

# المتابعون 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 بكون 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 بيحضره اول مرة قدمنا كذا مرة كان الموضوع عن موضوع المنعة النفسية. وتحدثنا المرة الماضية انه اه بهمنا جدا انه اه نتقف الناس بعدد من الامور كان تطرقت لموضوع اللي هو - 00:00:21 اه موضوع المتابعين بالآخرين وانه في بعض الاساليب اللي يستخدموها بعض الناس بتشكّل اه على بعض الناس او بتم استغلالهم بشكل او باخر. لذلك موضوع اليوم هو موضوع المتابعين بالآخرين. فيا ترى - 00:00:40 شو معنى هذا الموضوع؟ وشو معنى هذا الكلام؟ الان على التشاد بتقدروا برضه تشاركوا. هذا الموضوع للحظة الاولى. بايش بوحيلكم؟ شو اللي على بالكم لما بتسمعو هذا يعني اللي اقترحناه كعنوان اللي هو المتابعون بالآخرين. يا ترى شو اللي خطر ببالكم؟ شو اللي دار في اذهانكم - 00:01:00 اللي بيحب يكتب يكتب على و بنقرأ ان شاء الله الاشياء اللي بتعلقوا فيها. طبعاً حيكون اللقاء على مرحلتين المرحلة الاولى زي ما حكينا اللي هي اللي حنحكي فيها اليوم. حنحكي 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. حنحكي عن جزء ثاني واللي هو اساليب الرد وتغيير قواعد اللعبة. ليش سمينها لعبة؟ هلاً واحنا ماشيين بالطريق لحتعرفوا ليش احنا سمينها - 00:01:42 اللعبة الان الاخرين 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 جداً 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 بنيجي بنفكر شو اللي بصير احياناً من قبل الاخرين بحيث بيتطلب منا انه نطرح مثل هذا العنوان. يعني انا كتبت بعض الملاحظات وهاي الملاحظات مهمة جداً من ناحية اه من وين اجت. يعني ان شاء الله يعني بمنتصف هذا الشهر اه بكمل عشرين عام من تقديم الخدمات النفسية - 00:02:38 وبالتالي من عشر سنوات كنت دائماً بحاول اجمع الملاحظات اللي بتصير عندي بالعبادة واسجلها اول باول واشوف الاشياء العامة مش بس الاشياء مرضية حياة الناس قصص الناس. الناس بالنسبة لالي احنا ما بنعتبر احنا بنحكي عن حالات. احنا بنحكي عن قصص قصص حقيقية. قصص حياة وقصص - 00:03:05 هاي 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 الاخرين. وهذا المجال مداره في اللي رايحين نحكي فيه اليوم مداره اللي هو التواصل. لما بنحكي احنا بتواصل مع الناس. بتواصل

مع الامل نتواصل في المدرسة نتواصل في الجامعة بنتواصل مع شريك الحياة بنتواصل مع مجتمعاتنا - [00:03:47](#)  
هذا التواصل احيانا في بعض الامور بعض الاشياء بعض القواعد وبعض الالعاب زي ما رايعين نسميها بيحي هون السؤال هل برأيكم  
انه المشاكل اللي بتسير بتأثير الاخرين علينا. كيف الناس بتأثر 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 بتخليك قابل للتأثر هذا جزء وشيء مهم جدا نفكر  
فيه ونطلع عليه. لانه احيانا الموضوع هو مش متعلق بس انه الشخص - [00:04:34](#)

نفسه بتأثر علينا. احيانا احنا فينا بعض الجوانب اللي بتخلينا عرضة للتأثر يعني شو اللي بخليك عرضة للشعور بالذنب سريعا شو اللي  
بخليك عرضة للشعور بالقلق سريعا. شو اللي بخليك عرضة تحس انه انت مقصر - [00:04:54](#)

تمام؟ شو السبب؟ شو اللي بخليك عرضة لهاي الامور؟ هذا اللي منحاول نطرحه ونطرح هاي الجوانب الموجودة فينا واللي ممكن انه  
الاخر اذا ادركوها تمام؟ يلعبوا لعبتهم. هلا العايب الاخرين مش دايم مقصودة يعني هو مش والله اجا وقال انا بدي اثر عليك بشكل

سلبي - [00:05:18](#)

في بعض الناس بشكل تلقائي يعني هي هاي المهارة سبحانه الله هيك جاي معهم بسهولة وبساطة وسلاسة هو بطريقة او باخري  
بيعرف ياتر عالاخرين تمام؟ وضربت مثلا المرة الماضية وبنرجع بنكره زي مدير العمل. تمام؟ بيحي عنده موظفة كويسة منيحة -

[00:05:37](#)

ناس شاطرة لكن هي من السهل ان تشعر بالملامة بالسهل انها تلوم حالها وتشعر بالتقصير. فيبيحي بيحكي لها بتعرفي شغل مرتب بس  
كان ممكن يكون احسن هلا 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 جدا انه نبلش احنا وننتبه 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. تمام؟ بناقش الموضوع لكن بيحكي عن بعض الامور. واللي هو اسمه مباريات سيكولوجية - [00:06:37](#)

مباريات سيكولوجي هو مترجم بشكل لطيف عن كتاب جيمز ذات ببيل بلاي. اه اه لحد اسمه هذا شخص متخصص في التواصل  
وموضوع التواصل وللعلم موضوع التواصل يعني مستقل وفريد من نوعه في علم النفس - [00:06:57](#)

وله دراسات خاصة. اه اه ترجم هذا الكتاب ونشر تحت اسم الدكتور اه عادل صادق. تمام باسم مباريات سيكولوجية. وهذا الكتاب  
بناقش بشكل او باخر وبحكي كيف الالعاب اللي ممكن يلعبوها الناس كانها - [00:07:18](#)

مباريات حقيقية ويقدر يعمل تأثير انفلونزا عليك. يعني وكأنه بيعرف وين كبسة الزر اللي بتأثر عليك وبيكبسها تمام؟ فهذا كتاب  
دحيلكم عليه يعني ممكن يساعدكم اكثر تفهموا الامور. لكن اللي رايح احكيه اليوم ممكن يكون مختلف عن الموجود بالكتاب لانه

منظور او - [00:07:38](#)

اخر لامور التأثير. بتعرفوا حتى بالعلم في توجهات مختلفة مشان هيك هذا الاشياء ممكن يكون يساعدك تفهم حاولت تكون الاشياء  
عملي ومفهوم لانا وموجود بحياتنا ويناسب ثقافتنا اصلا. تمام؟ من خلال اطلاعي على كيف حياة - [00:07:58](#)

راجعين بتمشي وشو الاشياء اللي ممكن تلعب دور وتأثر على الناس في مجتمعك بالتالي بنرجع هون لسؤال جدا مهم و بتقدروا  
تجاوبوا عالتشات. يا ترى علاقتنا مع الاخرين. تمام؟ هي - [00:08:18](#)

تتأثر بسببهم ولا بسببنا لاجل ذلك دايم نحكي انه الاخرين بالنسبة لالك او احد مجالات الحياة اللي هو الاخرين هو مراي. يعني انت  
الصبح لما بدك تروح لعملك بتزبط ملابسك على المراي. ايضا الاخرين وطبيعة العلاقة مع الاخرين. وكيف ماشي علاقتك مع الاخرين؟

مرايق - [00:08:34](#)

بتعكس اشياء مهم. بتعكس انه كيف بشوفوك الاخرين وفدات الوقت ممكن تعكس بعض نقاط الضعف اللي موجودة عندك اللي انت  
بحاجة تاخذ بعين الاعتبار كيف تتعامل معها حتى لا يتم لا يتم - [00:08:56](#)

التأثير عليك تمام؟ من خلالها وبالتالي خلينا نشوف شو بدنا نحكي اليوم والسبب الاساسي ليش لازم تهتم في هذا الكلام انه انت انا كل حدا فينا احنا احوج الناس ان نكون صادقين مع انفسنا - [00:09:16](#)

يعني اللي رايح احكيه ما بنطبق عكل الناس. لكن هو بحاجة انك تقعد وتفكر بينك وبين نفسك لانك انت بحاجة للصدق مع نفسك بحاجة لمرآة تقدر تشوف فيها نفسك وتعكس لك بعض الامور لانه ممكن - [00:09:43](#)

تكون الامور بالاصل تمام؟ زي ما حكينا لنقاط موجودة فيك واحيانا لا هي ما الها علاقة فيك حقيقة لكن ممكن من حيث لا تشعر بتعطي مفتاح للاخرين لالك. وانت بزجك هذا الكلام. واحيانا لا في من الاخرين تمام؟ هو بيتقصي - [00:09:59](#)

وهو بيعمل هاد الاشوي بطريقة وباسلوب وبفن كيف يآثر عليك سلبيا. فلا تحمل حالك الذنب انك السبب في كل شيء لكن في نفس الوقت بدنا ناخذ منهج الصدق مع النفس نكون صادقين مع انفسنا - [00:10:18](#)

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 هي السبب لا لا لا من ناقيس الامور لانه دائما التقييم الصحيح نخرج من خلاله باستنتاج صحيح -

[00:10:33](#)

والاستنتاج الصحيح حيكون حياتك. يعني انت انت اذا قيمت بشكل صحيح هذا حيعطيك مجال. تعرف كيف تمشي بالطريق من اي طريق لانه احيانا اذا ما قيمت بالشكل الصحيح تمام؟ ممكن تروح من طريق غلط وبالتالي تضل مشاكلك تتكرر. واحدة من الامور اللي

بتصير - [00:10:54](#)

الناس اللي هي تكرر نفس المشاكل. يعني تعال اسأل نفسك. زميل صديق اخ اخت حدا قريب منك. بقول لك دايم بصير معاي هيك يعني كلمة دايم بصير معاي هيك او دايم الناس بتتصرف معي هيك. كلمة دايم هاي - [00:11:14](#)

بدنا نحت تحتها خطين. ليش؟ لانه بصير معاي هيك اه ممكن يصير معك ويصير معي. واللي انت بتتعرض له انا معرض كائن في هالمجتمع برضه انا تعرضت له لكن دايم تمام؟ لأ تحتها خطين لانه هون في جزئية مهمة. لما صارت دايم اذا يا انا في عندي اشوي -

[00:11:32](#)

بخلوني جاذب لهاي الامور او الاخرين بلمسوا عندي اشوي بتكون سبب في هذا الكلام واحد من الناس كان بيحكي اثناء زيارته للعيادة. وبالمناسبة يعني طلوعوا على المقالات المهمة بصفحة مود كLINIK صفحتنا اللي انتم موجودين عليها الان. تمام؟ حثاقوا - [00:11:52](#)

وكثير من المقالات بتطرق للامور وايضا ممكن تتعرفوا على فريقنا المعالج اه عبر الاونلاين عنا فريق معالج عبر الاونلاين برضه للمشكلات اللي بحب يطرح مشكلاته وعنا ايضا بعض الدورات التدريبية المتخصصة في في بناء المهارات والامكانيات. اه اه عند

الناس. فكان بيحكي وهو - [00:12:13](#)

يا اخي انا نفسي الاقي اصدقاء فعليا اثق فيهم تمام؟ وبالتالي كل ما يا اخي بعرف واحد اتنين الا يطلع منهم اشوي ما يعجبني

ويتصرفوا معي بطريقة سيئة هدول الاصدقاء طيب اللي انت بتصادقهم وبتحكي انهم بخذوك - [00:12:33](#)

من وين بتتعرف عليهم؟ فهو هذا الشخص اصلا جاي بمشكلة الها علاقة بالادمان على اه الخمر. تمام؟ فبيحكي انه والله متعرف عليهم. في هاي الاماكن طب تعال فكر يعني حدا بيتعرف على ناس جاي تبيع عقلها. يا هل ترى هل هذا المكان المناسب اللي تطلع فيه

باصدق - [00:12:55](#)

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 المكان المناسب اللي تجد فيه او تخرج فيه او تخرج من هذا المكان باصدقاء مقربين - [00:13:18](#)

فبالثالي خلينا نشوف اذا شو هي الالعاب و شو هو الموضوع او انا عملتها زي اه قطاعات معينة بتتعرف فيها على هذا الالعاب. خلينا

نشوف اول لعبة واهم لعبة تمام؟ لعبة ان تشعر بالذنب او بالتقصير - [00:13:37](#)

لعبة ان تشعر بالذنب او بالتقصير. هل هذا الكلام هل هذا الكلام ينطبق على الجميع؟ لا انا بحكي الكلام عموما عام ممكن يلمس بعض الناس. هل اللي بلمسوا هذا الكلام يفكر فيه او اذا انت في عندك اخ اخت صديق صديقة اه اه عم عم خالي لك يعني صديقة او كذا -

الناس ممكن يشكوا لك مرة فبحاجة او بحاجة انك انت تنبهم لهذا الكلام. ففي لعبة ان تشعر بالذنب ان تشعر بالتقصير وشوف الكلمات اللي بستخدموها بعض الناس لالك. بيجي بحكي لك والله يا اخي كان ممكن تعمل الموضوع بطريقة ثانية. فهذا الشخص اللي سمع الكلام - [00:14:17](#)

عنده هاي النزعة انه يشعر بالذنب او بالتقصير بتحس فورا انه غلطان اه والله. طب ليش عملت هيك؟ كان ممكن اعمل الموضوع بطريقة ثانية او يجي يحكي لك والله يا اخي كويسة بس يعني ممكن تنعم الافضل - [00:14:37](#)  
واضح؟ هو مش حيسمع كويسة زي ما حكينا ويمكن تنعمل افضل. فبالتالي بشعروا بالتقصير. او يعني انت لو بس اهتميت شوي اكثر كان طلعت اكثر من هيك. احسن من هيك. افضل من هيك. وهذا الاهل احيانا بلعبوه مع ابنائهم - [00:14:53](#)  
بيجي الولد بشهادة. تمام؟ يكون جايب اربعة وتسعين. كويسة بس كان ممكن تجيب احسن منربي اولادي من البداية انه شو ما عملت انت مقصر شو ما عملت؟ لازم تشعر بالذنب لانه ممكن تكون احسن - [00:15:12](#)

واضح؟ هذا الولد اللي بالعمق هيك اهله هيتعاملوا معه حيصير حيصير داخليا بنفس الطريق بنفس الطريقة يشعر اتجاه الناس التانيين على الاغلب مش بالضرورة يعني واحد زائد واحد يساوي اتنين في الامور النفسية. لا لا هي شبكة من الامور مع بعض مشان - [00:15:29](#)

التأثير. بس احنا بنبنه لبعض النقاط او بيجي يحكي لكم منيح بس. كويس لكن تمام؟ منيح وبس كويس لكن هاي اللي يعطيك بالآخر فراغ بتصير تعبي انت من راسك. اه كويس لكن ايش؟ اه مقصر مش مزبوط - [00:15:49](#)

كان ممكن تكون احسن. غلطان مش ماشي الوضع واضح؟ فبتصير 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 شيه جيد جدا علاقل لكن سهل يشعروا - [00:16:09](#)

تقصير او يشعروا انه مش كافي من اي كلام يوحى بذلك هلاً شو لازم نعمل؟ هذا اللي حنحكيه لاحقا في اللقاء الثاني على نفس الموضوع منا رايعين نحكي عن كيف نغير قواعد - [00:16:40](#)  
لعبة هذا اللي بلعب 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 بتعرف تتعامل مع الامور بشكل صحيح فهاي مجموعة تمام؟ التقصير او الشعور بالذنب. هلاً ممكن عندكم امثلة وتكتبوها على هادا اشي تعلمتوا مطولا من اللي بصير مع الناس - [00:17:12](#)  
الملاحظات شو بصير معهم شو اللي بخليهم يعملوا كذا. ممكن عندكم برضه بعض الافكار اللي تضيفوها على التشاد. انه في هاي الكلمات في هاي الجمل في هاي الطريقة بهذا الاسلوب فورا بخليني اشعر بالذنب. او اشعر انه الامور كان ممكن تكون افضل او احسن. واضح - [00:17:28](#)

بتيجي عنا المجموعة الثانية. واللي انا بسميها العايب استعراض القوى. بكون لك اخ بكون لك اخت بكون لك صديقة. بكون لك صديق تمام عم خال وببلس يستعرض. بتعرفوا احيانا يعني للنكتة بنحكي الاهل دايمًا شو اللي بحكوا لابنائهم بفهموهم انه انا كنت اشطر واحد بالمدرسة - [00:17:47](#)

احسن واحد بين اخواني اقدم واحد في الكوكب وفي نفس الوقت ما كنتش بغلط. تمام؟ وبعدين بكبر الولد و بكتشف انه يعني هذا الكلام كاين العكس بين ابوه او بين امه. لكن بدنا نعطي صورة جيدة. الان في هاي الطريقة باستعراض القوى اللي بتصير - [00:18:07](#)  
مثلا بتيجي بتحكي له عن موقف صار معك فبيجي بقول لك بتعرف انا لو كنت معك كان عرفت كيف بدي اتصرف يا ريتني كنت معك بس بهديك اللحظة. تمام يا الله بس لو انه وقع بين ايديه - [00:18:27](#)  
انت بدكم تحكيوا عن حدا عن حدا معين ومستاء من الطريقة او يجي يحكي لك انا لو كنت كان فرجيته شو هو فرجيته شو حجمه

هاي الكلمات قد تكون في مكانها - 00:18:43

اتفقنا يعني ما بدنا نحكي انه اللي بيحكي لك هيك مش بالضرورة يكون آآ بيكذبوا كذا ممكن اه فعلا بيعرف يتصرف. لا انا هذا الكلام مش موجه للناس اللي هذا الكلام يكون 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 فينا انا مش عارف اتصرف. رغم انه قد يكون في الموقف انت اتصرف احسن ما يمكن - 00:19:13

يعني احد المراجعين كان بيحكي لي عن موقف وهذا احنا بنعمله احيانا ما مع بعض المواضيع اللي بحاجة لنوع من التدريب الاجتماعي يعني تدريب المهارات الاجتماعية. انه يا اخي انا بكون كويس لحد ما احكي لاخوي. مجرد ما حكيت له تمام؟ فورا بشعر انه انا نهائيا انا بطلت احب احكي له حتى - 00:19:30

لانه بشعر انه نهائيا لا كانه عندي مهارة ولا كانه عندي قدرة ولا انه كذا. تمام فانا سألتته سؤال وهذا حنكيه زي ما حكينا في

المحاضرة ان شاء الله القادمة. تمام - 00:19:52

طب انت شفت لهم مواقف كيف بتصرف او سألتته 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 اشيء صامتة. شو يعني اشيء صامتة؟ يعني بتصير جوا راسك انت ما بتحكيها. لكن هاي الاشياء 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 جدا واساسي جدا لانه بعض الناس هادا الشي بكون زي مفعول السم بالنسبة لالهم. يعني انت في مواقف بتأثر عليك بكون تأثير الموقف سمي عليك. مشان هيك بنحكي عن هاي العلاقات اللي هي بتكرر منها هذا الكلام وبتأثر عليك بهاي

الطريقة السلبية بنسميها علاقات سمية - 00:20:36

تكسيك رينيشنز علاقات سمية. احيانا بتكون بعض العلاقات بتأثر عليك اخ زي ما حكينا عم خال كذا حدا قريب منك بأثر عليك بشكل سمي عميق وبسبب لك اشكالية. هلا احنا ما بنحكي والله بعد عن الناس هاي لا لا بدك تعرف كيف تعمل نوع من الدرع انه لو حكى

انت كيف تقيم الامور بشكل صحيح مش - 00:21:01

تروح وتقيم انه انت الضعيف انت المهزوز انت الما لك كيان انت الما لك شخصية وانت يعني صرت بالنسبة لنفسك لا شيء لانه هذا الاصعب حقيقة. هذا الاصعب انك انت فيما بعد تطلع باستنتاج انت بالنسبة لنفسك انك لا شيء - 00:21:29

الان في مجموعة من الالعاب بنسميها العاب العبه. اشي بشكل عبه نفسي عليك فورا والعدل العبه غالبا غالبا هي عكس انك بتقدر

ذاتك. انا بسميه تقصير الذات. يعني هيك كلمة سهلة سلسلة هي مش كلمة علمية بس تقصير الذات. كيف واحد - 00:21:46

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

بكون عز عليك موقف مرد صار عندك اشي فقدت شخص عزيز. يعني احنا بنحكي عن امر صعب وبيجي حدا بنحكي 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 بمصيبتين. فقدت انسان عزيز علي. وانا كمان اذا مش

لانه لازم انا افرح واتبسم لفقداني للشخص العزيز - 00:22:40

وهذا كلام خطير حتى خطير عاليما 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 بابة 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 ممكن هو توجع الم قلبه لفقد هذا المحبوب لكن بتسليم تام لله عز وجل ورضى اذا ظهر على معالم الحزن تمام وشوية غم لا يعني انه هو شخص فاقد لايامانه. هذي من اصعب الالعاب. وللأسف انها منتشرة في مجتمعنا -  
[00:23:40](#)

بصراحة في مواقف كثيرة الواحد حضرها لازمات مروا فيها الناس. في ناس الله يعينهم ازماتهم مش سهلة بتصير عارف هديك الازمة استعراض القوى. ببلشوا الناس يا اخي انت اول ولا اخر واحد فقد شخص عزيز عليك؟ يا اخي ما احنا كلنا بدنا نموت -  
[00:24:09](#)

اللي بتحكيه مزبوط انت بتحكي شيء مزبوط تمام لكن هذا الاشياء عملنا له باثر علي في هاي اللحظة بشكل مش مناسب مش مش بشكل لطيف عماله باثر عليه بجوز انا بحاجة احكي تحكي لي كلام تذكروني 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 الشفعاء تذكير في اشياء معينة بشكل لطيف وانا هون مش اللي بحكي عنهم يعني قد يكونوا الوعاظ او المشايخ لانه لا هو ممكن من الناس اللي بقوموا بالكلام بالشكل الصحيح. انا بحكي عن الناس اللي اصلا - [00:24:54](#)

تمام وببلشوا يستخدموا هاي الامور وهاي زي ما حكينا كانها ابر سم بتنغز بالناس بتأثر بشكل عميق سلبي. وبتخلي الانسان قد يكون محبط او يحس انه هو فعليا في مشكلة في ايمان انا مثلا زي شخص فقد ابنه بقول لك اذا في مشكلة في ايماني ما كان لازم احزن. وبنسى انه يعقوب لفقد ابنه - [00:25:12](#)

بكي حتى ابيضت عيناه من الحزن هو كانت شكوة بالله عز وجل الى ركن شديد لكن في نفس الوقت بكى حتى ابيضت عيناه من الحزن على درجة ايمانه. وعلى درجة عند رب العالمين - [00:25:37](#)

فالبشر يبحزن بخاف تتألم هذا بصير لكن في فرق بين انه يكون هذا الشعور هو شعور متفهمه الشخص وما بيروح لعرق انه يخرب علاقته في الله رب العالمين يقطع حبله مع الله رب العالمين. او يكون مستشعر التنتين زي سكة القطار. هو عارف انه متألم 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 ناخذ بايده للشخص. بحاجة انه يعرف اكثر بحاجة انه يتعلم اكثر. او خذ لك المشكلة الثانية و اللي 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 اجا سوق التدريب والتنمية البشرية. انت لازم تكون دائما متفائل - [00:26:42](#)

لازم تكون عندك مثل عليا تحققها شوف هدول الناس اللي نجحوا وعملوا واذا ما عملت هيك انت ولا اشياء 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 بدي اياها. بديش اكون لا قائد اجتماعي - [00:26:59](#)

ولا مجتمعي ولا حتى قائد في بيتي بكون هيك بس بدي اروح وارتاح وما حدش يوجع راسي تمام فهاي من اشكال التأثير من اعباء النفسية اللي احيانا تدخل لقلبك لجواك بشكل مؤذي - [00:27:21](#)

احنا واحدة من مشاكلنا لما بنبلس نفكر بينا وبين انفسنا. يعني هاي قد تكون مشكلة كبيرة. لما انت بتصير 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 فيني يا ترى انا مش معبي عين حدا - [00:27:38](#)

وهذا بسأله لبعض الناس بيجي بحكي لك كن بالشارع وسابق تكسي او مثلا ركبت التكسي وتصرف معاي هيك هيك. بقول له يا ترى لو كنت انا مكانك ممكن يتصرف معي - [00:28:00](#)

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

الطريقة اه ممكن في احتمال - 00:28:10

هو اتصرف لطبيعتته هو مش لطبيعتي انا لطبيعتته هو مشان هيك نرجع للي حكيناه بالبداية تمام؟ بالبداية انه انت بدك تنتبه لطبيعتك من هو اتصرف بطبيعتته سبك اهانك اه قلل من قدرك لطبيعتته هو طبيعتته مع الكل هيك. تمام؟ لكن انت قديش الموضوع -

00:28:22

دخل لجواك وكيف انت حلت الموضوع واتهمت نفسك انه انت السبب والحق عليك هاي لطبيعتك انت واضح بالتالي هاي العاب العبه

العاب كبيرة في ناس بتطلع عليه بتحسه محبط لدرجة انه حتى مكسور - 00:28:42

وبتلاقي جزء كبير من هذا الكلام بسبب انه كيف بينظر لنفسه بناء على اللي بتعرض له كل يوم من مديره في العمل في حدا من زوجته في حدا من اولاده في حدا من اهله. هلاً ممكن بتعرض لاشياء 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 حكيانا

من البداية لتعرف كيف يبلش يتغير ويتبدل - 00:29:25

الان منرجع لاشي برضه بنسميه الافتراضات الصامته. يعني وهذا بنلاقيه برضه من الالعاب اللي بنلاقيه عند الاهل كثير منلاقيه عند

الاهل فالاب يحكي لك ابني ما بحترمني ليش ما بحترمك - 00:29:42

تصرف بهاي الطريقة. طب انت حكيت له انه هاي الطريقة غلط لا بس هو لازم ما يتصرف فيك. طيب. لازم هاي القواعد وين مكتوبة

انه لازم ما يتصرف فيك. وحتى لو تصرف هيك وصح هو مش لازم يتصرف هيك بجوز - 00:30:00

الطفل وغلط واتصرف بهاي الطريقة. احياناً وخصوصاً اكثر شي هاي بنلاقيها بين الزوجين. في افتراضات مسبقة بتلاقي الشخص

بيفترض اشي من الشخص الثاني. تمام؟ وهو بيفترض هذا الاشي ما حكي لك شو بيفترض؟ يعني تخيل - 00:30:14

زعان منك ليش؟ بيفترض انك عملت هيك. طب يا اخي انت اجيت حكيت لي انه اعمل هيك او لازم اعمل هيك او انا ما بعرف

مسبقاً انه انت بدك اياي اعمل هيك. بقول لك لا لازم تعرف - 00:30:35

لحالك طب هاي بتعرف لحالك من وين بنجيها؟ واضح؟ واي واحد فيكم الان لو بده يفكر شوي في الناس اللي حواليه الاخوان مين

ما كان حواليه حيلقي الا في حدا بيلعب هاي اللعبة مع كان لازم تعرف لحالك - 00:30:45

كان لازم تفهمها لحالك. كان لازم تدرکها لحالك كان لازم انت تبادر من نفسك واضح؟ هل هاد قد يصدق في بعض الاشياء؟ اه في

اشياء الواحد بده يكون اكثر انتباه ويبادر فيها. تمام. بس في اشياء كثيرة انت ما بتكونش - 00:31:03

عارف مسبقاً انه هاي الافتراضات موجودة عند الشخص لاجل ذلك سمينها افتراضات صامته ما هو لو انا اجيته برمجتني وحطيت

في برمجتني انه لازم اتصرف بالطريقة واحد اتنين ثلاثة اربعة اه بتصرف زي ما بدك. لكن انا مش مبرمج مسبقاً - 00:31:19

تمام؟ بحيث اني انا امشي على نظام معين حسب ما يظن الاخرين فهو حط فكرة بباله وبتوقع منك. هلاً وين المشكلة زي ما حكيانا؟

لما انت ما بتدرك هذا الكلام ويبدخل بالعنق. اه والله كان لازم اعرف مسبقاً انه اه فلان كان متوقع مني واحد اتنين ثلاثة اربعة. صحيح

ما حكي وصحيح ما ما - 00:31:38

ان لم احبس لازم هيك اكون انا يكون عندي حاسة سادسة صعبة عتابنة اي اي حواس اضافية اصيد هاد الاشي واعرف فهذا اشي

مهم وزني ما حكيانا هو مهم قديش بندخل جواك قديش انت بتتأذى منه لانه انت بتاخذه على محمل الجد او بتاخذه اعماق مما يجد -

00:31:59

وبنرجع بنحكي للقاعدة. انت احوج الناس لتكون صادق مع نفسك. وتقييم الامور صح. لانه ممكن اللي بينحكي يكون صحيح وفي

مكانه احنا ما عنا مشكلة في هذا الجزء. احنا منحكي الان في الجزء اللي بكون مش في مكانه متكرر وانت بتاخذه لعملك بشكل

عميق فيأثر 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 بكون حدا

عنده هالتأثير عليك ويجب لك. معقول ما انتبهت يا اخي لهالشغلة من قبل - [00:32:40](#)

فورا بيصير جواك باني صحيح انا ما انتبهت. هلاً بنرجع نحكي ممكن تكون في مكانة. احنا ما بنحكي لما تكون في مكانة. احنا بنحكي لما يكون طريقة حدا معك او - [00:33:01](#)

انت بتاخدها للعنق وبتفهمها بهاي الطريقة بجوزها ومش مش قصده هيك. بس انت فهمتها ما اغبانك كان لازم تعرف من اول لحظة. يا اخي معقول انت ما انتبهت له انه هو هيك ؟ - [00:33:11](#)

وحدة بتلوم صديقتها مثلاً اللي انفصلت عن خطيبها. معقولة انت ما عرفت من البداية انه هيك هيك هيك واجا طلبها بطريقة تقليدية سألته سؤال عام كان الشخص جيد بعدين تبينت بعض الامور انهم بقدروش يعيشوا مع بعض. معقول اه معقول - [00:33:25](#) معقول مهني هاي قصص بتصير كل يوم. معقول يا اخي الجماعة الفلانية هيك تصرفوا معك. اه معقول معقول جدا لانه بالآخر الناس ما بتتصرف على شو موجود براسي. الناس كما هم - [00:33:40](#)

والحياة كما يقدرها الله عز وجل. هلاً احنا بناخد بالاسباب لكثير من الاشياء بس في امور هي بتمشي بطريقة معينة. فانا لا املك شو الناس تفكر لا املك شو الناس تقرر. بحاول اثير بحاول احكي بحاول اتواصل. لكن مش بالضرورة املك ذلك - [00:33:58](#) وبالتالي برضو من الالعاب زي ما حكينا كان لازم تعرف من اول لحظة كان لازم تعرفي من اول يوم معقول انت ما انتبهت انت اصلاً من البداية واضح انك مش منتبه. تمام ؟ او - [00:34:18](#)

مو يا اخي كانت مبينة الشغلة والله من البداية كانت مبينة ففورا بتروحوا عن بيني اذا انا غبي لانه ما بينت معي كيف ما بينت معي؟ واحيانا في هي الاشياء ما بتبين معك - [00:34:32](#)

تمام؟ يعني احياناً بيحيي حدا بقول لك طيب معقول ما شفت هذا الاشياء في الشخص هاد مثلاً اه تصرف معك بطريقة مش حلوة.

خدك. خذلك. اه معقول لانه انا اول مرة بتعرض لهذا الاشياء. عمري ما قدرت افسر هاي السلوكيات - [00:34:45](#)

وكل اشياء له اول مرة. احنا تجاربنا اللي بتتعلم منها مع المدة. فاه معقول لانه اول مرة والله بتعرض لهذا الاشياء. ممكن بكل بساطة ما بحسب الامور هيك اذا انت بتحسب الامور هيك يا عندك تجربة يا انت بتتصرف زيه فبتتوقع انه الناس بتتصرف فيك. اما انا شخص ما تعرضت لهذا من قبل ما - [00:35:02](#)

معلومات عنه اكيد مش حتنأ مسبقاً باشياء كثيرة. اي واحد فيهم تمام؟ او شف لك هالكلمة الارض جو هاي زي الصاروخ لما بحكي لك انت دايماً بتعمل نفس الاشياء دايماً بتوجه حالك بنفس المشاكل - [00:35:21](#)

احياناً بتكون في مكانها زي ما حكينا مش هادا اللي بنحكي فيه بس احياناً بكون حدا قريب منك شو ما بتعمل شو ما بتعمل يعني انت اول مرة بتصير انه شخص - [00:35:40](#)

ببأذيك بالكلام. انت دائماً يا اخي بتتعرض لنفس الشيء. دايماً بصير معك نفس الشيء. دايماً الناس مش محترمتك دايماً وهاي الكلمة بتضرب هون مش بتطلع من هون بتفوت هون في الصميم في قلبك في في كل جزء جواك - [00:35:50](#)

فهنظر لنفسك انك شخص سيء وشخص غبي شخص ما بيفهم شخص مقصر في حق نفسه وهذا مؤلم لانه منظورنا لانفسنا احنا نحتاج انه يكون في منظورنا لانفسنا جزء من الاحترام وجزء من التقدير وجزء من - [00:36:07](#)

الشعور بنوع من الاستحقاق لبعض الاشياء لما بيلتغي هذا الاشياء من منظورك لنفسك. طبعاً هذا حي قلل من شأنك بشكل كبير. طبعاً زي ما حكينا هاي الكلمات دائماً بتعمل نفس الاشياء. هذا انا بسميه يعني قبة الغباء الدائم. لبسك اياها - [00:36:25](#)

اجا حطها وقال لك انت دايماً بتعمل نفس الاشياء الموضوع هاد اول مرة بصير بس هو بستخدمها بنفس الطريقة. طيب ممكن

نستخدمها معاك ومع شخص ثاني بس الشخص الثاني ما بيشعر نفس ما بتشعر ما بينظر لنفسه نفس ما بتنظر. اتفقنا اذا في اشياء جواك بيخليك تاخذ الكلام - [00:36:46](#)

بالعمق بالعمق اكثر مما يجد. من الالعاب ايضاً لما مثلاً ممكن نسميها لعبة عالفاضي او انت ولا اشياء. لما بيحيي بيحكي لك يا اخي والله هاي الشغلة اخر شغلة توقعت انك تعملها. رغم انه ممكن تكون شغلة - [00:37:03](#)



بسيطة مش شغلة كبيرة. اخر شغلة توقعت انك تعملها. انت مش عامل جريمة تمام؟ يا اخي انت تروح تعمل هيك ولا بتوقع منك انك تعمل هيك منرجع بنحكي هيك لما تكون في غير مكانها. والهدف منها التأثير عليك بشكل سلبي. او هو شخص - [00:37:25](#)

تمام؟ منزعج اول مثلا شخصية قبل قليل صار معاي موقف شبيهه تمام؟ حدا بده جلسة اونلاين بده بيعت الرسالة هلاً واجاب هلاً. 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 بقدر اعمل اشياء تتين مشان احسم العمل باللي بحاول اعمله حدا ببيعت الرسالة بده الرد في نفس الوقت اذا ما رديت بسمع كلام مش كويس. انتم مش مهتمين ولا الانسانية فيكم اه - [00:38:13](#)

كلام سيء. تمام؟ تحملت واحد اتنين ثلاثة فقبل شوي عملت احالة. هاي اول اول كلمة حكيته. وهاي ثاني كلمة حكيته. وهاي ثالث كلمة حكيته. تمام على تلت تيام انا بعذر في معالجين كتير موجودين مش بس في الوطن العربي وانا بعذر يعني هاي مش علاقة علاجية بحاول جهدي اني انا - [00:38:39](#)

تحسين العمل وللحظة بدك ترد. لانه ناقشنا هذا الموضوع مسبقا. وهذا بصير بصير من بعض الناس. انه هم بحاولوا انه دائما يحسوك انك انت غلطان. انت مقصر. انت هيك بتعمل شو طيب عملت - [00:38:59](#)

هيك الي الي الي الي ساعة بعث الرسالة ما رديت عليها معلش بعذر انا كنت مشغول. يا اخي خلي حدا عندك يرد. طيب بنعذر منك في رسالة جاهزة بتيجي وفي - [00:39:18](#)

عليها ست ارقام. ما ردوش بجوز مشغولين كانوا كذا. واضح؟ فبتدخل في نقاش انت بغنى عنه. هلاً بيجي حدا بيحكي لك طب ما في بجوز عنده هاي المشكلة وهاي طبيعة مشكلته. صحيح. لكن في لحظة من اللحظات - [00:39:28](#)

كنا بنحكي دائما انه تكرار الامور من الناس اتجاهك بتربيك بتخليك تعرف طب هذا تصرف مع هيك وهذا تصرف مع هيك وهذا تصرف مع هيك اذا في عندي غلط انا برضه بتسرع - [00:39:48](#)

احنا بدناش نربي الناس كلها طبعاً هيا دوب نستطيع ان نربي ونزكي انفسنا ما استطعنا تمام؟ بدنا نحاول هذا الكلام. لكن بنفس الوقت احيانا الامور التآخذ مجرى بصير هذا عبء او مؤذي - [00:40:02](#)

بدك تفكر كيف بدك تتصرف فيه. وهذا زي ما حكينا المرة الجاي او يعني نقاضي الجاي حنحكي عن كيف نبطل هذه الالعب. برضه اه من الالعب اللي بلعبوها بعض الناس - [00:40:18](#)

منيح يا اخي بس شو الفائدة منيح بس والله بتحس عالفاضي وخصوصا مثلا احنا مثلا بحياتنا الاكاديمية بتيجي بتعمل بحث او اشي انت معتز فيه وفعليا تعبان عليه. منيح بس كله عند العرب صابون - [00:40:32](#)

شو يعني عالفاضي تعبت حالك عالفاضي هذا حياخذ اتجاهين. يا انت فعلا اه فعلا تعبت عحالي عالفاضي وعالفاضي. او انه يا اخي طب انا بحثت في قضية واستفدت منها وبقدر اوظفها في عملي. عالاق - [00:40:48](#)

الناس تستفيد منها انا تستفيد منها مراجعين يستفيدوا منها. واضح؟ فهاي برضه جزء من الالعب اللي هي بدها تحسك انه او اللي عملته ولا اشي او لا قيمة له من الالعب - [00:41:03](#)

الخطيرة وحنعطياها اسماء اكبر اشي ممكن نسماه اساليب القياس الفاسد قياس فاسد. كيف يعني قياس فاسد تيجي تقول لي الطاولة هاي اللي قدامك ثقيلة طب قسته بالكيلو لأ قيسه بالمتر. طب بلقي قسته بالمتر - [00:41:22](#)

طول بعرض وهي فنين يعني او اسفنج فهي ليست ثقيلة. فانت قيس الامور 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 حكي لك انه لازم انا احكي الهم كل اشي في العالم - [00:42:03](#)

اهكل هم الكرة الارضية تمام؟ في هموم بدي احكي لها. نعم نفسي اولاً ثم عيالي اسرتي في في اولويات في اشياء بتؤلمني لكن

بدي اعرف وين مهماتي. وهذا بضيعك. لانه احيانا بخليك تحس انه انت لازم تحمل الكرة الارضية عراسك - [00:42:22](#)  
وهو موضوعك انت لو اهتميت بنفسك واسرترك وفعليا كان هذا همك الحقيقي ودرت بالك عليهم تربيهم بتربية حسنة تقريهم الى الله عز وجل تخلي بيتك من البيوت الامنة قد يكون هذا كمهمة مهمة كافية - [00:42:45](#)

لانه مش كل الناس عندهم نفس الهممة ونفس العلم ونفس المعرفة ونفس التأثير ونفس الطريقة مشان هيك نرجع لسوق التدريب اللي احنا بننتقده كانوا بدوم الناس نسخ كربون. بده اياك 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 بيع على اول الشارع اه اه ترمس تمام؟ بريي ثلاث اولاد تمام؟ بالجامعة عماله بيدرسهم هذا احسن تربيتهم عنده اتنين حافظين للقران الكريم موجودين بالجامعة بيدرسوا وامورهم تمام تمام - [00:43:23](#)

فهاد مهم ومهم جدا وبالتالي منا نتنبه زميلتنا منار بتحكي عن ازمة من الازمات المهمة اذا انتم اللي دارسين علم نفس بتتصرفوا ما بتنفعوا هيك او بتنفع له هيك اذا انتم اللي دارسين. وهاي اللعبة بلعبوها مع الناس - [00:43:43](#)

بتذكر سليم من السنوات كان في شخص لازم يساعدا بالمركز تمام واتصرف بتكرار بطريقة سيئة. حقيقة سيئة بحقي ضليت متحمل الموضوع لحد ما كان بيشكي لشريكتي 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 بتشكي عني و بعدين بتيجي زعلان احكي لي - [00:44:25](#)

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

وفي ناس لازم تنشد دانه لانه هاي الطريقة اللي بتفهم فيها واضح وبالتالي نرجع ونحكي هذا بيخص سلوكنا اليومي. بتكون شخص مقدر ومحترم في مجتمعتك. شخص كبير القدر وان شاء الله كلكم كبيرين القدر. تمام. الناس بتحملك - [00:44:52](#)

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

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

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

اي انسان ممكن يزعل اي انسان ممكن يتضايق تمام؟ والاصعب لما بيصيروا يقارنوك بمن نقتدي بهم اصلا انه انت تمام والدة كيفما كان هيك انت ليش هيك هو مش يرجع بحكي مش امر كبير. يعني مش والدك كان مسلم وانت كافر. تمام؟ هي امور بسيطة جدا.

فهذه 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 وبقيس عليهم. او بقرر عليهم واضح - [00:46:30](#)  
وبالتالي في ناس لما بتيجي مثلا في ناس شاطر بالكلام بفكر بالشغلة وبواجهك فيها مرة وحدة. فانت شوي بتنخض على رأي اخوانا

المصريين. بتنخض شوي فبتبطل عارف شو بدك ترد - [00:46:50](#)  
فهو غلبك مش في حجته مش في حجته لانه حجته بالاصل فاسدة هو غلبك لانه خضك في اللي عمله فما عرفتتش تدافع عن نفسك

وبالعكس يعني فوق ما هذا اشي دخل لجواك اطلعت وانت مستاء انه كمان ما عرفتتش تدافع عن نفسك. زي ما بيهكوا في ناس بياخذك - [00:47:05](#)

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 اله علاقة في اي اشي. هو كان ممكن يستوضح شو قصدي من كلمة معينة من غير ما يروح لتفسيرات على هواه - 00:47:42

وفي ناس من الشدة هدول الناس شديد على نفسه قبل ما يكون شديد عليك. من الشدة بحيث انه اي اشي اوله على خاطره يعمل منه قصة او يسيء لك بكل بساطة بساطة بسهولة بيسيء لك - 00:47:56

سألك امام الناس وهذا بخليك للحظة تيجي تفكر. لكن هون بيجي بنرجع و بنحكي ابطال هاي الالعاب. كيف توقف للموضوع؟ وكيف مع الموضوع بحيث ما يروح لعمق غير صحيح. بحيث ما يحبك بغير المكان. هلاً انت احوج الناس تراجع نفسك - 00:48:09

اذا صار اشي راجع نفسك بس تكون مقاييسك صح زي ما حكينا. لا تقيس الوزن بالمتر. الوزن ما بينقاس بالمتر. الوزن بينقاس بالكيلو فبك تكون مقاييسك تزيط مشان لاني انت احوج الناس اللي بصير معك تقيمه بشكل صحيح. تصوب اتسد سلوكك - 00:48:32

الشكل الصحيح بتكون قدر الامكان ماشي بشكل صحيح. تراجع اذا انت غلطان. تراجع اذا انت مذنب. تراجع اذا انت مقصر في حق رب العالمين او حق عباده. تراجع نفسك مطلوب لكن - 00:48:54

مهم الطريقة والاسلوب. مهم ادوات القياس. هلاً برضه من الاساليب اللي هي لما بيعطيك برضه بالقياس الفاسد احنا ممكن نسميها قصة مغايرة بيقيس لك اشي وبحكى لك انت لازم تكون هيكل. هذا استخدموه تبعون التدريب كثير. فلان عمل مليون - 00:49:10

فبالنالي انت مريض السرطان لازم تكون شجاع زيه. اه دقيقة شو دخل الهادي بهاد هذا من قياسات الفاسدة قصة مغايرة لا يعني انه تجاوز الصعوبات اللي خاضها بحياته. لعمل مليون انه يقاس - 00:49:33

تمام على شخص مريض سرطان واضح؟ هاي لعبة خطيرة جدا. في ناس ما بتنبهوا لها. وانا بتحدى في كل سوق التدريب. في كل سوق التدريب. كل سوق التنمية البشرية تعالوا - 00:49:52

الشخصيات اللي بعتبروها الشخصيات الاولى فلان فلان. طب شو هو اساس نجاحهم؟ ليش اعتبرتهم شخصيات في فلان ناجح عمله لاسرة وفي فلان ناجح وما حدش عرف عنه ما حدش عرف عنه. هو كان بيرتاح بينه وبين نفسه وعایش حياته بهدوء. زي

القصة اللي قال لك والله لا لازم ما تكون شخص عادي. طب ما تكونش شخص عادي اكون ايش فضائي - 00:50:09

طردتك لا انا بقدر انا اكون شخص عادي ومرتاح تبقى افضل من انه تحطني في ازمة واعتذر انه لازم اعمل مليون زي فلان. انا مش توجهي بديش اعمل مليون. لا مليونير ولا الفونير حتى - 00:50:41

تمام؟ توجهات تانية انه تكون في هالحياة متوازنة. الواحد يقدم رسالة بحياته. ببساطة بدوش ناس توقف وتزقف له باخر اليوم. لانه والله فلان جمهوره واسع ابني بيمزح معي ويضحك على قناة اليوتيوب. بتابع لحدا بيعمل جيمز نايت ماينكرافت. تمام - 00:51:02

اه لانه هاي يعني من الالعاب اللي قيمتها للاطفال وجدتها جيدة عموما مش زي الالعاب التانية لانه ما فش فيها اذى عموما فبيحكى لي هو في قناة اليوتيوب تبعته عنده ستة مليون وانت يا بابا قناتك اليوتيوب فيها ميتين وسبعين شخص - 00:51:24

اه والله عندي ميتين وسبعين شخص وبجوز ما يزيديا بجوز يوصلوا ثلاثية او اربعية لكن الموضوع بكل بساطة هل من هدول الميتين وسبعين شخص وخليهم سبعين وخليهم خمسين. اربعة خمسة - 00:51:44

تمشي امورهم بيرفع ايديه ويحكى الله يوفقه الله يعينه الله يساعده يدعي لي دعوة عند رب العالمين تستجاب منه احسن من ستة مليون تمام فهاي مقاييس احيانا بتكون قياسات زي ما حكينا فاسدة - 00:52:00

مش هي القياسات الصحيحة لاجل ذلك طلع انا ما بدي اخربطكم اه اختها ما بتحكي والله بعد هذا الحديث لازم نعيد تقييم كل ما نقوله او نفعله بحق انفسنا او الاخرين. هو مش كل هو ببساطة - 00:52:20

مهمين. وزى ما حكينا المحاضرة الجاي نحكي عن ابطال الالعاب هذي الامر الاول تمام دائما اي شيء بنحكي لك مش فوراً تاخده للعمق ومش اي اشي بيجي عبالك تحكيه لنفسك - 00:52:35

تتهم نفسك وتاخذها للعمق. بس اعطي شوية تقييم. بس الموضوع يعني انك تعمل زي فلتر صغير برجع وبحكي مطلوب معناه انه ما

اسمع من الآخرين او مطلوب اني انا ما اقيم لا لا انا بحكي في هذا الكلام - [00:52:58](#)

فقط نرجع للمقاييس اكون اداة قياس معقولة على اساسها يكون هاد القياس في مكانه فلا انا اتهم نفسي واسيء لنفسي وفي نفس

الوقت ما اهمل كلام الآخرين وما اخده من مكانه - [00:53:19](#)

ممکن يكون الك طيب زي ما حكينا بيلعب 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 شاطرين بهاي الشغلة تمام؟ لما بيحكي 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](#)

لأ في ناس بدك تنصت مش بس تستمع. يعني مش تسمع ابدانك الانصات عقلك واذنك وقلبك لانه ممكن يعلمك درس عميق ويكون

حريص عليك وياخد بايدك 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 اكثر الناس اللي بقدر يتصيد اخطاءك ويعرفها وفي نفس الوقت تعرف وين

تاخذ هذا الكلام. يعني يكون هذا الفلتر يساعدك. تحلل الكلام شوي وتعرف لوين او لاي عمق - [00:54:39](#)

تاخذ هذا الكلام. لانه احيانا ممكن تاخده لعنق ويضل في عمق دائما متهم لنفسك بستاء من نفسك مضعف نفسك ومزعج نفسك وهذا

نحن تخيل معي انسان يعيش بهالنفسية قديش حياثر على علاقته مع نفسه وعلاقته مع اللي حوله وعلاقته مع ربه وعلاقته مع

مجتمعه قديش حياثر ما بدنا - [00:55:00](#)

حدا واثق لدرجة الزهو وما بدنا حدا متهم نفسه لدرجة الاكتئاب والاحباط. احنا بدنا زي ما حكينا بلش نعرف كيف نكون هاي الفلاتر

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](#)

حكى لي كلمة مش لانه اخوي المقرب وبخاف عمصحتي رايح اخذ كل اشي حكاه اضع الكلام في مكانه على بساط الامر وما يبدو

لكنه هو امر اساسي ومهم في انه يحفظ يحفظ لالك - [00:56:14](#)

تمام هالراحة والحياة الطيبة بحيث انه تستفيد من الكلام لتصحيح نفسك لتزكية نفسك لا تسديد مسارك لكن بطريقة تدفعك للاحسن

مش تحبك وترجعك للخلف اذا فهذا كان موضوعنا اليوم حيكون في عنا لقائين ان شاء الله لاحقا. حنط مواعيدهم - [00:56:34](#)

واحد من اللقاءات اللي هو اللقاء الثاني على نفس هذا الموضوع واللي 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 تبلشوا تسأله يعني حنعطي لقاء يكون مفتوح بتسأله عالنشات بتحضره حنطلب منكم تحضير اسئلتكم وتحطوا السؤال

وحجاوبكم على الاسئلة حتكون غالبا هي بالامور النفسية. وتجاوبكم عليها في الاشياء اللي بنقدر عليها. طيب - [00:57:30](#)

شو اللي وبدنا نختم فيه. اللي بدي اختم فيه هذا العقل المدخلات تبعته عيونك سمعك وعزك تدخل بعض الاشياء وبتتحلل يعني

بتقوم بتحليلها داخلك زبط مقاييسه لانه حتى لا تظلم نفسك وايضا حتى لا تظلم الآخرين - [00:57:51](#)

حتى ما تسيء الظن بنفسك حتى ما تسيء الظن في الآخرين تضبط بوصلتك وقدر الامكان بتكون الامور احسن. اذا لقاءنا ان شاء الله

اللقاء القادم لكيف نبطل هذه الامور وبعدين 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 تسألوا. واهلا وسهلا فيكم - [00:58:41](#)

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:58:57](#)