

#المنعة النفسية : وتطبيقاتها في الحياة | ميزان الأمل | 3 | د

يوسف مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ونلتقي باذنہ تعالى في هذا اليوم على خيرة الله فيما قسم لنا من عرض لموضوع المناعة النفسية

حتى وصلنا الى القسم الثالث من الجزء الاول من دليل الحياة - 00:00:01

المناعة النفسية وتطبيقاتها وسنتحدث اليوم في عنوان ميزان الامل حول اخر جزء نختم به او اخر قسم نختم به الجزء الاول وكنت

وصلت على المجموعة لكم رسالة انه بشهر خمسة ان شاء الله رايعين نقدم الجزء الثاني - 00:00:25

لدليل الحياة ونحدث عن مواضيع جديدة فيما يخص ميزان الامل سنتحدث ايضا كما قلنا بشكل واقعي وتكون هي امور واقعية

نحدث فيها حيث تم تصميم هذا البرنامج التدريب بي ليكون وليوافق طبيعة حياتنا اليومية بشكل مبسط. وسلس. ونسأل الله انه

يبارك لنا في ذلك - 00:00:42

ونذكر الاخوة الذين كانوا معنا ومن لم يكن معنا ننبه الى انه اه نحن قدر الامكان نحاول ان نلتزم بالوقت واذا صار اي حوارات الرجاء

ان تنتبه الى الحوارات ولا تشاركنا بخصوصية لا تريد ان يستمع او يسمعها احد - 00:01:12

كون انه هذا التدريب عادة نرفع تسجيله اه عبر اليوتيوب. فبالثالي اذا في اي خصوصية ما بدك يطلع عليها حدا يفضل ضل الا تشارك

وانت مؤتمن على المادة عموما واتمنى ان تحضر من جهاز جيد - 00:01:31

مع عدم فتح المايك الا في حال تريد التحدث والمشاركة. وتذكروا انني انسان مثلي مثلكم. فاذا وقع مني شيء او خطأ ارجو ان يعني

تشعري اني ممكن تحدثت بامر او كذا قد يكون او قد يعني تظن انه اه فيه مساس لاحد وتأكدوا دائما اني لا - 00:01:50

صدق ذلك بكون الموضوع وقع مصادفة. لاني اغنى الناس بفضل الله عن الحديث عن الناس وعثرات واخطاء الناس كيف يجب ان

نستمع الى هذا التدريب؟ ننبه ايضا انه استمع باذن المتعلم وليس من يبحث عن الالم - 00:02:12

فلما تتعلم مهارات جديدة وانت تقارن الماضي وما مررت به من قبل فتكون المقارنة ان الحمد لله اليوم انا عمال اتعلم لانه في بعض

الناس يفتح ذلك لهم آآ يعني آآ خبرات وذكريات مؤلمة فيكون التعلم بدل ما يكون فرصة ليتعلم ويطور مهاراته بصير بالعكس -

00:02:30

اللي حاصل انه يتألم ويتألم كثيرا طيب اذا ما هي اهم توقعاتكم من تدريب اليوم؟ خرينا نشوف عالتشات اذا سمحتوا كالعادة ما هي

اهم توقعاتكم لما سمعت عن ميزان الامل وهو الجزء - 00:02:54

وهو القسم الثالث من الجزء الاول. ماذا عنى لك ذلك ما هي اهم توقعاتكم من تدريب اليوم؟ اكتبوا لنا على التشات اذا سمحتم يلا

شاركوا يا جماعة خرينا نشوف بعض المشاركات - 00:03:10

ما احد شارك ليش؟ لانه نهاية الاسبوع الامل. الامل يعني الامل فتحناه في ذا للتعامل الايجابي مع الاحباط والعثرات التوازن في

الامل بين الواقع والتوقعات جميل ماذا بعد يعني يا هلا لو كنت اه يعني بعرف اسمك من قبل شاركتي لقلت انه ما قلناه في التدريبات

فهو تحديدا ما قلت يعني - 00:03:39

فعليا هو بشكل كبير اللي حنتحدث عنه كيف نتوازن في موضوع الامل بين الواقع والتوقعات لكن بشكل نفهم في دوافعنا. ما عندي

فكرة مفهوم الاكل والتوازن الامل التعرف على الامن بشكل علمي وعملي. طيب خرينا نشوف - 00:04:23

لعاد ايش اللي بدنا نعرضه اليوم وبالتالي كنا عرضنا موضوع حقبة الادوات في المرة الاولى. والمرة الماضية عرضنا ميزان العمل
وقلنا انه اليوم بدنا نعرض ميزان الامل اما حول حقبة الادوات فهي كانت محاضرة تحضيرية كمدخل لمعرفة الادوات السلوكية
والنفسية والمهارية في المناعة النفسية والتي يحتاجها كل من - [00:04:43](#)

في حياته اليومية وبتقدروا ترجعوا للتسجيل الخاص فيها. اما ميزان العمل فكان انه بنطرح القاعدة السلوكية الاولى في العمل
بحسب المنع النفسية اللي هي قاعدة مسار العمل والتي كانت على اساس تساعدنا في معرفة كيفية توجيه سلوكنا بما يحقق لنا نتائج
سلوكية جيدة - [00:05:09](#)

اما ميزان الامل فستحدث اليوم عن ضبط الدوافع تحديدا عن ضبط الدوافع. وهي قاعدة تساعد في ضبط سلوكنا. سلوكنا بما يحقق
لنا نتائج مرضية وكنا قد عرفنا المناعة والتي بدو يرجع للتعريف وتفصيله بقدر يرجع للتسجيل الاول. اما ميزان الامل وهو موضوع
اليوم - [00:05:29](#)

فالهدف زي ما حكينا بدنا نشوف كيف نساعد انفسنا في ضبط السلوك بما يحقق لنا نتائج مرضية فلجل ذلك ميزان الامل هو ميزان
كانه هاي عفوا هاي لازم تكون فوق ميزان الامل مش ميزان الامل عفوا منكم - [00:05:52](#)
فانتبهوا في خطأ بالاسلايد. هاي ميزان الامل مش ميزان العمل فهو ضبط من ميزان ما بين الدافع واليقين الدافع واليقين شو معنى
هذا الكلام شو يعني ضبط الميزان بين الدافع - [00:06:13](#)

واليقين حكينا المرة الماضية انه اه اه كان الجرار اللي وضعناه له عجلتين حتى نسير ونسير للامام احنا بحاجة انه نضبط الجهد
والاستمرارية من منكم يشارك صوتيا ويقول لنا ما هو الجهد وما هي الاستمرارية - [00:06:34](#)
تفضلوا. مين بقدر يشارك صوتيا ويقول لنا ايش هو الجهد وايش هي الاستمرارية ممكن اشارك اه طبعا تفضلي احنا الجهد هو الطاقة
او العمل اللي يقوم الانسان بعمله في اتجاه تحقيق هدف معين او غاية معينة - [00:06:55](#)
نعم. اما الاستمرارية فهم اه مقدار اه الاستمرار في بذل الجهد في الاتجاه المطلوب تمام. حضرت المحاضرة الماضية اختي اه حضرت
للاسف تسجيلا ما قدرت احضرها مباشرة. تمام تمام. طيب شكرا لك. مين برضه بعرفنا الجهد والاستمرارية بلغته الخاصة؟ الجهد ماذا
يعني الجهد - [00:07:22](#)

والاستمرارية ماذا تعني الاستمرارية بلغته الخاصة الجهد والاستمرارية مها بتحكي بذل المستوى اللازم والمقدار اللازم بالنوعية
والطريقة دون تسويق هذا ايش يا مها صار؟ اصبح الجهد انه نبذ انه نبذل المستوى اللازم - [00:07:45](#)
احسنت احسنت والاستمرارية ما طبعا من طاباتي واخذت معنا المنعة قبل ذلك. اخذت المستوى المتخصص للمتخصصين وبالتالي
ايش اصبحت الاستمرارية الان الزملاء والزمنيات يلا شاركونا سلام عليكم. المتابعة والسعي احسنت احسنت يا دينا المتابعة
والسعي. هلا بتحكي الجهد بذل الطاقة والاستمرارية والمداومة. هو - [00:08:08](#)

بذل الوسع بذل الوسع تمام تفضلي وعليكم السلام تفضلي مين اللي كان بدو يتحدث؟ يتفضل السلام عليكم وعليكم
السلام ورحمة الله اتفضلي آ الاستمرارية المقصود بها آ الانتظام والمداومة على بذل الجهد المطلوب آ في اتجاه - [00:08:48](#)
في اتجاه الهدف يعني احسنت وبالتالي الاستمرارية اللي هي المداومة صح تمام المداومة اذا الجهد بذل الوسع والاستمرارية هي
المداومة زي ما انتم شافين المثال هاد بيحكي عن سيارة وهي السيارة حتى تسير للامام - [00:09:19](#)
يجب ان يكون هناك قوة دفع وقوة الدفع ايضا بدو يكون الها توجيهه. انتم بتعرفوا السيارة في المقود فمقود السيارة حتى لو
كان عنا عجلتي الجهد والاستمرارية اذا ما كان في دافع و يقين - [00:09:45](#)

هدول الامرين لن يكون توجيه السيارة صحيحا بالتالي هاي السيارة مش رايحة تروح لمكان فبالتالي موضوع اليوم سيكون نتحدث
عن الدافع واليقين. ايش هم تخيل لو عجل السيارة بهاي الطريقة شو حيصير - [00:10:07](#)
شاركونا. لو عجل السيارة بالطريقة شو حيصير شو حيصير؟ طيب اكيد مش هتمشي مش هتمشي ليش لانها مش مستديرة يعني
المربع ده اللي هي شكل الاطار الخارجي عجلة السيارة. المربع فبالتالي هي واحدة - [00:10:31](#)

ده اتجاه واحد فالتالي ما فيش مش هتقدر تقلب على يعني ولو مشت حتطيش الدنيا اه مش حيكون مشيها سلس تمام طب شو رأيك بلكي اللي عمل هذا الاطار؟ بفكر حاله انه يعني سبق جيله وعمل اشي جديد. [00:11:01](#) صرعة جديدة -

شو رأيك؟ اكيد تفكيره مش مضبوط يعني طيب احضرتي معنا المحاضرة الاولى لما حكينا عن الادوات تمام هذا الاطار المربع تخيليه زي اداة مقتنع صاحبها انه هاي الاداة الصحيحة وبالعكس هاي اداة جميلة وشكلها جميل لكنها على ارض الواقع تطبيقيا - [00:11:28](#)

هاي الاداة ما بتفيد ما بتساعد في المسار فبتخلي بدل بذل الجهد يتعرض الشخص للعجز وبدل الاستمرارية ينقطع عن العمل ما يكون في مداومة واضح تمام. اذا هذا الشخص بدل ما يبذل الوسع - [00:11:56](#)

صار يبذل جهد زائد عن الحد لامور تتذكر المرة الماضية حكينا. احيانا في ناس بتبذل جهد زائد عالحده. لامور لا تعتبر اولوية اذا هو وضع حاله في حالة من العجز - [00:12:19](#)

تمام لا يداوم على العمل كما يجب بالتالي راح يصير في انقطاع فيظن الشخص انه هذا العجل اللي عمله في حياته حتى يسير للامام انه هذا عجل جميل الشكل جديد فكرة جديدة لكن حقيقة على ارض الواقع لن يجعل هذه السيارة تسير - [00:12:32](#)

في عندك مزبوط. اي مثال اي مثال لناس حتى لو ما حكيتي لنا بذهنك. مثال لناس بتعرفيهم كان يظن انه الشيء اللي حيعمله. او الشيء الجديد اللي جاء فيه انه هذا يعني حيساعد حيعمل حيقدم له شيء ولكن الحقيقة هذا الشيء اعاقه وبالعكس سبب مشاكل - [00:12:56](#)

في حياته فيكم اي حدا فيكم اي حدا بيعرف هيك امثلة اعتقد المسال يعني من وجهة نزي المسال للكل بياسر على الجميع يعني ان احنا كنا متخيلين او معظم ابناء الجيل المتخيلين ان الانترنت - [00:13:20](#)

آآ هيساعدهم وهيخلي حياتهم ماشية في الاتجاه الصحيح. وللأسف اساره السلبية بقت آآ اكثر من اساره الايجابية. هو اكيد الانترنت مفيد في حاجات كتير كثير جدا لكن ما بيستخدمش بالشكل المزبوط - [00:13:40](#)

صحيح العجل مربع حاد موجود في حياتنا بكتير اشياء العجل المربع العجل المربع لما بنستورد حلول للمجتمع جاي من برة فنظن انه او يظن الناس اللي استوردوا الحل جاءوا بالجديد - [00:13:56](#)

واللي ممكن يساعد الناس والنتيجة شو رأيك؟ فشل الاداة هاي لانها مش مناسبة لانها مربعة بالنسبة للمجتمع وهذا هو التوجيه اللي بنحاول نعمله من خلال تصويره بالصورة هذي. انه الادوات اللي احيانا منحاول نستخدمها - [00:14:15](#)

للأسف بتكون هي سبب اعاقتنا وسبب شعورنا بالعجز وسبب انقطاعنا اعطيك اهم مثال مين بحب يشاركنا؟ شكرا لك يا اختي. مين بحب يشاركنا صوتيا نتحدث يعني قليلا حول مثال مهم - [00:14:41](#)

يعطيك العافية اختي مين معي؟ كان في حدا تحدث مين بحب يشارك نعم ممكن الشعر يتفضل طيب تذكرتي بتذكرتي اه اول ما اجت موضوع التنمية البشرية. متذكرة نعم شو اعتقد معظم الناس انه التنمية البشرية ممكن تعمل له او تقدم له في حياته برأيك - [00:14:59](#)

ممكن انها تفتح افق اه ممكن تعطيه فهم اخر للحياة اه فهم اخر لنفسه ممكن تساعده انه يوصل لاهدافه يعني هيك كان تفكير هاي الاشياء الافكار اللي كانت اذا وكأنه ظن ظن كثير من الناس - [00:15:40](#)

هاجر بتحكي قفزة في فهم النفس وطريقة التعامل مع الاخرين ما بتحكي دفعة للامام. نعم. ظن كثير من الناس انه التنمية البشرية حتكون حل جذري سحري يقدم للناس الكثير. صحيح - [00:16:04](#)

نعم طيب حد علمك هل هذا اللي صار في حياة الناس اللي اخذوا وتعمقوا في موضوع التنمية البشرية؟ آآ يعني في البدايات زي اي شيء جديد بكون في دافعية موجودة لكن على المدى البعيد اه ما كانت بنفس التوقعات اللي كان الناس اتوقعوها - [00:16:21](#)

احسنت احسنت اللي ثبت انه التنمية البشرية تمام التنمية البشرية كاداة الناس تمنوا انها تساعدهم. تمام؟ كانت عبارة عن عجل مربع لانه في وقت الجد لما اجوا يطبقوها في حياتهم مش ياخذوها في فرق بين انك تحضر هاي المحاضرة - [00:16:44](#)

او تأخذ منها ادوات وتطبقها بحياتك وكان الهدف احنا للعلم من سنوات نحلم نحلم بانه تطور منهاج بديل للتنمية البشرية ويكون

منضبط على ضوابط الشريعة ما استطعنا فطلعت بالآخر معنى هذا النتاج او هذا المنهج اللي بين ايديكم - 00:17:10
وعملنا منه النسخة المبسطة اللي بين ايديكم اللي هي نسخة مهارية مهارات حتى اللي بييجي بياخد التدريب يطلع بمهارات حقيقية.
ادوات في التنمية البشرية بس اذا بتسكر المايك لو سمحتي لانه في تشويش على بال ما يجيك الدور لو سمحتي بتفتحيه -

00:17:31

التنمية البشرية في كثير من الناس استقبلوا هذا العجل تمام للسيارة حتى تدفعهم للامام. لكنه كان عجل مربع والسبب انه هي بترفع
سقف التوقعات. التنمية البشرية بتشتغل تماما عالدوافع بتشتغلي عالدافع بتعطيك دافع ضخم - 00:17:51
بتحفرك بشكل غير عادي لكن عند وقت الجد بتلاحظ انه جهدك مع المدة مستنزف والا تنقطع والسبب انه ما بعطيك اداة. في فرق
بين احفزك واحكي لك انت بتقدر بتستطيع. انت بامكانك تتحفز وتتشجع - 00:18:14

وبين انه يكون معك ادوات. يعني في فرق اجيب السيارة واحط لها عجال مربعة واحط لها بنزين شو ما كان كويس تمام وبالتالي هي
لن تسير بالشكل الصحيح فكانت المشكلة مشكلة اداء غير مناسبة لحياتنا وحياة الكثيرين طبعاً - 00:18:36
الاجانب ممكن ينبسطوا عليها لكنها لا تناسبنا وبالتالي خلاك لما تبذل جهد كبير وتجد انه بالآخر انت ما حققت اللي بحكوا لك اياه
تشعر بالعجز وتكون كثير الانقطاع. لانه النتائج مش زي المتوقع - 00:18:58

والسبب انهم اشتغلوا عالدوافع بشكل ضخم اللي منحكيه هون انه بدنا نتنبه دائما لشو الدوافع وكيف بتكون الدوافع بواحدة من
الزميلات هلا حكت اختيار تخصص جامعي غير مناسب او البقاء في عمل يدر ربح ولكن دون راحة نفسية. نعم. هذا عجل مربع -

00:19:20

نعم بكون زي عجل مربع لاجل ذلك من المهم جدا انه نتنبه قديش الادوات المتاحة لنا بحياتنا تساعدنا على المضي للامام لما انا بدي
احسن في نفسي هاي الادوات اللي انا استخدمتها - 00:19:43

قديش دفعنتي للامام حقيقة لما انا بدي اساعد نفسي في تربية ابنائي قديش الادوات التربوية اللي تعلمتها دفعنتي للامام لما انا بدي
اطور من امكانيات معينة عندي. قديش الطرق هاي دفعنتي للامام. لما انا بدي احسن علاقتي - 00:20:02

ما بينه وبين الناس قديش دفعنتي للامام. لما انا بدي ارفع من حالتي الايمانية وايماني بالله عز وجل قديش فعليا الادوات اللي
استخدمتها دفعنتي للامام فلاجل ذلك احنا بلشنا المرة الماضية نحكي عن ثنائي العمل. ميزان العمل. الجهد والاستمرارية - 00:20:24
لكن هذا الجهد والاستمرارية يحتاج الى دافع ويقين افة او متأزمة الجهد النهائية اصول حالة العجز ومتأزمة الاستمرارية حصول
الانقطاع ومتأزمة الدافع حصول المانع ومتأزمة اليقين حصول التشكك طيب ماذا نعني بذلك؟ خلينا نشوف ونترجم اكثر -

00:20:51

بدي تتذكر واحد من الامور اللي بتسعى لها في حياتك. المرة الماضية طبقنا على الجهد والاستمرارية الان بدي تتذكر امر من الامور
اللي بتسعى فيها في حياتك وبدنا نطبق عليها مفهومي الدافع واليقين - 00:21:21

الدافع يعني الاشياء التي تدفعك واليقين ثقتك ثقتك بالله وعدم تشككك ايضاً بحصول الامر تعرف عكس اليقين هو التشكك وهون ما
بنحكي فقط هو اليقين مناخدها احنا ببعدين. يعني كلمة اليقين البعد الشرعي الخاص فيها واليقين بالله عز وجل - 00:21:42
بحسن الظن به وايضا وايضاً نوع من اللي هو السعي الحاصل على اساس انه انا بقدر اعمل هذه الاشياء. بتعرف لما تكون بتعمل اشي
وزي ما بنقول هيك بالشعبي رجل بتقدم ورجل بتأخر - 00:22:09

او ينطلب منك مهمة وانت عندك تشكك في نفسك انه انا ما بقدر انا بطلعش معي اشي او انا الاشياء اكبر من قدرتي وامكاني

وامكانياتي فهذا هو عكس اليقين التردد - 00:22:27

كلمة اليقين هون او مفهوم اليقين له بعدان له البعد الشرعي اللي هو حال حسن الظن بالله تمام وله بعد نفسي وهو حال الثقة مش
الثقة بالنفس. الثقة بالممكن او المتاح لك من الامكانيات - 00:22:42

واضح بالتالي مين بحب يشاركنا في هاي الجزئية؟ تفضلوا حدا يعطينا مثال لنطبق مفهومي الدافع واليقين حدا يشاركنا صوتيا اذا

سمحتوا من يشاركنا صوتيا تفضلوا من يشارك صوتيا تفضلوا السلام عليكم - 00:23:01

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. تفضلي طيب اه الامر الذي اخترته ان شاء الله انا حاليا اتابع دراسة الدكتوراة تمام. رسالته

للدكتوراة وبالتالي ما هو دافعك الحقيقي بسعيك للدكتوراة الدافع - 00:23:32

نعم هلاً انا حاليا رسالتي موضوعة حول وسائل الحديثة في التعليم العقيدة للأطفال فالدافع الحقيقي ان شاء الله هو نفع للمجتمع

المسلم اذا دافع شرعي دافع ايماني صحيح صحيح صحيح - 00:23:54

بدافع الاجر باختصار انا عم دافع الاجر ان شاء الله. ان شاء الله يكون هيك امل امر دعوي وفي نفع في الدنيا والاخرة للكمال ان شاء

الله ومن ناحية اليقين قديش بالنسبة لالك - 00:24:10

تجدي انه انت تحسنين الظن بانه الله عز وجل سيعينك في الامر والله يعني نسبة مرتفعة جدا تمام. في مقابل هذا اليقين بالله شو

اهم الاشياء المتشككة بها في نفسك - 00:24:24

الله هو هو منه تشكك ولكن آآ احيانا بنفسي ولكن احيانا عدم تنظيم الوقت يعني الوقت المخصص اه اقل من الدافع يعني بتضلك

تفكري انه بجوز الوقت ما يسعفني لاكمل صحيح لانه عندي لانه عندي التزامات كثيرة - 00:24:44

احسنت لاحظتي كيف الدافع واليقين في دافع اتجاه هذا العمل بيدافع نعم انا عندي حسن ظن بالله لكن متشككة بنفسي في باب في

باب ايش باب كفاية الوقت صحيح كفاية الوقت - 00:25:11

طيب وبناء على ذلك خيلنا نرجع للمحاضرة الماضية وناخذ هل برأيك انت تبذلي الجهد اللازم لهذا العمل آآ ان شاء الله في جهد

مبذول نعم. نعم. في الجهد المبذول تجدي انه مناسب - 00:25:30

نعم ان شاء الله وايضا هل تجدي انه قدرتك على الاستمرارية او سعيك انه تعلمي بعض الامور اللي تساعد على الاستمرارية مناسبة

والله هي هيدا تتراوح لانه احيانا بتكون وتيرة الجهد كبيرة جدا - 00:25:49

وبعدين بتخبط برجع بتألف. يعني ممكن ازن لازم يصير في تنزيم بين الجهد والاستمرارية ازن في عندي عدم توازن اذا شفتي هادا

العمل قديش مهم انه نضبط مسار السيارة وعجالها الاربعة بشكل صحيح. الجهد والاستمرارية الدافع - 00:26:07

صحيح صحيح صحيح بارك الله فيك. طيب. مين ايضا الاخوة او الاخوات اللي بحب يشاركنا صوتيا تفضلوا مين بحب يشاركنا

صوتيا السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله طيب شو شو الامر اللي يعني اه جعلتيه مثال لموضوع السعي - 00:26:26

اه مشروع انا بشتغل على مشروع تخرج اه للدبلوم تصميم داخلي نعم. مشروع تخرج الدبلوم تصميم داخلي ما هو الدافع اتجاه هذا

المشروع اه يعني اكثر اشي مثلا بدفعني اني اثبت لحالي للي حوالي اني بقدر اني اعمل هالظا الاشئ لاني اخفقت في قبل -

00:26:56

في مرحلة بدراسية. فحابة اكثر اشي يعني بتدفعني واني اكمل واشتغل اني اثبت لحالي اني بقدر. وللي حوالي كمان اذا وكأنه

بتحكي انت الدافع هو جاي من التحدي من التحدي فانا دافعي تحدي بحيث اثبت قدرتي - 00:27:19

صحيح صحيح؟ طيب. صحيح. كيف يقينا بالله عز وجل في الموضوع اه عالي يعني اللي هو لولا عون الله ما كان قدرت اني اوصل

لهون حتى. طيب ممتاز. اذا اين تشككتنا في انفسنا؟ وين النقطة اللي في انفسنا اللي فيها - 00:27:42

تشكك اتجاهنا فينا تشكك تجاه عفو انه ما عندي خبرة كافية يعني هاد اول مرة بدي اعمل هيك اشي انا مش عارفة اني راح اكبر ولا

لا اذا اللي بيخليني متردد او متشكك في امكانياتي - 00:28:00

اللي هي الخبرة اللي بظن انها غير كافية صحيح اذا صار تفضل وعدم التجربة يعني انه ما عندي تجربة في اني اعمل هيك اشي قبل

اذا دافعي تحدي لاثبت نفسي امام الناس ولنفسني. هذا دافعي - 00:28:18

يقيني بالله موجود بفضل الله تعالى لكن تشككي وترددي في نفسي هو اتجاه انه ما عندي الخبرة الكافية اظن في هذا الكلام او

لاعداد هذا الكلام بالشكل المناسب صحيح صحيح؟ طيب اذا بدنا نرجع ونربط يعني الموضوع بالمحاضرة الماضية. هل انا ببذل

الجهد الكافي - 00:28:41

يمكن لازم اكثر اذا في تقصير من ناحية الجهد المبذول صحيح طيب. نوعا ما. يعني الجهد اللي عمال يبذله من مية قديش مرضي لالي من مية مرضي لالي عشرة بالمية عشرين بالمية ثلاثين بالمية - [00:29:10](#)

اربعين بالمية تقريبا مم. هل ممكن انه او عندي الامكانية لرفع هذا الجهد لو يعني ارفع رضاي عنه كمان عشر درجات اني احسنه لو درجة بسيطة اه طيب ممتاز في المقابل في المقابل - [00:29:30](#)

الاستمرارية شو اخبارها لأ مستمرة الحمد لله مستمرة. وعادة انت لاقى حالك او قديش رضاك عن الاستمرارية في هاي المرحلة آآ بخمسين هيك خمسة وخمسين ستين بالمية خمسين خمسة وخمسين ستين بالمية. طيب - [00:29:49](#)

لما لما لما غطينا الموضوع من زواياه الاربعة لما شفنا هاي يعني العجلات الاربعة لهذي السيارة شو توضح لك؟ توضح معك اشي او تنبتهت لشيء يمكن انه لازم ابذل جهد اكبر. واوسق بحالة اكثر اني ما رح اقدر اعملها - [00:30:11](#)

لاني يعني البحث والدراسة مكثفة اه بعملوا اكثر يعني الاجتهاد اكبر من المعرفة والذكر يمكن وبالتالي ممكن حتى اثق بنفسي اكثر في هذه الجزئية تمام؟ احنا ما بنستخدم كلمة الثقة بالنفس. او انا شخصا لا اميل لاستخدام كلمة الثقة بالنفس. واذا استخدمتها بكون استخدمتها هيك. يعني - [00:30:31](#)

مرورا آآ مش بقصدها انا بحب استخدم كلمة اللي هي الثقة بكفاءتي شو الفرق بين الثقة بالنفس والثقة بالكفاءة يمكن الثقة بالنفس اني بكون معتمدة على حالي يعني كفاءة على خبرتي على دراستي - [00:30:56](#)

احسنت وهذا فرق شرعي بالاصل لانه قال مشايخنا انه موضوع الثقة بالنفس ممكن انه من حيث لا يدرك شخص يكون فيها نوع من الاعتداد بامكانيات النفس والاستغناء بغير قصد بغير انتباه لكن في استغناء - [00:31:18](#)

عن اليقين وحسن الظن بالله والاستعانة بالله وضحت الفكرة وين وهذا وهذا بدخلنا لما فعله قارون المسكين عندما قال هو هو ليس مسكينا بمعنى مسكين يعني مسكين لانه انه ظلم نفسه - [00:31:38](#)

تمام لما قال انما اوتيته على علم عندي فهو ظن ماذا انه هو قادر على كل اشي نعم انه ما اوتيه من خير كان بعلمه ومعرفته فما نسب الفضل لله ونحن نعلم انه في كتاب الله دائما ما قرأنا كيف - [00:32:00](#)

ينسب الانبياء الفضل في كل شيء لله دائما ويتأدب مع الله وكان من اعلى الادب عندما قال ابراهيم واذا مرضت رغم انه هذا من امر الله لكن وقال واذا مرضت فلم يرد ان ينسب المرض الى الله - [00:32:24](#)

واذا مرضت فهو يشفين. يشفي بالتالي يعني واضح انه هاي الرباعية اللي منحكي عنها فيها تهذيب للنفس وفيها فهم لامر جدا هام ولا شو رأيك؟ صحيح تمام. شكرا لك. بارك الله فيك. العفو. طيب مشاركة اخيرة. مين كمان من الزملاء بده يشارك؟ - [00:32:46](#)

يعني على بال ما يشارك حدا من الزملاء الفرق بين الثقة بالنفس اللي هي مستخدمة كثير في التنمية البشرية. ومستخدمة كثيرا في في النظرية النفسية انه الثقة بالنفس زي ما حكينا وكانه انت شخص - [00:33:18](#)

تكل نفسك الى نفسك اذا ما تنبتهت لاجل ذلك الافضل الافضل تسميها الثقة بالكفاءة. انا لذي الكفاءة الكفاءة ممكن يكون او لديك كفاءة ادائية في امر معين انا مثلا كفؤ في التصميم - [00:33:32](#)

فلدي الكفاءة في التصميم فيكون هون مشان هيك باب اليقين هو وين شكك في الكفاءة الخاصة فيك وايش هي الكفاءات الموجودة اللي انت بحاجة تدعمها في نفسك؟ حتى يحسن هذا العمل - [00:33:55](#)

مين بده يشاركنا نعم السلام عليكم دكتور. وعليكم السلام ورحمة الله. تفضلي يعني انا اسعى للاجازة. اجازة الاجازة بالقرآن. اه نعم. الدافع طبعا يعني الاجر الاخروي ان شاء الله نكون من من اللي تعلموا القرآن وعلموه. لكن اه - [00:34:14](#)

يلا الله يكرمك الله يكرمك فيه نعم كملي تابعي المشكلة اني المش من نفسي اني شخصية ملولة اه يعني عندي مشكلة بالاستمرارية هي دائما باي شيء يعني مش بس طب خيلنا عندك حسن الظن الا انه سيكرمك في ذلك - [00:34:39](#)

يعني نعم لانه اه لم اري منه الا خيرا في سابق الايام فاكيد يعني الحمد لله. بس وين مترددة لامر يخص نفسك؟ اه اللي هو بطبيعتي

الشخصية يعني انا يعني اعلم من نفسي الملل السريع يعني ما عندي جلد يعني يمكن حضرتكم بتعرفوا انه الاجازة - [00:34:59](#)

هلاً بدها مشوار طويل الى حد ما. فانا ملولة. يعني انا يعني الى حد ما ما يعني يصعب علي اسير واكمل بمشروع شوي طويل فهادا الاشوي ممكن انا فانا تشككي في نفسي وترددي هو لانه - [00:35:23](#)

الكفاءة اللي بحاجة اتعامل معها. يا ريت لو اسير انا عندي الجلد ملولة بعد فترة في اي شيء يطول نعم. ممتاز. نعم. طيب اذا لو بدنا نرجع نضبط الجهد والاستمرارية يا ترى كيف الجهد اللي عمالك تبذليه عموما - [00:35:39](#)

يعني اه يعني كل فترة بتلكأ وبرجع بتلكأ وبرجع فهادا يعني احيانا اه المشكلة دكتور انه عودة على موضوع اليقين يعني احيانا بشعر في ما خيلنا نحكي نقطة تماس يعني بتصير بين الواحد خصوصا بالمواضيع الاخوية والربانية بتصير عنده يا ترى هل - [00:36:02](#)

معقول رب العالمين ممكن اه يعني يعني انا اغضبته بشيء معين حاجب عني كذا فكيف بدي يعني هاي النقطة انه احيانا موضوع الاستمرارية باثر على موضوع اليقين طيب يا ترى هذي من الامور اللي نقدر نحصل على اجاباتها - [00:36:22](#)

هل لنا ان نعرف؟ هل لنا ان نعرف يعني الغيب من امر الله لأ يعني لأ لكن يعني احيانا احنا شو بنعمل احنا ناخذ بالاسباب وبيقينا انه رب العالمين سيقضي لنا الخير في امرنا. يعني بغض النظر من باب زيادة اليقين في هذا الامر لانه - [00:36:43](#)

قد يكون وقع شيء من نفسي تمام فانا اتوب وارجع الى الله دائما ما فيش ضروري يكون في مواقف يعني لا نجد انه ضروري يكون في مناسبة للتوبة. التوبة شيء يجب ان يقع من العبد - [00:37:06](#)

تمام؟ دائما. انا دائمة التوبة والرجوع الى الله عز وجل. تمام وايضا من باب حسن الظن لعل الله عز وجل يعينني في هذا الامر فبدي اضلني احاول مش امر انقطع عنه - [00:37:21](#)

نعم وبين المشكلة ممكن تكون؟ وبين المشكلة ممكن تكون هم. يعني واضح انه دائرة المشكلة هي في الاستمرارية صحيح؟ الماضي. طبعاً نعم. نعم. للأسف نعم يعني يعني الدافع موجود اليقين موجود الكفاءة عموماً موجودة. والجهد مبذول حقيقة لكن - [00:37:38](#)

هذا الجهد ينقطع بعد فترة ففي عنا اشكالية في الاستمرارية. صحيح؟ نعم الف بالمية صحيح تماماً. لو قلنا انه بدنا نقسم الاجازة هذي لفترات شهر لا ونحشد كل طاقتنا بالشهر - [00:38:00](#)

مثلاً نختار الاشهر الوتر في العدد شهر واحد شهر خمسة شهر واحد بحشد كل طاقتي وقدرتي وامكانياتي اه اه على على على جزء فرضاً نو بالشهر اللي بعديه بريح اللي انا بعلم منها عدم استمراريته. تمام؟ ثم شهر ثلاث احشد كل امكانية - [00:38:20](#)

يأتي وجهدي وبذلي لهذا الشهر بحيث اخلص الجزء الثاني نعم. جميل جداً. يعني الله الخير نعم انا تنبته وحضرتكم بتحكوا يعني تنبته الى انه فعلاً هذا مدخل من مداخل يعني - [00:38:44](#)

كان صاحب بنتي مش بس بموضوع الاجازة موضوع حتى لو شغل البيت. فعلاً انا اجد اذا اخدت خليني احكي بريك انا بعود يعني بشوي دافعية افضل بكون الله يجزيك يعني انا وحدة من النصائح اللي بنصحها للناس انا ضد موضوع التخطيط اليومي. التخطيط - [00:39:01](#)

قطعة اليوم. مم. يعني احنا عادة نتمنى بعرفش انا شخصياً عالأقل بتمنى بقول هل بضيعوا وقت لو في فرصة اقدر اشتري منهم هيك كل واحد اربع الساعات تمام؟ يا ريت لو في هالامكانية - [00:39:20](#)

لانه الوقت عزيز والواحد بباله يعني كثير من الامور اللي يعني يسأل الله عز وجل ان ان يمد في عمر وفي طاعة الله حتى يستطيع انه ينجزها ويقدمها فبتيجي بتلاقي الوقت عزيز - [00:39:34](#)

فوجدت انه وحدة من الامور اللي خاصة بموضوع الدافع واليقين والجهد والاستمرارية الها علاقة في طريقة التخطيط و اللي هي فيك الناس بيخطط حياته على اليوم وهذا عزيز لا يمكن لليوم انه يتسع ويحتمل اصلاً - [00:39:52](#)

لاجل ذلك دائماً بوجه الناس انه خطط حياتك عالاسبوع وعالشهر وعالسنة كاهداف يعني مثلاً احكي انا الاسبوع هذا لازم انجز كذا وكذا وكذا مثلاً هذا الاسبوع انا فرضاً مثلاً حضرتك - [00:40:10](#)

بتحبي تزوري وحدة من صديقاتك او تزورك لكن ظروفك عموماً ما بتسمح بالزيارة. هل ممكن تكون هاي الزيارة مرة في الاسبوع؟

نعم. وخلص بقدرش مرة في الاسبوع لظروفي. هل بخليها مرة في الاسبوعين؟ - [00:40:28](#)

نو نو انا انا حتى هاي في طريق قراءتي يعني انا مثلاً بقرأ في علم النفس والابحاث النفسية. وبقرأ في المواضيع الشرعية وبقرأ بمواضيع اخرى تساعد في الجنين فانا تارك مثلاً اثنين وخميس لكل شئ يخص - [00:40:47](#)

القراءة في النواحي الشرعية والدروس الشرعية تمام؟ نعم. جميل جداً. نعم. وتارك السبت والثلاثاء للامور اللي يعني متنوعة واضح الاحد والاربعاء للامور الابحاث والدراسات فبتلاقي على مكتبي عدد من الكتب والدراسات والاشياء اللي عم بديش افرجيك الغرفة يعني عايمة بالكتب والكذا - [00:41:07](#)

لكن خلص متابع للامور بهاي الطريقة. فبتلاحظ انه عموماً انت بتضلك اه يعني قائم بالاشياء اللي بدك تقرأها. هذا على بشكل بسيط لانه اذا بدك يعني تتابع الكتب بانتظام احياناً. انا منتظم فيها لكن كل - [00:41:33](#)

كل مبحث يومين في الاسبوع. وفي يوم وفي يوم راحة عموماً وبها الطريقة يعني استغرب بعض زملائي قديش يعني عدد الكتب والابحاث والدراسات اللي انا بنهياها اللهم بارك ما شاء الله! يعني آآ نعم جميل جداً. الله يجزيكم الخير يعني وحتى للشخصيات الملولة امثالي او اللي ما عندها جلد على الشئ يعني يكون في تباعد - [00:41:51](#)

بين يعني مش انه يعني اذا نعم بيكون في تباعد وشحن اللي تفضلتوا فيه من شوي يعني صحيح. فاذا كان الي انا مثلاً بحكي عن حضرتك فرضاً. عالق في موضوع اجازة القرآن الكريم من ثلاث سنوات لاني بدي اعملها - [00:42:14](#)

مرة وحدة فلو قسمت في هالثلاث سنوات وما بدنا نرجع لو. تمام؟ بهاي الطريقة بجوز انا انهيت الاجازة. لانه عارف انه كل ما ذو الجهد وطاقة بعدين الا يصير في نوع من التوقف وعدم الاستمرارية. بصير نوع من الانقطاع - [00:42:31](#)

فانا من البداية اكون اه يعني مش ضاغطة حالي وعارفة حالي انه انا يعني متقبلة هالعيب بشخصيتي او يعني هالجزئية بشخصيتي واعملها على لمراحل كما تفضلتوا يعني. صحيح صحيح. وهذا مش بس في في هذي المواضيع. في مواضيع كثر. يعني حتى الناس الذي يشكوا انه هو بده - [00:42:50](#)

تعبد الله عز وجل وبده يكون اله نوع من الاعمال مثلاً صدقة صلاة تمام بقولوا وبشكي لك انه يا اخي نفسي يعني اقوم الليل. ففوراً انا بكون سؤالي هل تستطيع قيام ليلة بركتين؟ ليلة واحدة في الاسبوع في الاسبوع - [00:43:10](#)

بركتين في في في حدا لو حكى له هيك وهو متشوق لقيام الليل. صعب عليه؟ لا يعني طبيعي لا والمفروض يعني لأ. نعم اذا حافظ حافظ على ان تقوم ليلة بركتين - [00:43:28](#)

و بلش زيد فيها شوي شوي. لكن خلي في حد ادنى للامور ما تنزل عنه مع المدة جميل جداً جميل ولاجل ذلك حتى كان صيام الانبياء وقال الرسول عليه الصلاة والسلام انه من خير الصيام صيام داوود اللي كان يوم بعد يوم صحيح - [00:43:46](#)

نعم صحيح نعم فيعني منين نتنبه هذه النفس لها احوال. اه بدي اضيف وانا اسف بجوز اطلت عليكم لكن هي امثلة من الواقع. احنا اتفقنا احنا في ديوان الواقع يعني اجدادنا اجدادنا كان في اعمال اعمال - [00:44:04](#)

يخلوها للصيف وفي اعمال يخلوها للشتاء لانه الشتاء بيختلف ليل ونهاره ففي اعمال تمام لا الشتاء اللي كان يعني الليل طويل وبده اشي يتسلى فيه. يعني جداتنا كانوا يعملوا اللي هي صواني القش - [00:44:20](#)

مثلاً بالشتاء الغزل والاشياء هذي بالشتاء والسبب انه ما بيقدروا يطلعوا ويروحوا ويجوا زي اول فليل الشتاء طويل بتشتغل شوي براحتها تقدر تجهز الاشياء. فيحظر بالشتاء هذه الاشياء للصيف وبالصيف يحضروا الاشياء اللي بدهم ياكلوها ويجهزوها. تمام؟

ويضبوها ويخزنوها للشتاء لانه بالشتاء مش رايعين يقدروا يروحوا ويجوا - [00:44:42](#)

يعملوا افراح بالصيف لانه كانوا الغاييين والبعاد يرجعوا بهذا الوقت تمام من فقه من فقه الظروف احياناً ان صح التعبير يعني.

صحيح صحيح بالضبط حتى سفرهم كان اله اوقات معينة فتنظر في حالهم فترى انهم هم ناس - [00:45:11](#)

فهم الاوقات والازمان فهم الامكانيات اللي عند الناس ويجي يقول لك انه لأ بهذا الموسم يا اخي يرجعوا الغياب. تشغلش بالك في الموضوع. بنشوف بعد ما يرجعوا لانه بدوش يحمل خمس بطيخات بايد واحدة - [00:45:36](#)

هأ الاشكالية في هاي المحاور الاربعة وانا انا بعذر اني برجع ودايما و بحكي بنفس اللغة. لكني حقيقة اجد انه التنمية البشرية اقدم في اقرب فرصة بعرفش فيكم حدا حضر اللي هي - [00:45:53](#)

اه محاضرة الالحاد من منظور اه اللي هي النظرية نظرية المفاهيم النفسية الاسلامية الموجودين في حدا حضرها تمام وبالتالي عمال يبي حضر يعني اه محاضرة اه حتكون بعد رمضان ان شا الله. لانه الان انا من هون لرمضان ما ما حيكون في انشطة -

[00:46:10](#)

بعد رمضان واللي هي التنمية البشرية من منظور هذه المدرسة مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية وممكن تفاجئوا او تتفاجئوا انه التنمية البشرية هي مقعد مقعد ما قبل الدخول في الشبهات ثم الالحاد - [00:46:36](#)

للاسف لانه توكل الانسان على نفسه واذا وكله الله الى نفسه لتوكله على نفسه بالتالي هذا من الضياع لانه جزء من العبادات القلبية الاستعانة بالله عز وجل الاستغاثة بالاحوال تبعت الكواكب والاحجار اللي هي الاحجار الكريمة والشاكرات - [00:46:58](#)

طاقة كل ذلك بدخل بالحرام بشكل مباشر تمام؟ لاجل ذلك الان ترى منهم ممارسات اللي اللي ظلهم في الموضوع وتقدموا فيه

تستغرب انت كيف بحكوا هذا الكلام والسبب انه في تغيير حقيقي - [00:47:29](#)

كيف انت تنظر لنفسك كائنات وكيف تنظر لعلاقتك مع هذا الكون فتجد انك كائنات محور الكون اذا طلبت لبي لك الكون طلبك فهي

مسألة ان تفكر انت بايجابية وايضا ان تستدعي انت بالجدب ما تريد - [00:47:51](#)

وهذا ايه يعني ان شاء الله ما يكون بعضهم قاصد يعي للموضوع الا انه اذا كان بيوعاه وبيوعى ما هو فهذا كفر. بكل معنى الكلمة لانه

في تجاوز على اركان الايمان - [00:48:16](#)

منها الايمان بالقضاء والقدر خيره وشره تمام ففي تجاوزات عميقة لاجل ذلك لما حكوا هذا الكلام للناس هبلوهم وانا اسف بالكلمة

بموضوع التحفيز وبموضوع انت تستطيع وانت تقدر ولازم انت تعمل كل - [00:48:31](#)

اشي وبتقدر تعمل كل اشي. بس انت قرر وكل اشي حيصير والناس اللي سعوا هذا المسعى وجدوا بالآخر انهم يحترقوا من داخلهم

بكل معنى الكلمة. من الكلمة بهذا التحفيز تمام؟ لكن ما بينتجوا زي ما بدهم - [00:48:52](#)

عملوا اشكالية كبرى للناس. عملوا اشكالية حقيقية. وخلوك تتجاوز فهم قدراتك وامكانياتك كبشر وبالتالي هذا بدخل في متاهات

كبرى طيب خلينا نشوف اذا من ناحية تطبيقية ونتابع في هذا اللي بلشنا فيه اليوم - [00:49:08](#)

واللي حكيته ليس خروج عالموضوع. حكينا يعني المرة الماضية انه المتأزمات النفسية هي كلمة نحت ما بين متلازمة وازمة.

فاستخدما كلمة متأزمات من المتأزمات الخاصة بالدافع او الدوافع المتأزمة الاولى متأزمة القيمة - [00:49:29](#)

مين بشاركتنا صوتيا؟ اذا سمحتوا؟ متأزمة القيمة. مين يشاركتنا صوتيا يلا يا جماعة بدها نشاط اليوم يلا تفضلي لما بنحكي القيمة

ماذا تعني القيمة؟ شو يعني القيمة آآ ممكن كيف استمد معنى وجودي او قيمتي او فهمي لانه سبب وجودي ممكن نحكي -

[00:49:48](#)

القيمة احسنت ممكن انه الاصح اللي هي القيم هأ الغرب بجزء لا بأس فيه منهم بماذا ربط قيمه بالمادة بالمادة انه تحقق نجاح

النجاح قيمة برأيك هل النجاح قيمة مادية - [00:50:23](#)

يعني انجاز قديش رصيد عندي بالبنك اكيد انجاز مادي طيب اللي بيحي بقول لك انه مشان اهلي بدي اعمل هيك مشان اهلي. شو

القيمة الان العائلة او الاشياء الاجتماعي نعم. اللي بيحي بحكي لك بدي اعمل هيك مشان نفسي. شو القيمة؟ - [00:50:47](#)

الذاتية الانانية او يعني لا. انت اشي من نفسي اشي نفسي بخصه. حاجة حاجة صحيح اللي حنحكي عنها لقدام فبالتالي فبالتالي اذا

واضح عندك القيم الان يا ترى شو اعلى هذه القيم وشو انبلها؟ - [00:51:12](#)

من اجل الله احسنت احسنت اليوم يعني اه بجوز الواحد اه لما بيتعامل بشكل يومي مع الناس ومشاكلهم سبحانه الله عز وجل

يسوق في ذهنك اشياء ويقدر لك ان تتعلم اشياء كبرى - [00:51:32](#)

احيانا تساعد في حياتك وحياة الناس الناس بتحاول تستمد احيانا القيمة من الاشياء اللي حوالها او تخليها هي القيمة في حياتها

فاذا جعلت القيمة الزوج لاجل زوجي تقول لك اقوم بذلك - [00:51:57](#)

طب اذا تغير الزوج عليها؟ شو ضل عندها اشي ذو قيمة؟ شو رأيك؟ بحس انه اللي بكون متعلق مش اذا هو نفسه الشئ هذا تغير في نهاره لانه ما عاد بشيء خارج اه يعني شئ بشري. فبقدر يتحول ويتغير وبيأثر اكثر لما بكون شئ خارج عن هاي الارادة - [00:52:18](#)
احسنت لاجل ذلك نظام القيم القائم على التعلق والارتباطات بغير الله هو نظام قيم هش لاجل ذلك اذا كان القيمة لاجل اولادي ليش بتعملي هيك؟ لاجل اولادي. وما طلغوش اولادها زي ما هي بتقول لك يا خسارة التربية - [00:52:40](#)

بتنهار لاجل زوجي وزوجها تغير عليها بعد فترة يا خسارة الحب لاجل اهلي وبعدين صار اشي توفي ابوها مثلا اللي كان امانها فقدت الايمان لولا شوي وهي تقول لك هيه مات - [00:53:03](#)

يضلن في الحياة فمن دائما نتنبه حتى تكون في عنا دوافع قوية في حياتنا هذي الدوافع بايش ترتبط؟ الرابط الاول القيمة انت

متأزمة القيمة الحقيقية عندما تكون القيم بارتباطات ارضية - [00:53:21](#)

هل فينا حدا بيسلم من ذلك؟ لأ كلنا الا نعمل نوع من الارتباطات الارضية. ما بين زوج وزوجة اولاد اهل اب ام النجاح في مشروع كلنا بنعمل هذا الكلام. بس بدنا نتنبه الا يتجاوز موضوع القيمة - [00:53:48](#)

بحيث انه يصير هو الدافع والشاحن الوحيد ونتنبه انه قدر الامكان ان نجتهد ونشوف ايش القيم المحركها. المحركة لنا فنربطها بالله عز وجل فورا وضحت الفكرة؟ لانه القيمة القيمة تشكل الطريق اللي بدنا نمشي به - [00:54:06](#)

طيب شكرا لك شكرا لمشاركتك. مين بده يشاركنا في الثاني؟ التقييم ناقش التقييم مين بده يشاركنا في الثانية الموقع اشارك طبعاً تفضلي. يعني لشو بتوحي لك كلمة التقييم؟ لما بنحكي التقييم هون - [00:54:38](#)

يعني اول ما اسمع الكلمة بتذكر الاختبارات وتقييم الاختبارات تمام. بس برأيك هون احنا قصدنا بالاختبارات بالتقييم وشو علاقتها

بالدافع؟ لا اعتقد هنا المقصود في التقييم اني انا اتوقف وانظر هل طريقتي عني لهاغاية ولا ما عم توصلني صح - [00:55:07](#)

احسنت ممتاز اختصرت علي الكثير من الكلام هو لما بنشوف عنا دوافع اتجاه امر معين. ضروري اتنبه واقم يا ترى يا ترى هذا هذي الامور. هذي الامور اللي تشكل لي دوافع. هل هي الطريقة المناسبة؟ مش بس الطريق. والطريقة - [00:55:28](#)

ولا لا؟ في طريقة افضل تحركني باتجاه الدافع. بارك الله فيك. اختصرت علينا الكثير من الكلام شكرا لك وبالتالي متأزمة التقييم انه في ناس تضع امور دافعة في حياتها لكنها للأسف هي امور تتغير مع المدة - [00:55:52](#)

امور تتغير مع المدة زي ما حكينا من الامور اللي تتغير مع المدة مثلا في حدا بقيم نجاحه بناء على دخله لكن بعد وقت ولما يمر بالعمر ويكتشف بعد سنين - [00:56:14](#)

انه مضى وقت طويل اله عشرين وثلاثين سنة بيشغل وصار محقق الدخل واعلى حتى من اللي بده اياه. يبطل محرك ودافع له لانه صار ثلاثين سنة عنده الكفاية من هذا الكلام - [00:56:33](#)

يبطل هذا الاشي دافع له بالعمل بتعرفوا بتعرفوا من هدول الناس اللي كان يخلي يعني المحرك دائما انه يوصل لمرتبة وظيفية او يوصل لدخل معين بتعرفوه في ناس بكون بده مرتبة وظيفية - [00:56:47](#)

طيب بصعد في السلم الوظيفي بعيدين بعيدين بصير بصير مثلا هو رئيس الشركة تمام بعد هيك مضلش اشي مضلش مراكز بصير بده ينزل لانتخابات البلديات وينزل اه لمجلس النواب - [00:57:04](#)

بيدور بيدور لانه المحرك بالنسبة لاله كان المركز عمره ما قيم انه هذه هذه المراكز لا يجب ان يكون هناك حد كافي منها والا مع المدة هاي الطريقة تفقد قيمتها في انها تجعل لك دافع اتجاه الحياة - [00:57:21](#)

عتشاد شاركوني مر عليكم هدول الناس اللي فعليا بوصل لمراكز ثم بصير يدور على مراكز في الدولة تمام؟ وممكن تكون مراكز يعني رغم انها في الدولة لكنها ليست ذات دخل مادي او كذا حقيقي - [00:57:39](#)

بس هو خلص لانه جعل الدافع وقيم الدافع انه يجب ان يكون حضور او مركز اجتماعي او مركز سياسي فصار بده بس ياخذ هاي الاشياء من من غير ما يعرف ليش - [00:57:55](#)

وهذه اشكالية كبيرة ستجدها في الناس اللي بلشوا يجدوا انه الطريقة هي من خلال الانجاز وانجزه بعد فترة من الانجاز انجزت وانجزت وانجزت تشعر بالملل تشعر بالفتور لانه جعلت انت كل القيمة - [00:58:10](#)

في موضوع الانجاز وانجزت وصار وصار اللي بدك اياه طب وبعدين الطريقة مهمة اما الحاجة فدائما بنقول هل هذا الدافع هو لحاجات ام لمتطلبات بحاجات ام لمتطلبات في فرق في عنا حاجات اساسية ناكل نشرب - [00:58:32](#)

تاكل هذي حاجة تاكل نوعيات معينة من الاكل هذا متطلب اما ما تاكل الا اكالات فاخرة معينة هذا متطلب زائد في ناس لم يعد عندهم كفاية بداخلهم لانه صاروا يظنوا انه المتطلبات الزائدة كانها هي الحاجات لالهم - [00:59:05](#)

واذا بتذكروا ضربنا مثال سعاد وحنرجع نحكي فيه تمام ثم الهدف والهدف من المحركات الهامة لكن اذا كان الهدف الغاية ايضا انه تكون امتى توصل لغايات كبرى وعظمى تمام كل ما كان هادا الاشى افضل لاجل ذلك بنرجع وبنحكي. الاهداف المادية - [00:59:31](#)

مشكلتها وازمتها متأزمتها الحقيقية اذا تحققت. لما تحط اهداف مادية المتأزمة الحقيقية اذا تحققت لانه الاهداف المادية هي وسائل حقيقة للغايات الناس بتغلط وبتخلي الاهداف المادية وسائل للحياة يعني للحياة - [01:00:04](#)

وهي الاهداف المادية هي ليست غائية الحياة. هي وسائل لتوصل لغاياتك الكبرى واضح زي اللي كل هدفه كيف يعمل قصر. طب بعد ما عمل القصر؟ بعد الغائية الحياة تعيش بقصر. والله يعرف ناس - [01:00:27](#)

ومن الاثرياء عملوا بيوت فوق ما بتتخيل خيال يعني حتى صديق تمام؟ عمل بيت بمسطح ضخمة وحديقة وكل اللي بدكم اياه بعد جهد جهيد وغربي وشغل وتعب بيقول لك بتعرف يعني - [01:00:48](#)

ما اجاه اولاد اه هاي انا وزوجتي بالبيت. لما ما بيجي عنا حدا وبمر ايام ما يكون في حدا سبحانه الله وخلص بيته بفترة كورونا فيقول لك نجلس وحيدين ما في شي انا كنت اتوقع انه هذا الاشى لما بعمله واكون سعيد في عندي مسبح وفي عندي حديقة وفي عندي بيت كبير وفي - [01:01:06](#)

لانه الاهداف المادية تمام؟ هي اهداف مرحلية الغاية الحقيقية مش في الاهداف المادية الغاية الحقيقية في غائية الحياة اللي هي انه تجعل من هذي الاشياء ادوات مش لمعاشك المعاش جزء. لكن لمعادك ايضا تصل فيها الى رضا الله عز وجل وتعينك على الطاعة والعبادة - [01:01:29](#)

وهذا موضوع الطاعة والعبادة موضوع لن ينتهي ولا ينتهي. بتضلك تعمل وتطور حالك فيه وتشعر باللذة فيه كلما عملته مشان مشان هيك يكون غاية. وبالتالي هذا بينقلنا لا نرجع لسامر - [01:01:59](#)

المحاسب في شركة مرموقة لكن سامر غير من الزملاء لا يستطيع اخفاء ذلك لا يستطيع يعني اخفاء غيرته دقيقة مما يجعله مستاء ومنفعل بشكل منزع حكينا عنه المرة الماضية فقلنا مشكلته - [01:02:27](#)

هذا الرجل هي مشكلة عاطفية وانفعالية بحاجة انه يجعل محركاته دوافعه دوافعه حتى يضبط نفسه ويتقبل انه ايش هو وايش اللي الناس عليه ولا يقارن ويعيد توجيه هذه انفعالات والعاطفة بدل ما تكون في مجال الحسد والغل والغيرة. بالعكس بحسن العشرة والتعامل. بحاجة انه يجعل في - [01:02:51](#)

قيمة حقيقية ويعيد تقييمه. انا على اي اساس بقيم انه هذا المهم بالنسبة لي ويفهم الفرق هذه الحاجات هي حاجات ايش ويعيد تحديد اهدافه بشكل واضح. وتكون غايته رضا الله عز وجل - [01:03:20](#)

ويعرف انه هذه امور يمكن الله عز وجل الناس. تمام؟ ويفضلهم بعضا على بعض فتهذب نفسه لانه بتعرفوا مين اكثر الناس غير من الزملاء؟ شو رأيكم مين اكثر الناس غير من زملائهم في الاعمال؟ - [01:03:40](#)

وهاي حقيقية بتوصل الغيرة فيها للحسد مين اكثر الناس غير من زملائهم في الاعمال؟ عندهم عدم تقدير لنفسه المجال النفسي اه صحيح المتخصصين في المجال النفسي عنا الله لا يوريكم - [01:04:02](#)

قديش في غير من بعضهم البعض للأسف ضعيف الايمان شوفوا هم اكثر الناس اللي بركزوا اكيد يا سفيان يكون عندهم ضعف في نواحي ايمانية لانه اكثر الناس اللي بركزوا عالانجاز - [01:04:27](#)

قم الناس التنافسيين والتنافسي حدا بجعل من الانجاز المادي الانجاز المادي بي الرتب والمراتب تمام اساس القيمة فلما شخص يحصل عرض لرتبة احسن منه او مكانة احسن منه تمام يشعر انه القيمة تبعته مهددة. ليش ؟ لانه قيمته في المركز - [01:04:42](#) قيمته في المكانة فاذا شخص وكأنه اخذ من من مكانته مشان هيك انا دايم بحكي للناس المقربين رزق الناس رزقهم ولك رزقك وقدر الناس قدرهم ولك قدرك انتهى الموضوع كان رزقه اكثر من رزقك فهذا رزقه وهذا رزقك. ما اخذ من رزقك. تأكد تماما ما حدا في الدنيا حياخذ من رزقك - [01:05:14](#)

ولا احد في الدنيا حيستبدل قدرك ما حدا بقدر يستبدل قدرك قدرك مقدر من رب العالمين. فهذا زميلك صديقك اخوك. اذا اخذ مركز وظيفي. واذا رزق من الله عز وجل رزقا تتمناه كنت - [01:05:42](#)

تتمناه لنفسك فهو رزقه وقدره. ما حدا قدر ولن يستطيع احد انه ياخذ من رزقك ولا قدرك فهدول الناس يعني الناس التنافسيين لانه هو القيمة الكبيرة للحياة. تمام - [01:05:59](#) بكون مرتبط تماما بايش ؟ بالمركز والمرتبة فهذا اخذ رتبة مرتبة وظيفية علمية احسن مني فهو حاز على خير مني بصير يغار لانه ربط كان ارتباطه بالقيم اصلا في دافعه للحياة - [01:06:19](#)

دافعوا ايش يعمل هو ارتباط بقيمة الانجاز المادي وبالاخر نكون صريحين مع بعض. الانجاز المادي بالاخر هو من باب السعي وطلب الرزق ببساطة ببساطة والمرتبة المراتب هي شهوة الرياسة عند النبي ادم - [01:06:45](#) فيها شهوة للرئاسة عند النبي ادم فمن جعل هذه القيمة هي المحرك هي الدافع تمام دخل في امر مزعج حقيقة وبالتالي هذا بينقلنا نتحدث عن متأزمة اليقين ومتأزمة اليقين هي ما بين التيقن والتشكك - [01:07:09](#)

وهون ما بنقص ذات رب العالمين تعالى الله انه ما نكون متيقنين او متشككين فيه. هون بنحكي عن الجزء النفسي اللي بخص نفسك ما بين انك انت تكون متيقن بالله عز وجل - [01:07:34](#) وتخلي فعليا الامور يقينا بالله عز وجل انه سيكرمك سيعطيك تمام لانه هذا غير الدافع. الدافع ان تعمل لرب العالمين يختلف عن ان تكون ايضا متيقن انه الله رازقك معطيك - [01:07:54](#)

التشكك هون بصير في الذات في نفسك في نفسك لكن هون مش الهدف نوصل للثقة بانفسنا. الهدف نوصل ونعرف ما هي الكفاءات التي احتاج لها في سعي ليكون سعي يعني خيلنا نحكي بديش اسميه مشكورة لانه هذا السعيد المشكور شيء اخر. ليكون سعي - [01:08:13](#)

مجزيا اخذ من هذا المسعى انا بدي اشتغل مشروع فلاني. تمام؟ فتشككي في قدرتي على ادارة الامور المحاسبية اذا انا بدي اسعى في موضوع الامور المحاسبية واتعلمها شوي. صار الجهد الان يختلف الهدف - [01:08:35](#) ترى الجهد اتعلم امر معين يعني هذا الامر عالامر الاخر وهو الدخول في مشروع بدي اشتغل في الامور النفسية وبحب اساعد الناس لكن عندي تشكك في قدرتي على تقديم العلاج النفسي. اذا صار لازم ادرس العلاج النفسي اولا - [01:08:55](#) اتمكن ويصير عندي نوع من الكفاءة في هذا الموضوع ثم اقدم ذلك فالتردد والتشكك بنفسنا هو ليس شيء سيء اذا كان قراءة وتقييم صحيح لانه احيانا فعليا بقول لك انت في عندك - [01:09:12](#)

امور ناقصة تحتاج للتتيم تحتاج الى دفع او دعم كفاءاتك فيها فتعلمها لاجل ذلك هذه هي المتأزمة الاولى. اما الاخرى فهي التحقق بتعرف كيف اللي بدي اه اه اتحقق من الامور واحنا حكيناها هلا يعني مقتضبا لكن حنركز عليها اكثر - [01:09:29](#) موضوع اني اضلني اتحقق قديش امكانياتي تمام وهذا اللي بعمل التردد يرجع ويقول انه هادا كمقياس اتحقق من امكانياتي جيد. لكن هون في نقطة برضه عكسية في زيادة التحقق في حدا يظن انه حتى يهم بامر معين لازم تكون عنده كل الامكانيات الكاملة والكفاءات العالية - [01:09:53](#)

بتذكر احد الاشخاص هذا شخص مبدع في الرسم مبدع في الرسم حقيقة يعني يرسم وهو مشان الموضوع الشرعي صار يرسم للزهور والاشياء الطبيعية لكنه مبدع بالرسم بشكل مخيف توقف فترة عن الرسم. ليش توقف عن الرسم؟ لانه القلم اللي برسم فيه من

نوعية معينة. والان مش موجود قالوا له انقطع من البلد - [01:10:20](#)

فهو وصى عليه من تركيا على بين ما يجي بده يرجع للرسم زي ما بقول لكم وهادا الامر بكل بساطة كنت تجد الرسامين بجيب ورق فلافل اللي راح لدول الاوربية لايطاليا او لفرنسا عند الاماكن السياحية الكبرى. تمام؟ بجد انه على على ورق - [01:10:47](#)

زي ورق الفلافل تمام؟ ورق الساندويش تمام وفحمة فحمة من الشارع بحرقها وبرسم وبرسم بكل ابداع الشاهد في الموضوع انه في ناس تتردد لانها بدها كل شئ كامل حتى تهمل في امر معين - [01:11:12](#)

لكن الصحيح انه احنا في المتاح الممكن الكافي. تمام من الامر حتى تتقدم بشئ كم ولاي درجة انا افهم في موضوع الشريعة؟ انا كنت طالب علم شرعي. بالاضافة لتخصصي. درست على مشايخ حتى افهم هذا الشرع - [01:11:37](#)

واقدر اربطه بهذا العلم لكني هل انا بعد نفسي فقيها؟ لا والله بالعكس درجة من العلم يعني اتمنى لو كنت او كان ان انفق عمري فيها. لكن وجدت حالي في اختصاص - [01:12:04](#)

تمام وقلنا لمشايخنا في هذا الاختصاص فقالوا انتم على ثغر قدموا للناس شئ على سنة الله ورسوله وصار هذا هدف طيب قديش الكافي؟ خذ واحد اثنين ثلاثة اربعة من العلم - [01:12:22](#)

تمام؟ ليكفيك فيما تقدم. واحد اثنين ثلاثة اربعة هذا الكافي بتتعلم اكثر؟ طبعاً احسن. لكن مشان يعني زي ما حكينا الوقت عزيز والعمر ما حدا فينا بيعرف متى بينتهي وتضلك تنتظر فيه انه انت تتم وتكون تاما تتم وتكون تاما حتى تقدم ما حدش حيتهم -

[01:12:36](#)

ما حدا يتم فلاجل ذلك بدك تعرف الكافي وحتى بالشريعة بالفقه بيحي بيحكى لك ما لا يسع المؤمن او المسلم جهله في اشياء لا يسعك جهلها. واحد اثنين ثلاثة اربعة - [01:13:00](#)

في مقابل في اركان الايمان حتى في اركان الايمان المجزئ من معرفة اركان الايمان. في مجزئ فيه كافي تمام لانه لا احد يكتمل ولن يكتمل احد. لن تكتمل. انا لن اكتمل. ما حدش فينا حيكتمل - [01:13:17](#)

ففي الكافي اللي تبلش فيه مشوارك ثم الثقة وقلة التقدير تمام وهذا من باب يقينك بنفسك خلينا نحكي تمام؟ او من باب شك في نفسك بدك تتنبه قديش انت موضوع الثقة هو موضوع الكفاءات وليس الثقة. مش لازم تكون واثق بحالك مية بالمية - [01:13:35](#)

في كفاءات تحتاج لها دائما فكر بمفهوم الكفاءات. يعني انا حتى اعمل هذا الامر. ما هي الكفاءات اللازمة ممكن ما يكون عندي ثقة بنفسي اصلا لكن عندي الكفاءات. مر عليكم هدول الناس - [01:14:00](#)

اللي بتلاقيه انه يعني مهزوزة ثقته بنفسه تمام؟ وقلنا احنا يعني في عنا اعتبار شرعي لاستخدام كلمة الثقة تمام؟ مهزوزة ثقته بنفسه. لكن بشغله او بالتدريس او بدراسته بتلاقي انه عنده ثقة عالية لانه بشعر بالكفاءة العالية. مر عليكم هذا الكلام؟ مر عليكم شاركونا

عالتشات - [01:14:14](#)

على الكفاءة الكفايات هادي اه يا ميساء ممكن يحددها بفن معين اهل الفن تمام مثلا في علم النفس اهل هذا الفن والخبراء فيه هم اللي بيحددوا الكفايات اللازمة في الجغرافيا كذلك في الهندسة كذلك - [01:14:38](#)

ما حدا بيتهم وفي درجات وفي ارتقاء فيها ثم موضوع حسن الظن وسوء الظن. اذا كان عندك سوء ظن فيجب ان يكون بنفسك. اكيد مش بالله حسن الظن رأس اليقين - [01:15:01](#)

هادي متأزمات موضوع اليقين وبالتالي نرجع هون لسعاد زوجة سعيد و اللي حكينا انه هي كل تفكيرها حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية من مظاهر حتى بات الامر مرهقا لزوجها من الناحية المادية. مما قد يسبب مشاكل لاحقا - [01:15:19](#)

وقلنا انه تعاد قد يكون مشكلتها الكبرى تخص نمط حياتها فنمط الانجاز بالنسبة لالها انه تحقق الديكور مش الكور يعني تحقق الديكورات مش الاشياء الجوهرية والفراغ اللي بتعيشه من ناحية فراغها نفسيا واسلوب المعيشة بالتتبع لاسلوب المعيشة الغربي او

الاسلوب - [01:15:54](#)

معيش المادي فسعاد بحاجة حقا انها يصير عندها يقين حسن ظن اكثر بالله عز وجل حتى تبلش تتحقق تتحقق من قيمتها الذاتية

وتربط قيمتها الذاتية بأشياء ذات قيمة ويكون ثقتها اذا بدا تعمل ثقة ولا بد بنفسها - [01:16:21](#)

تستمدّها من اشياء ذات قيمة اكثر من موضوع الاغراض. في ناس قيمتهم بعثروها بالاغراض. شو في عنده اغراض شو بعثبر انه ذو قيمة صح وبالتالي هذا من الاشياء اللي كنا نقدم لكم اياها اليوم. فعنا مجال الان - [01:16:47](#)

نربط هذا الكلام ببعض التطبيقات للشهر الفضيل ففي حدا عنده شيء او امور نطبق على امور تخص الشهر الفضيل من ناحية الدافع واليقين بدي ارجع للصورة اللي قبل لانها قد تكون اسهل - [01:17:13](#)

لو سمحتم لي دقائقي فشو رأيكم؟ في حدا عنده شيء بده يشاركنا فيه او سؤال عن الموضوع سؤال وانت عم تشرح خطر ببالي تفضلي دكتور هلاً احنا حكينا عن اليقين انه اله شقين شق اله علاقة بالله والشق الثاني اله علاقة بالذات - [01:17:33](#)

تمام. هلاً لو كان لنفترض جدلاً انه اليقين بالله عالي وحسن الظن عالي جدا. تمام هلاً ممكن يكون في تشكك بالذات من اين انه ممكن انه لان الله اعطى ومن علينا في اشياء كتير كبيرة بالحياة - [01:18:06](#)

بصير مثلاً ممكن نتشكك بسلوكياتنا هل هي فعلاً تتباكى مع ما خلقنا الله لاجدى او لا. فانا بشوفها كتير مولودة سواء عندي او حتى الناس المتدينة وعن جد حقيقة بتكون مخلصة لفكرة انه انه يكون الدافع تاعها لاجل قيمة الله - [01:18:25](#)

فاو قصدي القيمة يكون عندها انه لله اه بيكون في تشقق ببعض التصرفات انه هل هذا يصير نحو ما ما خلقت لاجدأ فبصير تشقق بكل شيء صغير او كبيرة ما بعرف ما مدى يعني ممكن مشكلة بالتفكير - [01:18:44](#)

او ممكن مشكلة بطريقة او نظرتنا لله والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع سواء لالي او للزملاء بهذا الموضوع. نعم يعني اظن موضوع هون التشكك بممكن يكون في موضوع النية اكثر وانه قديش هو نيتي لله وغايتي لله عز وجل. تمام - [01:19:02](#)

وهادا امر شوي شائك لانه الانسان المراقب اه اه لذاته والمراقب لربه عز وجل في حياته قديش حاضر امن رب العالمين ونهي رب العالمين في حياته آآ هادي تكون حالة صحية - [01:19:22](#)

لكن لما تصير سبب وين بنلاقي اثرها في الانقطاع والعجز اذا صارت دافع ترى مانع اسف تؤدي الى مانع يؤدي لانقطاع وعجز لاً صارت مشكلة انا هاد البشر في نفسي انا انه مرات كتير هيك انه في نوع من الضعف بس هو ضعف مش لانه عدم ضعف يعني انا هاي لاحظتها في في في - [01:19:39](#)

في طبيعتين من الناس اللي هم جزء منهم الناس الموسوسين اللي عندهم وسواس. والناس الكماليين الموسوسين والكماليين. لانه الاشئ يعني بحكي لك اشئ يعني في درجة من الصحية يكون صحي يعني - [01:20:09](#)

انه انا دائماً اتفقد نفسي اتفقد نيتي اتفقد قد ايماني اتفقد غايتي اتفقد مطلوب منا نضلنا يعني من فترة لفترة نتفقد لكن اذا هذا التفقد دفع فيه تشكك واضح مشان هيك يعني احد مشايخنا يعني هذا السؤال سألناه امامه كان يقول يعني - [01:20:26](#)

لا تتردد في عمل خير لا تتردد ما دام العمل خير او فيه خير لك حتى لو وجدت انه نيتك تتقلب او مش واثق قديش نيتك لله فاعمل هذا العمل - [01:20:51](#)

فان لم يكن لله فعود نفسك ان تعمل هذا العمل ليكون لله لكن لا تقطع نفسك عن امر او تعجز عنه لانه انت متردد في داخلك او حاسس انه نيتك متقلبة - [01:21:08](#)

اهو واضح وهذا يعني اشكال كبير في في في قلوب المؤمنين احياناً اذا اذا ما فهموا كيف يحلوا هذه المتأزمة انا برأيي ويتعاملوا معها يعني كانت من الاسئلة ايضاً سورة لاحد المشايخ - [01:21:29](#)

انه يعني واحد من مشايخنا وسئل اذا كان الرجل صلى بحضور ناس في المصلى فحسن صلاته هل هذا من الرياء هو بيصلي في ناس فحسن صلاته قال فان ذلك من بركة المؤمنين - [01:21:50](#)

انه من بركة المؤمن على المؤمن او من بركة المسلمين الموجودين على المؤمن انه اذا هم بخير ضاعفه وضحت الفكرة فقديش حيفرق الان في قلبك باين انه تشعري انه احياناً مضاعفة الخير اللي بتهمني فيه - [01:22:16](#)

حتى لو كان في شيء لمستيه في قلبك لكنه غير واضح قديش لما يكون تشعري انه من بركة المؤمنين على المؤمنين. وبين ايضاً انه

تحسي لا هذا رياء واتهم نفسي - [01:22:38](#)

واجلد نفسي دكتور هي مش من ناحية غير اد ما هي من ناحية مثلا لو صار في ذنب او صار في ابتلاء فالواحد براجع نفسه في

الاطاء او الذنوب او يعني من غير - [01:22:53](#)

هلاً بتصير الفكرة وبين انه هلاً هلاً انه للسبب هاد انه هادا الدم دقيقة دقيقة الان خلينا نتفق على امر انا اري انه بالعكس مراجعة

النفس والتوبة الى الله صدر ولا ما صدر منا اشي هذي شيع دائم متفقين؟ - [01:23:05](#)

يعني هذا شيع من تعبد الله عز وجل ان نتوب اليه. اذا الرسول عليه الصلاة والسلام كان يتوب كثيرا الى الله عز وجل. صحيح صحيح

فهذا جزء من المنهج النبوي ومن سنة نبينا ومن تعبد الله عز وجل فوقع التوبة منا وتكرارها - [01:23:27](#)

تمام والاقامة مش عالذنب عالتوبة الى الله عز وجل وقع منه امر ولا ما وقعت صعبنا ولا ما تصعبنا يكون هذا من مسلكية المؤمن

بالعكس هذا سلوك ولا ارووع لانه في تحقيق لعبودية المؤمن - [01:23:48](#)

متفقين لكن كثرة اتهام النفس والاصرار انه هذه النفس دائما يجب ان تؤنب وتأنب وتأنب بشكل فيه نوع من حتى تحقيرها

لدرجة انه يصبح الامر مانع يتحول مش لدافع لا مانع ويؤدي للعجز والانقطاع - [01:24:06](#)

لأ هون صار عنا مشكلة فالامر في نتائجه وهذا وهذا ايضا من سيرة الخلفاء عمر بن الخطاب قال لو قالوا انه يعني بما معناه لا احفظ

نص كلامه. انه لو كل الناس - [01:24:32](#)

قالوا لكل الناس تدخل النار الا واحد لظننت انه انا وانه كل الناس تدخل الجنة الا واحد لظننت انه انا صحيح؟ صحيح فبالتالي

هذا التوازن ما بين انه الانسان يقوم على التوبة - [01:24:53](#)

ولا يرى انه هو بالضرورة يكون ناجي فيركن الى نفسه انه انا ناجي ويعرف انه بده هاي النفس يظل جنبه ممشيها على الصراط

المستقيم ما استطاع لكن في نفس الوقت يحسن الظن بالله عز وجل - [01:25:12](#)

واذا تقلب قلبه ونيته بحاول دائما انه يصلح من نفسه فيأف بنفسه من ناحية وايضا يهذبها من ناحية اخرى وتربية النفس هو لا لا

يقوم يعني زي تربية الاولاد الصغار - [01:25:31](#)

ما بتقومش بس بالصوت والكرباج احيانا زي ما يظن بعض الناس هي تقوم باللين ونحبب هذه النفس ونقربها من الله عز وجل

ونجعلها تشاق الى لقي الله عز وجل كثير من الامور اللي يعني بشتغلها بحيث انه تتم تربية هذه النفس - [01:25:53](#)

لتحبب لها العبودية العبودية لله عز وجل وتتقرب من الله عز وجل. ويصلح هذا القلب ويصلح حاله في توجهه الى الله عز وجل تمام

تمام الله يجزيك خير يا رب. الله يبارك فيك. دكتور كان هناك سؤال مؤجل الى هذه المحاضرة عن الاحباط - [01:26:13](#)

بسبب عدم المقدرة رغم وجود الدافع ولكن هناك عجز ووجود موانع للقيام بالامور المتعلقة بالامور العبادية دائما اذا وجدت شيع من

الاحباط بلش بقليل وكثره نصيحتي بلش بالقليل وكثروا خلينا نتفق على امر نفسي - [01:26:35](#)

بامتياز النفس بطبيعتها تمل وتنفر من العبد طبيعة نفسية هكذا خلقنا فاذا تعبدت هذه النفس لله عز وجل فاقامت من الشعائر

والطاعات والاعمال و اثناء قيام هذه النفس بذلك - [01:26:59](#)

كان المردود في داخلها اتهام النفس فصار الامر وكأنني اعاقب فكلما كنت اقسى كل ما كان هذا اقسى عليه هلاً اعمل هادا الاشئ مرة

مرات اذا انا لازم او كان يعني وقع مني ذنب؟ نعم - [01:27:28](#)

لكن اكون قاسي بغير وقوع ذنب او متطلب من هذه النفس اللي انا عارف لساتها بدها بدها شغل تمام كون صار في عنا اشي اسميه

قلق الاعباء وعجز العبد لانه - [01:27:52](#)

وهذا مستخدم حتى بعض الناس تصل انه الصلاة بصير يعتبرها. الصلاة العادية الفروض كانها عبء عليه بيخجل يقول لك اياها بالكلمة

بس هو هذا اللي بداخله كانها عبء عليه فيمتنع عن الصلاة - [01:28:14](#)

لاجل ذلك في امور العبادة للناس اللي بتلاقي هذا الشيع من انفسها الاصل انه يتدرج في العبادة وينتظر الاهم في الاعمال هو تاخذ

مدد استمرارية يعني دايم بقول الدرج في باخره زي مصطبة احنا بنسميها مصطبة بعرفش شو بتسموها - [01:28:28](#)

تمام ؟ قبل ما تطلع الدرجة الثانية فاذا ابتدأت باعمال ابتدأ بقدر منها واعطي حالك ووقت وانت على قدر منها ثم ثبتها قبل ان تصعد لغيرها اما انه انا فورا تيجيني الحماسة - [01:28:56](#)

والدافع بصير بدي اعمل كل اشي وبعدين بلاقي حالي مش عارف اوازن امور الحياة برد بنقطع. برد برجع بنقطع واضح انه هذا ليس منهجا نستمر عليه هذه الحياة فيها معاش - [01:29:18](#)

وفي امور للميعاد واحنا بحاجة نوازن بينها وهذا فن كبير فقه بحد ذاته لاجل ذلك لما بدي اعمل امور التعب والعبادة اذا انا على قدر جيد منها احافظ عليه قبل ان اصعد - [01:29:38](#)

اذا انا بتخبط فترة بعمل وفترة بعملش ؟ لأ اقرر شئ معقول ثم وثبته لفترة وعزز نفسي تمام كيف بعزز نفسي انه لما انهى هذه العبادة احمد الله واشكر واستعين به - [01:29:57](#)

بالطاعة اللي حتيجي بعدها الحمد والشكر والاستعانة بالله للطاعة التالية واثبت كل فترة شئ جديد ففي ناس بدها مثلا تختتم المصحف لكن يقع منها انه بيوم بقرأ جزء وجزئين وبعديه بقعد شهر ما بيقراً - [01:30:19](#)

طب اقرأ في اليوم خمس صفحات ثبت هذا الكلام فاذا ثبت وثبت عليه ارفع العدد قليلا. ارفع العدد قليلا لانه قليل مستمر خير من الكثير المنقطع واضح ومبدأ الاثقال على النفس فجأة - [01:30:39](#)

بتصير اعباء هلاً بشهر زي شهر رمضان بنتشجع وبنضغط وبنعمل لكن بعدين بنفطر والعبادة هي مش بس برمضان والشهر فيه الاجور عظيمة لكن العبادة ليست في رمضان فقط هي في كل شهر - [01:31:01](#)

فاللي بفكر كيف يشحذ همته فقط لرمضان قد يكون فاتته شئ انه العبادة في كل شهر وفي كل يوم اذا بنلاحظ حتى المنهج النبوي في توجيهنا في خير الايام انه الرسول عليه الصلاة والسلام يبتدأ في رمضان ثم في العشر الاواخر يشد المأزر - [01:31:20](#)

فاللي فاتوا العشرين الاوائل بقدر يعوض في العشرة الاواخر وهذا مهم في طبيعة هذه النفس اللي زي ما حكينا مع المدة قد تكون الاعباء تسبب لها الانقطاع فبدك تكون الاشياء معقولة - [01:31:45](#)

واذا بذلت جهد اليوم اليوم اللي بعديه ممكن تخففه قليلا بنيتك برغبتك على اساس تأتي فيه اليوم الذي بعده يعني تعمل نوع من التوازنات حتى لا تتحول الامور الى نوع من الثقل او تثقل اتجاهها - [01:32:02](#)

وبدش ننسى حظ الشيطان من الانسان. للشيطاني حظ من الانسان فانت في الطاعات والعبادات تمام؟ يعني في اللهو يعينك الشيطان لتلهو لكن في الطاعات والعبادات فاذا كان في ثقل من النفس فايضا في ثقل من الشيطان عليك في ذلك. فما يتنبه لهذه الامور - [01:32:18](#)

تمام. طيب احنا الان في نهاية الوقت انا بشكركم وبشكر متابعتكم بارك الله فيكم ونسأل الله انه نلتقي اه في في الموعد القادم. اللي هو سيكون في شهر خمسة باذن الله تعالى. حتكون هنالك ثلاث محاضرات كل يوم ثلثاء - [01:32:37](#)

هتكون مدة الواحدة ساعة ونصف حتيجي لجزء شوي متقدم في المهارات الاساسية. تمام؟ وهو متقدم اكثر من هذا الجزء. فنسأل الله عز وجل ان يعيننا وانكم فتم في هذا اليوم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:32:54](#)