليلك تاخد الكلام - 00:36:46

بالعمق اكثر مما يجد. من اللعب ايضا لما مثلا ممكن نسميها لعبة عالفاوض او انت ولا اشي. لما بيجي بحكي لك يا اخي والله  
هاي الشغفة اخر شغفة توقعت انك تعملها. رغم انه ممكن تكون شغفة - 00:37:03

بسقطة مش شغلة كبيرة. اخر شغلة توقعت انك تعاملها. انت مش عامل جريمة تمام؟ يا اخي انت تروح تعامل هيكل ولا بتتوقع منك انك تعامل هيكل بنرجع وبنحكي هيكل لما تكون في غير مكانها. والهدف منها التأثير عليك بشكل سلبي. او هو شخص - 00:37:25 - تمام؟ منزعج انا مثلا شخصية قبل قليل صار معاي موقف شبيه تمام؟ حدا بهد جلسة اونلاين بهد بيعت الرسالة هلا واجاوب هلا. طيب. انا الان معكم صعب اني ارد على حدا عالتلفون. يعني بس اخلص بدي نص ساعة برتاح وبشوف شو - 00:37:48 - وقبلها كنت في محاضرة لطلابي مدتها تقريبا ساعة ونص ايضا في هذا الوقت انا مع الطلاب ما ما بقدر اعمل اشياء تبني مسان احسن العمل باللي بحاول اعمله حدا بيعت الرسالة بهد الرد في نفس الوقت اذا ما رديت بسمع كلام مش كوييس. انت مش مهتمين ولا الانسانية فيكم اه - 00:38:13 -

كلام سيء. تمام؟ تحملت واحد اتنين ثلاثة فقبل شوي عملت احالة. هاي اول اول كلمة حكتها وهاي تالت كلمة حكتها. تمام؟ على تلت تيام انا بعتذر في معالجين كتير موجودين مش بس في الوطن العربي وانا بعتذر يعني هاي مش علاقة علاجية بحاول جهدني اني انا - 00:38:39 -

العمل وللحظة بده ترد. لانه ناقشنا هذا الموضوع مسبقا. وهذا بصير بصير من بعض الناس. انه هم بحاولوا انه دائمًا يحسسوك انه انت غلطان. انت مقصرا. انت هيكل بتعمل شو طيب عملت - 00:38:59 -

هيكل الى الى الى ساعة بعت الرسالة ما رديت عليها معلش بعتذر انا كنت مشغول. يا اخي خلي حدا عندك يرد. طيب بعتذر منك في رسالة جاهزة بتيجي وفي - 00:39:18 -

عليها ست ارقام. ما ردوش بجوز مشغولين كانوا كذا. واضح؟ فبتدخل في نقاش انت بغض عنك. هلا بيجي حدا بيحك لك طب ما في بجوز عنده هاي المشكلة وهاي طبيعة مشكلته. صحيح. لكن في لحظة من اللحظات - 00:39:28 -  
كنا بنحكي دائمًا انه تكرار الامر من الناس اتجاهك بتريبيك بتخليك تعرف. طب هذا تصرف مع هيكل وهذا تصرف مع هيكل. وهذا اتصرف مع هيكل. اذا في عندي غلط انا برضه بتسرع - 00:39:48 -

احنا بدناسن نربى الناس كلها طبعا الحقيقة يا دوب نستطيع ان نربى ونذكر انفسنا ما استطعنا تمام؟ بدننا نحاول هذا الكلام. لكن بنفس الوقت احيانا امور التآخد مجرى بصير هذا عبه او مؤذى - 00:40:02 -

بدك تفكر كيف بدك تتصرف فيه. وهذا زي ما حكينا المرة الجاي او يعني نقاطي الجاي حنكبي عن كيف نبطل هذه الالعاب. برضه اه من الالعاب اللي بلعبوها بعض الناس - 00:40:18 -

منيحة يا اخي بس شو الفايدة منيحة بس والله بتحس عالفااضي وخصوصا مثلا احنا مثلا بحياتنا الاكاديمية بتيجي بتعمل بحث او اشي انت معتز فيه وفعليا تعبان عليه. منيحة بس كله عند العرب صابون - 00:40:32 -

شو يعني عالفااضي تعبت حالك عالفااضي هذا حياخذ اتجاهين. يا انت فعلًا اه فعلًا تعبت عالي عالفااضي عالفااضي. او انه يا اخي طب انا بحثت في قضية واستفدت منها و بقدر او اوظفها في عملي. عالاقل - 00:40:48 -  
ليش الناس تستفيد منها؟ انا بستفيد منها مراجعين بستفيدوا منها. واضح؟ فهاري برضه جزء من الالعاب اللي هي بدها تحسسك انه او اللي عملته ولا اشي او لا قيمة له - 00:41:03 -

من الالعاب الخطيرة وحنعطيها اسماء اكبر اشي ممكن نسميه اساليب القياس الفاسد قياس فاسد. كيف يعني قياس فاسد تيجي تقول لي الطاولة هي اللي قدامك ثقيلة طب قسته بالكيلو لا قسته بالمتر. طب بلكي قسته بالمتر - 00:41:18 -

طول بعرض وهي فنین يعني او اسفنج فهي ليست ثقيلة. فانت قيس الامر بغير المقياس الحقيقي تبعها منها الاعباء برضه نرجع للاعباء انه يا اخي انت لازم تكون هاك الهم كل اشي في الحياة - 00:41:42 -

طب ماشي ماشي. ليش لانه احنا ناس اصحاب رسالة واصحاب هدف وسط. لازم تكون هاكل كل اشي في هاك الهم كل اشي في الدنيا دقيقة على اي اساس هذا القياس؟ مين حكى لك انه لازم انا احكي الهم كل اشي في العالم - 00:42:03 -  
احكي لهم الكرة الارضية تمام؟ في هموم بدبي احكي لهم لا نفسي اولا ثم عيالي وسرتي في في اولويات في اشياء بتأنمني لكن

بدي اعرف وين مهماتي. وهذا بضيعك. لانه احيانا بخليلك تحس انه انت لازم تحمل الكرة الارضية عراسك - [00:42:22](#)  
هو موضوعك انت لو اهتميت بنفسك واسرتك وفعليا كان هذا همك الحقيقي ودرت بالك عليهم تربيتهم بتربية حسنة تقربهم الى الله  
[00:42:45](#)

لانه مش كل الناس عندهم نفس الهمة ونفس العلم ونفس المعرفة ونفس التأثير ونفس الطريقة مشان هيكل نرجع لسوق التدريب اللي  
احنا بنتقدده كانوا بذوم الناس نسخ كربون. بده ايال تكون زي هدول الناس كلهم. طب يا اخي انا بجوز مختلف او ممكن اعمل احسن  
منهم بطريقة مختلفة - [00:43:01](#)

لانه هذا الشخص اللي ببيع على اول الشارع اه اه ترمس تمام؟ بربى تلات اولاد تمام؟ بالجامعة عماله بدرسهم هذا احسن تربيتهم  
عنه اتنين حافظين للقرآن الكريم موجودين بالجامعة بيدرسوا وامورهم تمام تمام - [00:43:23](#)

فهاد مهم ومهما جدا وبالتالي منا نتبه زميلتنا منام بتحكي عن ازمة من الازمات المهمة اذا انتم اللي دارسين علم نفس بتتصروا ما  
بتتفعلوا هيكل او بتتفعل له هيكل. اذا انتم اللي دارسين. وهاي اللعبة بلعبوها مع الناس - [00:43:43](#)

بتذكر سليم من السنوات كان في شخص لازم يساعدنا بالمركز تمام واتصرف بتكرار بطريقة سينة. حقيقة سيئة بحق ضليت  
متتحمل الموضوع لحد ما كان بيشكى لشريكه وزميلتي بقول لها وهادا هو اخصائي نفسي - [00:44:04](#)

تمام فانا دخلت قلت له طيب ماشي نتفق هذا وانا اخصائي نفسي شو اللي قصرت فيه؟ سكت يا اخي شو اللي قصرت؟ انت ما  
بتحكي و بتيجي بتحكي عنني وبعدين بتيجي زعلان احكي لي - [00:44:25](#)

فلاؤل مرة بقسى عليه يعني اذا ان صدقت انت كاخصائي نفسي مش لازم تتصرف هيكل. قلت له لا ما هو الاختصاص النفسي بعلمك.  
انه في ناس تمام؟ بتيجي بالليل والمحبة - [00:44:39](#)

وفي ناس لازم تنسد دانها لانه هاي الطريقة اللي بتفهم فيها واضح وبالتالي نرجع ونحكي هذا بيخص سلوكنا اليومي. بتكون شخص  
مقدر ومحترم في مجتمعك. شخص كبير القدر وان شاء الله لكم كبيرين القدر. تمام؟ الناس بتحملوك - [00:44:52](#)

هذا العبه بانه اذا انت كنت شخص مقدر او كبير القدر تمام؟ انه ما تصدر منك بعض الامور اللي بتتصدر من كل الناس. يا اخي انت  
مش لازم تعصي. طب - [00:45:12](#)

يسبني كيف معصب. اغاني كيف معصب انا مش عصبت انا وقف لحقي. حطيت حد. وبالتالي هاي جزء ايضا من الالعاب اللي بتروح  
للعمق. وين الاشكالية زي ما حكينا انه بكون القياس فيه اشكاليات - [00:45:22](#)

بتكون قياسك للامور انت في اشكالية. فمترجع ونحكي زي ما حكينا القياس الفاسد هاد. اللي هو بيجي بقياس الامور بطريقة غير  
مناسبة مثلا يا اخي شخص يعني حدث مكانتك مش لازم يزعلي. هذا قياس فاسد - [00:45:42](#)

طفنه اي انسان ممكن يزعلي اي انسان ممكن يتضايق تمام؟ والصعب لما بيصيروا يقارنوك بمن نقتدي بهم اصلا انه انت تمام وهداك  
كيفما كان هيكل انت ليش هيكل هو مش برجع بحكي مش امر كبير. يعني مش والدك كان مسلم وانت كافر. تمام؟ هي امور بسيطة  
جدا. وهذه من الامور - [00:46:01](#)

اللي ممكن يكون فيها صعوبة علينا موضوع القياس الفاسد. هلا من اساليب القياس الفاسد ايضا برضو الانتقاء الفاسد يعني بيجي  
بينجي لك اكمن شغلة وبقياس عليهم. او بقرر عليهم واضح - [00:46:30](#)

وبالتالي في ناس لما بتيجي مثلا في ناس شاطر بالكلام بفك بالشغلة وبواجهك فيها مرة واحدة. فانت شوي بتتخض عرائي اخوانا  
المصريين. بتتخض شوي ف بتبطل عارف شو بدك ترد فهو غلبك مش في حجته - [00:46:50](#)

مش في حجته لانه حجته بالاصل فاسدة هو غلبك لانه خضك في اللي عمله فما عرفتش تدافع عن نفسك وبالعكس يعني فوق ما هذا  
اشيء دخل لجواك اطلع وانت مستاء انه كمان ما عرفتش تدافع عن نفسك. زي ما بيحكوا في ناس بياخدك - [00:47:09](#)

الكلام في ناس بياخذك بالصوت العالي. في ناس بياخذك بالازعاج وبرجع وبحكي لك اللي انتم بتتعرضوا له انا بتعرض له. ما حدش  
فيينا بعيد عن انه يتعرض لكثير من الامور - [00:47:25](#)

من قريب شخص كتب شيء في حقه كان سيء رغم انه الموضوع ما الـ عـلـاقـةـ في اي اشيـ هوـ كانـ مـمـكـنـ يـسـتـوـضـحـ شـوـ قـصـيـ منـ كـلـمـةـ معـيـنةـ منـ غـيرـ ماـ يـرـوحـ لـتـفـسـيـراتـ عـلـىـ هـوـاهـ - [00:47:42](#)

وفي ناس من الشدة هدول الناس شديد على نفسه قبل ما يكون شديد عليكـ منـ الشـدـةـ بـحـيـثـ انـ ايـ اـشـيـ اوـ لـهـ عـلـىـ خـاطـرـهـ يـعـمـلـ منهـ قـصـةـ اوـ يـسـيـءـ لـكـ بـكـلـ بـسـاطـةـ بـسـهـوـلـةـ بـيـسـيـءـ اللـكـ - [00:47:56](#)

سـأـلـكـ اـمـاـمـ النـاسـ وـهـذـاـ بـخـلـيـكـ لـلـحـظـةـ تـيـجيـ تـفـكـرـ لـكـ لـكـ هـونـ بـيـجـيـ بـنـرـجـعـ وـبـنـحـكـيـ اـبـطـالـ هـايـ الـلـاعـبـ كـيـفـ تـوقـفـ لـلـمـوـضـعـ ؟ـ وـكـيـفـ معـ المـوـضـعـ بـحـيـثـ ماـ يـرـوحـ لـعـقـمـ غـيرـ صـحـيـحـ بـحـيـثـ ماـ يـحـبـكـ بـغـيرـ المـكـانـ هـلـأـ اـنـتـ اـحـوـجـ النـاسـ تـرـاجـعـ نـفـسـكـ - [00:48:09](#)

اـذـاـ صـارـ اـشـيـ رـاجـعـ نـفـسـكـ بـسـ تـكـوـنـ مـقـاـيـسـكـ صـحـ زـيـ ماـ حـكـيـنـاـ لـاـ تـقـيـسـ الـوـزـنـ بـالـمـتـرـ الـوـزـنـ بـيـنـقـاـصـ بـالـكـيلـوـ فـبـدـكـ تـكـوـنـ مـقـاـيـسـكـ تـزـبـطـ مـشـانـ لـانـكـ اـنـتـ اـحـوـجـ النـاسـ الـلـيـ بـصـيـرـ مـعـكـ تـقـيـمـهـ بـشـكـلـ صـحـيـحـ تصـوـبـ اـتـسـدـدـ سـلـوكـكـ - [00:48:32](#)

اـشـكـلـ الصـحـيـحـ بـتـكـوـنـ قـدـرـ الـامـكـانـ ماـشـيـ بـشـكـلـ صـحـيـحـ تـرـاجـعـ اـذـاـ اـنـتـ غـلـطـانـ تـرـاجـعـ اـذـاـ اـنـتـ مـذـنبـ تـرـاجـعـ اـذـاـ اـنـتـ مـقـصـرـ فـيـ حـقـ ربـ الـعـالـمـينـ اوـ حـقـ عـبـادـهـ تـرـاجـعـ نـفـسـكـ مـطـلـوبـ لـكـ - [00:48:54](#)

مـهـمـ الطـرـيقـةـ وـالـاسـلـوبـ مـهـمـ اـدـوـاتـ الـقـيـاسـ هـلـأـ بـرـضـهـ مـنـ الـاـسـالـيـبـ الـلـيـ هـيـ لـمـاـ بـيـعـطـيـكـ بـوـضـهـ بـالـقـيـاسـ الـفـاسـدـ اـحـنـاـ مـمـكـنـ نـسـمـيـهاـ قـصـةـ مـغـاـيـرـةـ بـيـقـيـسـ لـكـ اـشـيـ وـبـحـكـيـ لـكـ اـنـتـ لـازـمـ تـكـوـنـ هـيـكـ هـذـاـ اـسـتـخـدـمـوـهـ تـبـعـوـنـ التـدـرـيـبـ كـتـيرـ فـلـانـ عـلـمـ مـلـيـونـ - [00:49:10](#)

فـبـالـتـالـيـ اـنـتـ مـرـيـضـ السـرـطـانـ لـازـمـ تـكـوـنـ شـجـاعـ زـيـهـ اـهـ دـقـيـقـةـ شـوـفـوـاـ شـوـ دـخـلـ هـادـ بـهـادـ هـذـاـ مـنـ قـيـاسـاتـ الـفـاسـدـ قـصـةـ مـغـاـيـرـةـ لـاـ يـعـنيـ اـنـهـ تـجـاـزـوـ الصـعـوبـاتـ الـلـيـ خـاصـهـاـ بـحـيـاتـهـ لـعـلـمـ مـلـيـونـ اـنـهـ يـقـاسـ - [00:49:33](#)

تـمـامـ عـلـىـ شـخـصـ مـرـيـضـ سـرـطـانـ وـاضـحـ هـايـ لـعـبـةـ خـطـيرـةـ جـداـ فـيـ نـاسـ مـاـ بـتـنـبـهـوـاـ لـهـ وـاـنـاـ بـتـحـدـيـ فـيـ كـلـ سـوقـ التـدـرـيـبـ كـلـ سـوقـ التـنـمـيـةـ الـبـشـرـيـةـ تـعـالـواـ - [00:49:52](#)

شـوـفـ الـشـخـصـيـاتـ الـلـيـ بـعـتـبـرـوـهـاـ الـشـخـصـيـاتـ الـاـولـىـ فـلـانـ فـلـانـ طـبـ شـوـ هوـ اـسـاسـ نـجـاحـهـمـ ؟ـ لـيـشـ اـعـتـرـتـوـهـمـ شـخـصـيـاتـ فـيـ فـلـانـ نـاجـحـ عـلـمـهـ اـسـرـةـ وـفـيـ فـلـانـ نـاجـحـ وـمـاـ حـدـشـ عـرـفـ عـنـهـ ماـ حـدـشـ عـرـفـ عـنـهـ هـوـ كـانـ بـيـرـتـاحـ بـيـنـهـ وـبـيـنـ نـفـسـهـ وـعـاـيـشـ حـيـاتـهـ بـهـدوـءـ زـيـ

الـقـصـةـ الـلـيـ قـالـ لـكـ وـالـلـهـ لـأـلـازـمـ مـاـ تـكـوـنـ شـخـصـ عـادـيـ طـبـ مـاـ تـكـوـنـشـ شـخـصـ عـادـيـ اـكـوـنـ اـيـشـ فـضـائـيـ - [00:50:09](#)

طـرـدـتـكـ لـاـنـاـ بـقـدـرـ اـنـيـ اـكـوـنـ شـخـصـ عـادـيـ وـمـرـتـاحـ تـبـقـىـ اـفـضـلـ مـنـ اـنـهـ تـحـطـنـيـ فـيـ اـزـمـةـ وـاعـتـذـرـ اـنـهـ لـازـمـ اـعـمـلـ مـلـيـونـ زـيـ فـلـانـ اـنـاـ مـشـ تـوـجـهـيـ بـدـيـشـ اـعـمـلـ مـلـيـونـ لـاـ مـلـيـونـيـرـ وـلـاـ اـلـفـ نـيـرـ حـتـىـ - [00:50:41](#)

تـمـامـ ؟ـ تـوـجـهـاتـ تـانـيـةـ اـنـهـ تـكـوـنـ هـالـحـيـاةـ مـتـواـزنـةـ الـواـحـدـ يـقـدـمـ رـسـالـةـ بـحـيـاتـهـ بـيـسـاطـةـ بـدـوـشـ نـاسـ تـوـقـفـ وـتـزـقـفـ لـهـ بـاـخـرـ الـيـوـمـ لـاـنـهـ وـالـلـهـ فـلـانـ جـمـهـورـهـ وـاسـعـ اـبـنـيـ بـيـمـزـحـ مـعـيـ وـبـيـضـحـكـ عـلـىـ قـنـاـةـ الـيـوـتـيـوبـ بـتـابـعـ لـحـدـاـ بـيـعـلـمـ تـمـامـ - [00:51:02](#)

اـهـ لـاـنـهـ هـايـ يـعـيـنـ الـمـاـيـنـ كـرـافـتـ مـنـ الـلـالـعـابـ الـلـيـ قـيـمـتـهـ لـلـاطـفـالـ وـجـدـتـهـ جـيـدـةـ عـمـومـاـ مـشـ زـيـ الـلـالـعـابـ الـتـانـيـةـ لـاـنـهـ مـاـ فـشـ فـيـهـ اـدـبـ عـمـومـاـ فـبـيـحـكـيـ لـيـ هـوـ فـيـ قـنـاـةـ الـيـوـتـيـوبـ تـبـعـتـهـ عـنـدـ سـتـةـ مـلـيـونـ وـاـنـتـ يـاـ بـاـباـ قـنـاتـكـ الـيـوـتـيـوبـ فـيـهـاـ مـيـتـيـنـ وـسـبـعـيـنـ شـخـصـ - [00:51:24](#)

اـهـ وـالـلـهـ سـبـعـيـنـ شـخـصـ وـبـجـوـزـ ماـ يـزـيـدـوـاـ بـجـوـزـ يـوـصـلـوـاـ ثـلـاثـيـةـ اوـ اـرـبـعـمـيـةـ لـكـ المـوـضـعـ بـكـلـ بـسـاطـةـ هـدـولـ الـمـيـتـيـنـ وـسـبـعـيـنـ شـخـصـ وـخـلـيـهـمـ سـبـعـيـنـ وـخـلـيـهـمـ خـمـسـيـنـ اـرـبـعـةـ خـمـسـةـ تـمـشـيـ اـمـوـرـهـ بـيـرـفـعـ اـيـديـهـ وـبـحـكـيـ - [00:51:44](#)

الـلـهـ يـوـفـقـهـ اللـهـ يـعـيـنـهـ اللـهـ يـسـاعـدـهـ يـدـعـيـ لـيـ دـعـوـةـ عـنـدـ رـبـ الـعـالـمـيـنـ تـسـتـجـابـ مـنـهـ اـحـسـنـ مـنـ سـتـةـ مـلـيـونـ تـمـامـ فـهـايـ مـقـاـيـسـ اـحـيـاناـ بـتـكـوـنـ قـيـاسـاتـ زـيـ مـاـ حـكـيـنـاـ فـاسـدـهـ مـشـ هـيـ الـقـيـاسـاتـ الصـحـيـحةـ - [00:52:03](#)

لـاـجلـ ذـلـكـ طـلـعـ اـنـاـ مـاـ بـدـيـ اـخـرـطـكـمـ اـهـ اـخـتـهـاـ مـاـ بـتـحـكـيـ وـالـلـهـ بـعـدـ هـذـاـ الحـدـيـثـ لـازـمـ نـعـيـدـ تـقـيـمـ كـلـ مـاـ نـقـولـهـ اوـ نـفـعـلـهـ بـحـقـ اـنـفـسـنـاـ اوـ الـاـخـرـيـنـ هـوـ مـشـ كـلـ هـوـ بـسـاطـةـ - [00:52:22](#)

مـهـمـيـنـ وـزـيـ مـاـ حـكـيـنـاـ الـمـاـحـاـضـرـةـ الـجـaiـ حـنـحـكـيـ عـنـ اـبـطـالـ الـلـالـعـابـ هـذـيـ الـاـمـرـ الـاـولـ تمامـ دـائـمـاـ ايـ شـيـءـ بـنـحـكـيـ لـكـ مـشـ فـورـاـ تـاـخـدـهـ للـعـقـمـ وـمـشـ ايـ اـشـيـ بـيـجـيـ عـبـالـكـ تـحـكـيـهـ لـنـفـسـكـ - [00:52:35](#)

تـتـهـمـ نـفـسـكـ وـتـاـخـدـهـ لـلـعـقـمـ بـسـ اـعـطـيـ شـوـيـةـ تـقـيـمـ بـسـ المـوـضـعـ يـعـنـيـ انـكـ تـعـمـلـ زـيـ فـلـترـ صـغـيرـ بـرـجـعـ وـبـحـكـيـ مـطـلـوبـ معـناـهـ اـنـهـ مـاـ

اسمع من الاخرين او مطلوب اني انا ما اقيم لا لا انا بحكي في هذا الكلام - 00:52:58

فقط نرجع للمقاييس اكون اداة قياس معقوله على اساسها يكون هاد القياس في مكانه فلا انا اتهم نفسي واسيء لنفسي وفي نفس الوقت ما اهمل كلام الاخرين وما اخده من مكانه - 00:53:19

ممكن يكون لك طيب زي ما حكينا بيلاعب هاي الالعاب. خلص انت بينك وبين نفسك بتعرف انه هاي طريقته في الكلام يا اخي. بكل سهولة بطلع هذا الكلام. فخلص انت بتعرف اذا حكى هذا الكلام مش ما - 00:53:41

دوش اعمق مما يجب اخوانا المصريين شاطرین بهاي الشغلة تمام؟ لما بيحكى لك دال من طين ودال من عجين. تمام؟ يعني ما بتقدر الا تسمعه لكن خلص يعني ما هل هذا معناه اني ما استمع - 00:53:53

لا في ناس بدك تنصت مش بس تستمع. يعني مش تسمع ابدانك الانصات عقلك واذنك وقلبك لانه ممكن يعلمك درس عميق ويكون حريص عليك وياخده بيادك لمصلحتك ويكون احسن شيء صار. حتى عدوك دير بالك ممكن تكون انت بوسط - 00:54:15

تكون كل الناس بتمدحك لكن فعليا واحد من اعدائك هو اكتر الناس اللي بقدر يتضيد اخطاءك ويعرفها وفي نفس الوقت تعرف وين تاخد هذا الكلام. يعني يكون هذا الفلتر يساعدك. تحمل الكلام شوي وتعرف لوين او لاي عمق - 00:54:39

تاخد هذا الكلام. لانه احيانا ممكن تاخده لعمق ويضل في عمق دائما متهم لنفسك بستاء من نفسك مضطجع نفسك ومزعج نفسك وهذا نحن تخيل معي انسان يعيش بها النفسية قديش حيأثر على علاقته مع نفسه وعلاقته مع اللي حوله وعلاقته مع ربه وعلاقته مع مجتمعه قديش حيأثر ما بدننا - 00:55:00

حدا واثق لدرجة الزهو وما بدننا حدا متهم نفسه لدرجة الاكتئاب والاحباط. احنا بدننا زي ما حكينا بشن نعرف كيف تكون هاي الفلتر بحيث انه هذا الفلتر يساعدنا شوي شوي - 00:55:27

انه يعني نضع الكلام في مكان. نضع الكلام في مكان اذا حكيت له كلمة مش لاني دكتور حيسمع مني قوى عنده هالمقياس اللي بيقيس عليه مشان يضع الكلام في مكانه - 00:55:54

حكي لي كلمة مش لانه اخوه المقرب وبخاف عمصلحتي رايح اخد كل اشي حكاه اضع الكلام في مكانه على بساطة الامر وما يبدو لكنه هو امر اasicي ومهم في انه يحفظ يحفظ لالك - 00:56:14

تمام هالراحة والحياة الطيبة بحيث انه تستفيد من الكلام لتصحيح نفسك لتزكية نفسك لا تسديد مسارلك لكن بطريقة تدفعك للحسن مش تحبطك وترجعك للخلف اذا فهذا كان موضوعنا اليوم حيكون في عنا لقائين ان شاء الله لاحقا. حنحط مواعيدهم - 00:56:34

واحد من اللقاءات اللي هو اللقاء الثاني على نفس هذا الموضوع اللي حنحكي فيه كيف نبطل هذه الالعاب تمام؟ لانه هذا اشي جدا مهم واللقاء الثاني حيكون لقاء مفتوح حنعطيكم الفرصة بشكل كثير كبير - 00:57:11

باتجاه انه تبلشو تسأله يعني حنعطي لقاء يكون مفتوح تسأله عالتشات بتحضره حنطلب منكم تحضير اسئلتكم وتحطوا السؤال وحجاوبكم على الاسئلة تكون غالبا هي بالامور النفسية. وتجابوكم عليها في الاشياء اللي بنقدر عليها. طيب - 00:57:30

شو اللي وبدنا نختم فيه. اللي بدبي اختتم فيه هذا العقل المدخلات تبعته عيونك سمعك وعزك تدخل بعض الاشياء و بتتحلل يعني بتقوم بتحليلها داخلك زبطة مقاييسه لانه حتى لا تظلم نفسك. وايضا حتى لا تظلم الاخرين - 00:57:51

حتى ما تسيء الظن بنفسك حتى ما تسيء الظن في الاخرين تضبط بوصلك وقدر الامكان بتكون الامور احسن. اذا لقائنا ان شاء الله اللقاء القادم لكيف نبطل هي الامور وبعددين حيكون لقاء مفتوح بعديها - 00:58:20

اللقاء اللي بعده ان شاء الله حيكون حول استشارات مفتوحة لكم وحياكم الله وبنصحكم ترجعوا لصفحتنا. تقرأوا المواضيع الموجودة. في عنا فريق تدريب. في عنا فريق معالجين. بتقدروا تسألو. واهلا وسهلا فيكم - 00:58:41

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:58:57