

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

اه موضوع المتلاعبين 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 المتلاعبون بالآخرين. فيا ترى - 00:00:40

شو معنى هذا الموضوع؟ وشو معنى هذا الكلام؟ الان على التشاد بتقدروا برضه تشاركوا. هذا الموضوع للحظة الاولى. بايشع بوحيلكم؟ شو اللي على بالكم لما بتسمعوا هذا يعني اللي اقتربناه كعنوان اللي هو المتلاعبون 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 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 تاني اللي هو اساليب الرد وتغيير قواعد اللعبة. ليش سميناها لعبه؟ هلا واحنا ماشيين بالطريق لاحترفوا ليش احنا سميناها - 00:01:42

اللعبة الان 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 بصير احيانا من قبل الآخرين بحيث بيتطلب 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 بمنتصف هذا الشهر اه بكلم عشرين عام من تقديم الخدمات النفسية - 00:02:38

وبالتالي من عشر سنوات كنت دائمًا 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 بنحكي عن حالات. احنا بنحكي 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 نحكي فيه اليوم مداره اللي هو التواصل. لما بنحكي 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 احيانا 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
بخليك عرضة للشعور بالقلق سريعاً. شو اللي بخليلك عرضة تحس انت مقصراً - 00:04:54

تمام؟ شو السبب؟ شو اللي بخليلك عرضة لهاي الامور؟ هذا اللي منحاول نظره ونطرح هاي الجوانب الموجودة فيينا واللي ممكن انه
الآخر اذا ادركوها تمام؟ 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 بطريقة او باخرى
بيعرف يأثر على الآخرين تمام؟ وضررت مثلاً المرة الماضية وبنرجع بنكرره زي مدير العمل. تمام؟ بيجي عنده موظفة كويستة منيفة -
00:05:37

ناس شاطرة لكن هي من السهل ان تشعر بالملامة بالسهل انها تلوم حالها وتشعر بالتقدير. فيبيجي بيحكي لها بتعرب في 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 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. اللي هو اسمه مباريات سيكولوجية - 00:06:37
مباريات سيكولوجي هو مترجم بشكل لطيف عن كتاب جيمز ذات بيل بلاي. 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 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 حقيقة ويقدر يعمل تأثير انفلونزا عليك. يعني و كانه بيعرف وين كبسة الزر اللي بتتأثر عليك وبيكبسها تمام؟ فهذا كتاب
دحيلكم عليه يعني ممكن يساعدكم اكتر تفهموا الامور. لكن اللي رايح احكيه اليوم ممكن يكون مختلف عن الموجود بالكتاب لانه
منظور او - 00:07:38

آخر لامور التأثير. بتعربوا حتى بالعلم في توجهات مختلفة مشان هيكي هذا الاشي ممكن يكون بساعدك تفهم حاولت تكون الاشي
عملي ومفهوم لـ اتنا موجود بـ حياتنا ويناسب ثقافتنا اصلاً. تمام؟ من خلال اطلاعه على كيف حياة - 00:07:58

راجعين بـ تتمشى وـ شو الاشياء اللي ممكن تلعب دور وتأثر على الناس في مجتمعك وبالتالي بنرجع هون لسؤال جداً مهم وـ بتقدروا
تجاويبـ عالتشات. يا ترى علاقتنا مع الآخرين. تمام؟ هي - 00:08:18

تتأثر بـ سببـهم ولا بـ سببـنا لـ اجل ذلك دايماً نـحكـي انه الآخرين بالـنـسبة لـ الـكـ اوـ اـحـدـ مـجاـلاتـ الـحـيـاـةـ الـلـيـ هوـ الـآخـرـينـ هوـ مـرـايـ. يعني انت
الـصـبـحـ لـ ماـ بـدـكـ تـرـوحـ لـ عـمـلـكـ بـتـزـبـطـ مـلـابـسـكـ عـلـىـ مـرـايـ. ايـضاـ الـآخـرـينـ وـ طـبـيـعـةـ الـعـلـاقـةـ مـعـ الـآخـرـينـ. وـ كـيـفـ ماـشـيـ عـلـاقـتـكـ مـعـ الـآخـرـينـ؟
مرـايـ - 00:08:34

بـتـعـكـسـ اـشـيـ مـهمـ. بـتـعـكـسـ اـنـهـ كـيـفـ بـشـفـوـكـ الـآخـرـينـ وـ فـدـاتـ الـوقـتـ مـمـكـنـ تـعـكـسـ بـعـضـ نـقـاطـ الـضـعـفـ الـلـيـ مـوـجـودـ عـنـدـ الـلـيـ اـنـتـ
بـحـاجـةـ تـاـخـدـ بـعـيـنـ الـاعـتـارـ كـيـفـ تـعـاـمـلـ مـعـهـ حـتـىـ لـاـ يـتـمـ لـاـ يـتـمـ - 00:08:56

التأثير عليك تمام؟ من خلالها وبالتالي خلينا نشوف شو بدننا 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 تقدع وتفكر بينك وبين نفسك لانك انت بحاجة للصدق مع نفسك بحاجة لمرأة تقدر تشو夫 فيها نفسك وتعكس لك بعض الامور لانه ممكن - 00:09:43

تكون الامور بالاصل تمام؟ زي ما حكينا لنقطاً موجودة فيك واحياناً لا هي ما الها علاقة فيك حقيقة لكن ممكن من حيث لا تشعر بتعطي مفتاح للآخرين للك. وانت بزعجك هذا الكلام. واحياناً لا في من الآخرين تمام؟ هو بيقصى - 00:09:59

وهو بي عمل هاد الاشي بطريقة وبأسلوب وبنفس كيف يأثر عليك سليبا. فلا تحمل حالك الذنب انك السبب في كل شيء لكن في نفس الوقت بدننا ناخد 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 من ناقيس الامور لانه دائماً التقييم الصحيح نخرج من خالله باستنتاج صحيح - 00:10:33

والاستنتاج الصحيح حيكون حيكون حياتك. يعني انت ادا قيمت بشكل صحيح هذا حيعطيك مجال. تعرف كيف تمشي بالطريق من اي طريق لانه احياناً 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 تكرار نفس المشاكل. يعني تعال اسأل نفسك. زميل صديق اخ اخت حدا قريب منك. بقول لك دايماً بصير معاي هيكل يعني كلمة دايماً بصير معاي هيكل او دايماً الناس بتعمل معي هيكل. او دايماً الناس بتتصرف معي هيكل. كلمة دايماً هي - 00:11:14 بدننا نحط تحتيها خطين. ليش؟ لانه بصير معاي هيكل اه ممكن يصير معك ويصير معي. واللي انت بتتعرض له انا معرض كانسان في هالمجتمع برضه انا تعرضت له لكن دايماً تمام؟ لا تحتيها خطين لانه هون في جزئية مهمة. لما صارت دايماً اذا يا انا في عندي اشي - 00:11:32

بخلوني جاذب لهاي الامور او الآخرين بلمسوا عندي اشي بتكون سبب في هذا الكلام واحد من الناس كان بيحكي اثناء زيارته للعيادة. وبالمناسبة يعني طلعوا على المقالات المهمة بصفحة مود كلينيك صفحتنا اللي انتم موجودين عليها الان. تمام؟ حتلاقوا - 00:11:52 وكثير من المقالات بتطرق للامور وايضاً ممكن تتعرفوا على فريقنا المعالج اه عبر الاونلاين عنا فريق معالج عبر الاونلاين برضه للمشكلات اللي بحب يطرح مشكلاته وعنا ايضاً بعض الدورات التدريبية المتخصصة في في في بناء المهارات والامكانيات. اه اه عند الناس. فكان بيحكي وهو - 00:12:13

يا اخي انا نفسى الاقى اصدقاء فعلياً اثق فيهم تمام؟ وبالتالي كل ما يا اخي بعرف واحد اتنين الا يطلع منهم اشي ما يعجبني ويتصرفاً معي بطريقة سينة هدول الاصدقاء طيب اللي انت بتتصادقهم وبتحكي انهم بخذلوك - 00:12:33

من وين بتتعرف عليهم؟ فهو هذا الشخص اصلاً جاي بمشكلة الها علاقة بالادمان على اه الخمر. تمام؟ فيبيحكي انه والله متعرف عليهم. في في هاي الاماكن طب تعال فكر يعني حدا بيعرف على ناس جاي تبيع عقلها. يا هل ترى هل هذا المكان المناسب اللي تطلع فيه باصدق - 00:12:55

وهذا مهم لانه احياناً 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

وبالتالي خلينا نشوف اذا شو هي الالعاب و شو هو الموضوع او انا عملتها زي اه قطاعات معينة بنتعرف فيها على هذا الالعاب. خلينا نشوف اول لعبة واهم لعبة تمام؟ لعبة ان تشعر بالذنب او بالقصص - 00:13:37

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

الناس ممكن يشكوا لك مرة فبحاجة او بحاجة انت تنبهم لهذا الكلام. ففي لعبة ان تشعر بالذنب ان تشعر بالتقدير وشوف الكلمات اللي يستخدموها بعض الناس لالك. بيجي بحكي لك والله يا اخي كان ممكن تعمل الموضوع بطريقة تانية. فهذا الشخص اللي سمع الكلام - 00:14:17

عنه هاي النزعة انه يشعر بالذنب او بالتقدير بتحس فورا انه غلطان اه والله. طب ليش عملت هيئك؟ كان ممكن اعمل الموضوع بطريقة تانية 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. وبالتالي يشعروا بالتقدير او يعني انت لو بس اهتممت شوي اكثر كان طلعت اكثر من هيئك. احسن من هيئك. وهذا الاهل احيانا بلعبوه مع ابناهم - 00:14:53

بيجي الولد بشهادة. تمام؟ بكون جايب اربعة وتسعين. كويسة بس كان ممكن تجيب احسن من ربى اولادي من البداية انه شو ما عملت انت مقصري شو ما عملت؟ لازم تشعر بالذنب لانه ممكن تكون احسن - 00:15:12

واضح؟ هذا الولد اللي بالعمق هيئك اهله هيتعاملوا معه حيصير داخليا بنفس الطريقة يشعر اتجاه الناس الثانيين على الالتباس 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 بننبه لبعض النقاط او بيجي يحكي لكم منيح بس. كويس لكن تمام؟ منيح وبس كويس لكن هاي اللي بعطيك بالآخر فراغ بتصير تعبي انت من راسك. اه كويس لكن ايش؟ اه مقصري 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 شيء جيد جدا عالاقل لكن سهل يشعروا - 00:16:09

تصير او يشعروا انه مش كافي من اي كلام يوحى بذلك هلا شو لازم نعمل؟ هذا اللي حنكحه لاحقا في اللقاء الثاني على نفس الموضوع من رايحين نحكي عن كيف نغير قواعد - 00:16:40

لعبة هذا اللي بلعب معك هاي اللعبة سواء قاصد او مش قاصد. ويتشعر بهذا الشعور شو اللي لازم تعمله لتغير قواعد اللعبة وتقلب اللعبة بالعكس تخلية بدل ما يكون شعور بالذنب عندك - 00:16:57

بتعرف شو تعمل مشان بتعرف تتعامل مع الامور بشكل صحيح فهای مجموعة تمام؟ التقدير او الشعور بالذنب. هلا ممكن عندكم امثلة وكتتبوها 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 بسميتها العاب استعراض القوى. بكون لك اخ بتكون لك صديقة. بكون لك صديق تمام عم حال وبيلش يستعرض. بتعرفوا احيانا يعني للنكتة بنحكي الاهل دايما 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 وبكتشف انه يعني هذا الكلام كاين العكس بين ابوه او بين امه. لكن بدننا نعطي صورة جيدة. الان في هاي الطريقة باستعراض القوى اللي بتتصير - 00:18:07

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

انت بدمك تحكىوا عن حدا عن حدا معين ومستاء من الطريقة او يجي يحكي 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 هيک مش بالضرورة يكون آآ بيذبوا كذا ممکن اه فعلاً بيعرف يتصرف. لا انا هذا الكلام مش موجه للناس اللي هذا الكلام تكون 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 اتصرفت 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 بكون كويس لحد ما احكي لاخوي. مجرد ما حكى له تمام؟ فوراً بشعر انه انا نهائياً انا بطلت احاب احكي له حتى - 00:19:30

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

طب انت شفت لهم مواقف كيف بتصرف او سأله طب شو رأيك تتصرف انت الان مثلاً كان اشي مع ابن عمك طب اتصرف انت الان هيتصرف وهذا مهم لانه اللي بصير احياناً - 00:20:04

زي ما بنحكي هي اشياء صامتة. شو يعني اشياء صامتة؟ يعني بتتصير جوا راسك انت ما بتتحكىها. لكن هاي الاشياء كانها بتطلع باستنتاجات. بما انه هو كان يتصرف اذا انا ما عرفتش اتصرف. انا غلطان. انا ضعيف. انا عندي مشكلة - 00:20:20

وضحت الفكرة وهذا مهم جداً واساسي جداً لانه بعض الناس هادا الشيء بكون زي مفعول السم بالنسبة للهم. يعني انت في مواقف بتتأثر عليك بكون تأثير الموقف سمي عليك. مشان هيک بنحكي عن هاي العلاقات اللي هي بتكرر منها هذا الكلام وبتأثر عليك بهاي الطريقة السلبية بنسميتها علاقات سمية - 00:20:36

تكسيك رينيشنز علاقات سمية. احياناً بتكون بعض العلاقات بتتأثر عليك اخ زي ما حكينا عم خال كذا حدا قريب منك بتأثر 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 الماء الک 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

الآن في مجموعة من الالعبات بنسميتها العاب العباء. اشي بشكل عباء نفسى عليك فوراً والعدل العباء غالباً هي عكس انك بتقدر ذاتك. انا بسميه تقصير الذات. يعني هيک كلمة سهلة سلسة هي مش كلمة علمية بس تقصير الذات. كيف واحد - 00:21:46

بقص الثوب ولا بقص تقصير الذات يعني بأنه بقصور من حجمك من كيانك من وجودك. تمام؟ قد يكون العاب استعراض بتعمل هذا الشيء لكن ايضاً في العاب تانية خطيرة جداً في مجتمعنا تحديداً - 00:22:05

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

اللي بصير انه فوراً انت بتشك في ايمانك. اذا انا مش مؤمن. يعني انا صرت بمصيبةتين. فقدت انسان عزيز على. وانا كمان اذا مش لانه 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 ممکن يصييها غم هم كرب شدة وفي هاي اللحظة انت بحاجة صح تراجع نفسك. وشوية تقوي ايمانك. او اكتر 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 ابرة بكته. اجي اغز حدا ابرة بكته 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 ورضى اذا ظهر على معالم 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 يعینهم ازماتهم مش سهلة بتصرير عارف هديك الازمة استعراض القوى. ببلشوا الناس يا اخي انت اول ولا اخر واحد فقد شخص عزيز عليك؟ يا اخي ما احنا كلنا بدننا 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 بجوز 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 الشفيعه تذكير في اشياء معينة بشكل لطيف وانا هون مش اللي بحكي عنهم يعني قد يكونوا الوعاض او المشايخ لانه لا هو ممكн من الناس اللي يقوموا بالكلام بالشكل الصحيح. انا بحكي عن الناس اللي اصلا -

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 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

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

00:25:37

فالبشر بيحزن بخاف متتألم 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 متتألم 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 باليده للشخص. بحاجة انه يعرف اكتر بحاجة انه يتعلم اكتر. 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 دائمًا متفائل -

00:26:42

لازم تكون عندك مثل عليا تحققها شوف هدول الناس اللي نجحوا وعملوا واذا ما عملت هيكل 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. بديش اكون لا قائد اجتماعي -

00:26:59

ولا مجتمعي ولا حتى قائد في بيتي تكون هيكل بس بدبي اروح وارتاح وما حدش يوجع راسي تمام فهای 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 الایمان او انا ضعيف او انا ما عندي مهارات يا ترى الناس مستخفة فيي يا ترى انا مش معبي عين حدا -

00:27:38

وهذا بساله 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 معاي بنفس

الطريقة اه ممكن في احتمال - 00:28:10

هو اتصرف لطبيعته هو مش لطبيعتي انا لطبيعته هو مشان هيک نرجع للي حكيناه بالبداية تمام؟ بالبداية انه انت بده تنتبه لطبيعتك من هو اتصرف بطبيعته سبک اهانک اه قلل من قدرك لطبيعته هو طبيعته مع الكل هيک. تمام؟ لكن انت قدیش 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 بتحسنه 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. هلا ممكن بتعرض لاشيء 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 يبليش يتغير ويبدل - 00:29:25

الان منرجع لاشي برضه بنسميه الافتراضات الصامتة. يعني وهذا بتلاليه برضه من الالعاب اللي بتلاليه 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 لأ بس هو لازم ما يتصرف فيك. طيب. لازم هاي القواعد وين مكتوبة انه لازم ما يتصرف فيك. وحتى لو تصرف هيک وصح هو مش لازم يتصرف هيک بجوز - 00:30:00

الطفل وغلط واتصرف بهاي 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 هيک. طب يا اخي انت اجيت حكيت لي انه اعمل هيک او لازم اعمل هيک او انا ما بعرف مسبقا انه انت بده ايانی اعمل هيک. بقول لك لأ 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 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 وحطيت في برمجتي انه لازم اتصرف بهالطريقة واحد اتنين ثلاثة اربعة اه بتصرف زي ما بده. لكن انا مش مبرمج مسبقا - 00:31:19

تمام؟ بحبيت اني انا امشي على نظام معين حسب ما يظن الاخرين فهو حط فكرة بباله ويتوقع منك. هلا وين المشكلة زي ما حكينا؟ لما انت ما بتدرك هذا الكلام وبيدخل بالعنق. 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

ان لم احبس لازم هيک اكون انا يكون عندي حاسة سادسة صعبة عتابنة اي اي حواس اضافية اصيدها هاد الاشي واعرف فهذا اشي مهم وزي ما حكينا هو مهم قدیش بندخل جواك قدیش انت بتتأذى منه لانه انت بتاخده على محمل الجد او بتاخده اعمق مما بجد - 00:31:59

وبنرجع بنحكي للقاعدة. انت احوج الناس لتكون صادق مع نفسك. وتقيم الامور صح. 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 لعبه انا اسف في الكلمة بس اللي فورا بتحسس الواحد فينا انا غباني 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 باني صحيح انا ما انتبهت. هلا بنرجع نحكي ممك 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 بيهاي الطريقة بجوزها ومش مش قصده هيـك. بس انت فهمتها ما اغبانك كان لازم تعرف من اول لحظة. يا اخي معقول انت ما انتبهت له انه هو هيـك ؟ - 00:33:11

وحدة بتلوم صديقتها مثلا اللي انفصلت عن خطيبها. معقوله انت ما عرفت من البداية انه هيـك هيـك واجا طلبها بطريقة تقليدية سـأله سـؤال عام كان الشخص جيد بعدين تبيـنـت بعض الامور انهم بقدروـشـ يعيشـواـ مع بعض. معقول اـهـ معقول - 00:33:25

معقول مـهـيـ هـايـ قـصـصـ بـتـصـيرـ كلـ يـوـمـ. معـقـولـ ياـ اـخـيـ الجـمـاعـةـ الفـلـانـيـةـ هيـكـ تـصـرـفـواـ معـكـ. اـهـ معـقـولـ معـقـولـ جـداـ لـاـنـهـ بـالـاـخـرـ النـاسـ ماـ بـتـتـصـرـفـ عـلـىـ شـوـ مـوـجـودـ بـرـاسـيـ. النـاسـ كـمـاـ هـمـ - 00:33:40

والـحـيـاـةـ كـمـاـ يـقـدـرـهـ اللهـ عـزـ وـجـلـ. هـلـاـ اـحـنـاـ بـنـاخـدـ بـالـاسـبـابـ لـكـثـيرـ مـنـ الـاـشـيـاءـ بـسـ فـيـ اـمـوـرـ هـيـ بـتـمـشـيـ بـطـرـيـقـةـ مـعـيـنـةـ. فـاـنـاـ لـاـ اـمـلـكـ شـوـ

الـنـاسـ تـفـكـرـ لـاـمـلـكـ شـوـ النـاسـ تـقـرـرـ بـحـاـولـ اـحـكـيـ بـحـاـولـ اـتـوـاـلـ. لـكـنـ مـشـ بـالـضـرـورـةـ اـمـلـكـ ذـلـكـ - 00:33:58

وـبـالـتـالـيـ بـرـضـوـ مـنـ الـلـاـعـبـ زـيـ ماـ حـكـيـناـ كـاـنـ لـاـزـمـ تـعـرـفـ مـنـ اـوـلـ لـحـظـةـ كـاـنـ لـاـزـمـ تـعـرـفـيـ مـنـ اـوـلـ يـوـمـ معـقـولـ اـنـتـ ماـ اـنـتـبـهـتـ اـنـتـ اـصـلـاـ

مـنـ الـبـداـيـةـ وـاـضـحـ اـنـكـ مـشـ مـنـتـبـهـ. تـمـامـ ؟ـ اوـ - 00:34:18

موـ ياـ اـخـيـ كـاـنـتـ مـبـيـنـةـ الشـغـلـةـ وـالـلـهـ مـنـ الـبـداـيـةـ كـاـنـتـ مـبـيـنـةـ فـفـورـاـ بـتـرـوـحـواـ عـنـ بـيـنـيـ اـذـاـ اـنـاـ غـبـيـ لـاـنـهـ مـاـ بـيـنـتـ مـعـيـ ؟ـ وـاـحـيـاـنـاـ فـيـ هـيـ الـاـشـيـاءـ مـاـ بـتـبـيـنـ مـعـكـ - 00:34:32

تمـامـ ؟ـ يـعـنـيـ اـحـيـاـنـاـ بـيـجـيـ حـدـاـ بـقـوـلـ لـكـ طـيـبـ مـعـقـولـ ماـ شـفـتـ هـذـاـ الاـشـيـ فـيـ الشـخـصـ هـادـ مـثـلـ اـهـ تـصـرـفـ مـعـكـ بـطـرـيـقـةـ مـشـ حـلـوـةـ. خـدـعـكـ. خـذـلـكـ. اـهـ مـعـقـولـ لـاـنـهـ اـنـاـ اـوـلـ مـرـةـ بـتـعـرـضـ لـهـذـاـ الاـشـيـ. عـمـرـيـ مـاـ قـدـرـتـ اـفـسـرـ هـايـ السـلـوـكـيـاتـ - 00:34:45

وـكـلـ اـشـيـ لـهـ اـوـلـ مـرـةـ. اـحـنـاـ تـجـارـبـنـاـ اللـيـ بـنـتـعـلـمـ مـنـهـاـ مـعـ الـمـدـةـ. فـاـهـ مـعـقـولـ لـاـنـهـ اـوـلـ مـرـةـ وـالـلـهـ بـتـعـرـضـ لـهـادـاـ الاـشـيـ. مـمـكـ بـكـلـ بـسـاطـةـ مـاـ بـحـسـبـ الـاـمـوـرـ هـيـكـ اـذـاـ اـنـتـ بـتـحـسـبـ الـاـمـوـرـ هـيـكـ يـاـ عـنـدـكـ تـجـرـبـةـ يـاـ اـنـتـ بـتـتـصـرـفـ زـيـهـ فـبـتـتـوـقـعـ اـنـهـ النـاسـ بـتـتـصـرـفـ فـيـكـ. اـمـاـ اـنـاـ شـخـصـ

مـاـ تـعـرـضـتـ لـهـذـاـ مـنـ قـبـلـ ماـ - 00:35:02

مـعـلـومـاتـ عـنـهـ اـكـيـدـ مـشـ حـتـنـبـاـ مـسـبـقاـ بـاـشـيـاءـ كـثـيرـةـ. اـيـ وـاـحـدـ فـيـهـمـ تـمـامـ ؟ـ اوـ شـفـ لـكـ هـالـكـلـمـةـ الـاـرـضـ جـوـ هـايـ زـيـ الصـارـوـخـ لـماـ بـحـكـيـ

لـكـ اـنـتـ دـاـيـمـاـ بـتـعـمـلـ نـفـسـ الاـشـيـ دـاـيـمـاـ بـتـوـجـهـ حـالـكـ بـنـفـسـ المـشـاـكـلـ - 00:35:21

اـحـيـاـنـاـ بـتـكـوـنـ فـيـ مـكـانـهـ زـيـ ماـ حـكـيـناـ مـشـ هـادـاـ اللـيـ بـنـحـكـيـ فـيـهـ بـسـ اـحـيـاـنـاـ بـكـوـنـ حـدـاـ قـرـيـبـ مـنـكـ شـوـ مـاـ بـتـعـمـلـ شـوـ مـاـ بـتـعـمـلـ يـعـنـيـ

اـنـتـ اـوـلـ مـرـةـ بـتـصـيـرـ اـنـهـ شـخـصـ - 00:35:40

بـيـأـذـيـكـ بـالـكـلـامـ. اـنـتـ دـائـمـاـ يـاـ اـخـيـ بـتـتـعـرـضـ لـنـفـسـيـ شـيـءـ. دـاـيـمـاـ بـصـيـرـ مـعـكـ نـفـسـ الشـيـءـ. دـاـيـمـاـ النـاسـ مـشـ مـحـتـرـمـيـتـكـ دـاـيـمـاـ وـهـايـ الـكـلـمـةـ

بـتـضـرـبـ هـوـنـ مـشـ بـتـطـلـعـ مـنـ هـوـنـ بـتـفـوـتـ هـوـنـ فـيـ الصـمـيمـ فـيـ قـلـبـكـ فـيـ فـيـ كـلـ جـزـءـ جـوـاـكـ - 00:35:50

فـهـتـنـظـرـ لـنـفـسـكـ اـنـكـ شـخـصـ سـيـءـ وـشـخـصـ غـبـيـ شـخـصـ مـاـ بـيـفـهـمـ شـخـصـ مـقـصـرـ فـيـ حـقـ نـفـسـهـ وـهـذـاـ مـؤـلـمـ لـاـنـهـ مـنـظـورـنـاـ لـنـفـسـنـاـ اـحـنـاـ

نـحـتـاجـ اـنـهـ يـكـوـنـ فـيـ مـنـظـورـنـاـ لـنـفـسـنـاـ جـزـءـ مـنـ الـاحـتـرـامـ وـجـزـءـ مـنـ التـقـدـيرـ وـجـزـءـ مـنـ - 00:36:07

الـشـعـورـ بـنـوـعـ مـنـ الـاـسـتـحـقـاقـ لـبـعـضـ الـاـشـيـاءـ لـمـاـ بـيـلـتـغـيـ هـذـاـ الاـشـيـ مـنـ مـنـظـورـكـ لـنـفـسـكـ. طـبـعـاـ هـذـاـ حـيـ قـلـلـ مـنـ شـأـنـكـ بـشـكـلـ كـثـيرـ كـبـيرـ.

طـبـعـاـ زـيـ ماـ حـكـيـناـ هـايـ الـكـلـمـاتـ دـائـمـاـ بـتـعـمـلـ نـفـسـ الاـشـيـ هـذـاـ اـنـاـ بـسـمـيـهـ يـعـنـيـ قـبـعـةـ الغـبـاءـ الدـائـمـ. لـبـسـكـ اـيـاـهاـ - 00:36:25

اجـاـ حـطـهاـ وـقـالـ لـكـ اـنـتـ دـائـمـاـ بـتـعـمـلـ نـفـسـ الاـشـيـ الـمـوـضـوـعـ هـادـ اـوـلـ مـرـةـ بـصـيـرـ بـسـ هـوـ بـسـتـخـدـمـهـاـ بـنـفـسـ الـطـرـيـقـةـ. طـيـبـ مـمـكـ

نـسـتـخـدـمـهـاـ مـعـكـ وـمـعـ شـخـصـ تـانـيـ بـسـ الشـخـصـ تـانـيـ مـاـ بـيـشـعـرـ نـفـسـ مـاـ بـتـشـعـرـ مـاـ بـيـنـظـرـ لـنـفـسـهـ نـفـسـ مـاـ بـتـنـظـرـ. اـنـفـقـنـاـ اـذـاـ فـيـ اـشـيـ

جـوـاـكـ بـيـخـلـيـكـ تـاـخـدـ الـكـلـامـ - 00:36:46

بـالـعـقـمـ اـكـثـرـ مـاـ يـجـدـ. مـنـ الـلـاـعـبـ اـيـضـاـ لـمـاـ مـثـلـاـ مـمـكـ نـسـمـيـهـاـ لـعـبـةـ عـالـفـاضـيـ اوـ اـنـتـ وـلـاـشـيـ. لـمـاـ بـيـجـيـ بـيـحـكـيـ لـكـ يـاـ اـخـيـ وـالـلـهـ

هـايـ الـشـغـلـةـ اـخـرـ شـغـلـةـ تـوـقـعـتـ اـنـكـ تـعـمـلـهـاـ. رـغـمـ اـنـهـ مـمـكـ تـكـوـنـ شـغـلـةـ - 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 منزح بنحكي هيكل 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 شبيه تمام؟ حدا بده جلسة اونلاين بده بيعت الرسالة هلا واجاوب هلا. طيب. انا الان معكم. صعب اني ارد على حدا عالهاتفون. 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 تنين مشان احسم العمل باللي بحاول اعمله حدا بيعت الرسالة بده 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 حكيتها. وهاي تالت كلمة حكيتها. تمام على تلت تيام انا بعتذر في معالجين كتير موجودين مش بس في الوطن العربي وانا بعتذر يعني هاي مش علاقية بحاول جهدي اني انا - 00:38:39

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

هيكل الى الى الى 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 سترقام. ما ردوش بجواز مشغولين كانوا كذا. واضح؟ فبتدخل في نقاش انت بفني عنه. هلا بيجي حدا بيحكي لك طب ما في بجواز عنده هاي المشكلة وهاي طبيعة مشكلته. صحيح. لكن في لحظة من اللحظات - 00:39:28

كنا بنحكي دائما انه تكرار الامور من الناس اتجاهك بتريبيك بتخليك تعرف طب هذا تصرف مع هيكل وهذا تصرف مع هيكل اذا في عندي غلط انا برضه بتسرع - 00:39:48

احنا بدناسن نربى الناس كلها طبعا هيا دوب نستطيع ان نربى وننذكي انفسنا ما استطعنا تمام؟ بدننا نحاول هذا الكلام. لكن بنفس الوقت احيانا الامور 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 حنحكي 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 حيأخذ اتجاهين. يا انت فعلا اه فعلا 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

الناس تستفيد منها انا بستفيد منها مراجعين بستفيدوا منها. واضح؟ فهاري برضه جزء من الالعاب اللي هي بدها تحسسكي انه او اللي عملته ولا اشي او لا قيمة له من الالعاب - 00:41:03

الخطيرة وحنططيها 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 قيسته بالمتر. طب بلكي قسته بالمتر - 00:41:22

طول بعرض وهي فنین 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 دقة على اي اساس هذا القياس؟ مين حكى لك انه لازم انا احكي الهم كل اشي في العالم - 00:42:03

اهكل هم الكرة الارضية تمام؟ في هموم بدي احكي لها. نعم نفسني اولا ثم عيالي اسرتي في في اشياء بتؤلمني لكن

بدي اعرف وين مهماتي. وهذا بسيعك. لانه احيانا بخليك تحس انه انت لازم تحمل الكرة الارضية عراسك - 00:42:22

وهو موضوعك انت لو اهتممت بنفسك واسرتك وفعليا كان هذا همك الحقيقي ودرت بالك عليهم تربتهم ب التربية حسنة تقربهم الى الله عزوجل تخلي بيتك من البيوت الامنة قد يكون هذا كمهمة مهمة كافية - 00:42:45

لأنه 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 اياك تكون زي هدول الناس كلهم. طب يا اخي انا بجوز مختلف او ممكن اعمل احسن منهم بطريقة مختلفة - 00:43:01

لأنه هذا الشخص اللي ببيع على اول الشارع اه اه ترمس تمام؟ بربى تلات اولاد تمام؟ بالجامعة عماله بيدرسهم هذا احسن تربيتهم عنده اتنين حافظين للقرآن الكريم موجودين بالجامعة بيدرسوا وامورهم تمام تمام - 00:43:23

فهاد مهم ومهم جدا وبالتالي منا ننتبه زميلتنا منار بتحكي عن ازمة من الازمات المهمة اذا انتم اللي دارسين علم نفس بتتصرفو 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 متحمل 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 بتشكى عني و بعدين بتيجي زعلان احكي لي - 00:44:25

فلاول 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 باللين والمحبة - 00:44:39

وفي ناس لازم تنسد دانها لانه هاي الطريقة اللي بتفهم فيها واضح وبالتالي نرجع ونحكي هذا بخصوص سلوكنا اليومي. بتكون شخص مقدر ومحترم في مجتمعك. شخص كبير القدر وان شاء الله لكم كبيرين القدر. تمام. الناس بتحملك - 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

كيف ما اعصب. أغاني كيف معصب انا مش عصبت انا وقف لحقى. حطيت حد. وبالتالي هاي جزء ايضا من الالعاب اللي بتروح للعمق. وين الاشكالية زي ما حكينا انه تكون 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 تاخى 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 كيما كان هيكل انت ليش هيكل هو مش برجع 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 شغله وبقياس عليهم. او بقرر عليهم واضح - 00:46:30

وبالتالي في ناس لما بتيجي مثلا في ناس شاطر بالكلام بفك بالشغله وبواجهك فيها مرة وحده. فانت شوي بتتخض على رأي اخوانا المصريين. بتتخض 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 عرفتش تدافع عن نفسك وبالعكس يعني فوق ما هذا اشي دخل لجواك اطلع وانت مستاء انه كمان ما عرفتش تدافع عن نفسك. زي ما بيحكموا في ناس بيأخذك - 00:47:05

الكلام في ناس بيأخذك بالصوت العالي. في ناس بيأخذك بالازعاج وبرجع وبحكي لك اللي انت بتتعرضوا له انا بتعرض له. ما حدش

فيما بعيد عن انه يتعرض لكثير من الامور - 00:47:25

من قريب شخص كتب شيء في حقه كان سيء رغم انه الموضوع ما له علاقة في اي اشي. هو كان ممكناً 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 بسهولة بسيئه الله - 00:47:56

سألك امام الناس وهذا بخليك للحظة تيجي تفكر. لكن هون بيجي بنرجع وبنحك ابطال هاي الالعاب. كيف توقف للموضوع؟ وكيف
مع الموضوع بحيث ما يروح لعمق غير صحيح. بحيث ما يحبك بغير المكان. هلا 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
فبدك تكون مقاييسك تربط مثان لانك انت احوج الناس اللي بصير معك تقييمه بشكل صحيح. تصوب اتسدد سلوكك - 00:48:32

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

مهم الطريقة والاسلوب. مهم ادوات القياس. هلا برضه من الاساليب اللي هي لما بيعطيك برضه بالقياس الفاسد احنا ممكناً نسميه
قصة مغایرة ببقيس لك اشي وبتحكي لك انت لازم تكون هيك. هذا استخدموه تبعون التدريب كتير. فلان عمل مليون - 00:49:10
فبالتالي انت مريض السرطان لازم تكون شجاع زي. اه دقيقه شو دخل الهدادي بهاد هذا من قياسات الفاسدة قصة مغایرة لا يعني انه
تجاوز الصعوبات اللي خاضها بحياته. لعمل مليون انه يقايس - 00:49:33

تمام على شخص مريض سرطان واضح؟ هاي لعبة خطيرة جدا. في ناس ما بتنهوا 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 اعتبروهم شخصيات في فلان ناجح
عمله لاسرة وفي فلان ناجح وما حدش عرف عنه ما حدش عرف عنه. هو كان بيرتاح بينه وبين نفسه وعايش حياته بهدوء. زي
القصة اللي قال لك والله لأ لازم ما تكون شخص عادي. طب ما تكونش شخص عادي اكون ايش فضائي - 00:50:09

طردتك لا انا بقدر اني 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 وتوقف له باخر اليوم. لانه
والله فلان جمهوره واسع ابني بيمزح معه وبيوضح على قناة اليوتيوب. بتتابع لحدا بيعمل جيمز نايت ماينكرافت. تمام - 00:51:02
اه لانه هاي يعني من الالعاب اللي قيمتها للاطفال وجدتها جيدة عموماً مش زي الالعاب الثانية لانه ما فش فيها اذى عموماً 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 يزيدوا بجوز يوصلوا ثلاثيمية او اربعيمية لكن الموضوع بكل بساطة هل من هدول
الميتين وسبعين شخص وخليلهم سبعين وخليلهم خمسين. اربعة خمسة - 00:51:44

تمشي امورهم بيرفع ايديه ويحكى الله يوفقه الله يعنيه الله يساعدك يدعى لي دعوة عند رب العالمين تستجاب منه احسن من ستة
مليون تمام فهای مقاييس احياناً بتكون قياسات زي ما حكينا فاسدة - 00:52:00

مش هي القياسات الصحيحة لاجل ذلك طلع انا ما بدبي اخربكم اه اختها ما بتتحكي والله بعد هذا الحديث لازم نعيد تقييم كل ما
نقوله او ن فعله بحق انفسنا او الاخرين. هو مش كل هو ببساطة - 00:52:20

وزي ما حكينا المحاضرة الجاي حنحك عن ابطال الالعاب هذى الامر الاول تمام دائماً اي شيء بنحك لك مش فوراً تاخده
للعمق ومش اي اشي بيجي عبالك تحكيه لنفسك - 00:52:35

نتهم نفسك وتاخده للعمق. بس اعطي شوية تقييم. بس الموضوع يعني انك تعمل زي فلتر صغير برجع وبتحكي مطلوب معناه انه ما

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 معقولة 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 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 شاطرین 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 بده تنصت مش بس تستمع. يعني مش تسمع ابدانك الانصات عقلك واذنك وقلبك لانه ممكن يعلمك درس عميق ويكون حريص عليك ويأخذ 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 يتصيد اخطاءك ويعرفها وفي نفس الوقت تعرف وين تأخذ هذا الكلام. يعني يكون هذا الفلتر يساعدك. تحلل الكلام شوي وتعرف لوين او لاي عمق - 00:54:39

تأخذ هذا الكلام. لانه احيانا ممكن تاخده لعنة ويضل في عمق دائما منهم لنفسك بستاء من نفسك مضعف نفسك ومزعج نفسك وهذا نحن تخيل معه 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 قوي عنده هالمقياس اللي بيقيس عليه مشان يضع الكلام في مكانه - 00:55:54

حكي لي كلمة مش لانه اخوي المقرب وبخاف عمصلحتي رايح اخد كل اشي حكااه اضع الكلام في مكانه على بساط الامر وما بيدو لكنه هو امر اساسي ومهم في انه يحفظ يحفظ لالك - 00:56:14

تمام هالراحة والحياة الطيبة بحيث انه تستفيد من الكلام لتصحح نفسك لتزكية نفسك لا تسديد مسارك لكن بطريقة تدفعك للحسن مش تحبك 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 تبلشوا تسأله يعني حنعطي لقاء يكون مفتوح بتسأله عالتشات بتحضره حنطلب منكم تحضير اسئلتكم وتحطوا السؤال وحجاوبكم على الاسئلة حتى 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 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 تسألو. واهلا وسهلا فيكم - 00:58:41

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:58:57