

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

يوسف مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ونلتقي باذنه 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 نختتم به او اخر قسم نختتم به الجزء الاول وكتت وصلت على المجموعة لكم رسالة انه بشهر خمسة ان شاء الله رايحين نقدم الجزء الثاني - 00:00:25

لدليل الحياة ونتحدث عن مواضيع جديدة فيما يخص ميزان الامل سنتحدث ايضا كما قلنا بشكل واقعي وتكون هي امور واقعية نتحدث فيها حيث تم تصميم هذا البرنامج التدريب بي ليكون ولি�وافق طبيعة حياتنا اليومية بشكل مبسط. وسلام. ونسأل الله انه يبارك لنا في ذلك - 00:00:42

ونذكر الاخوة الذين كانوا معنا ومن لم يكن معنا نبه الى انه اه نحن قدر الامكان حاول ان نلتزم بالوقت واذا صار اي حوارات الرجاء ان تنتبه الى الحوارات ولا تشاركنا بخصوصية لا تزيد ان يستمع او يسمعها احد - 00:01:12

كون انه هذا التدريب عادة نرفع تسجيلاه اه عبر اليوتيوب. وبالتالي اذا في اي خصوصية ما بدك يطلع عليها حدا يفضل ضل الا تشارك وانت مؤمن على المادة عموما واتمنى ان تحضر من جهاز جيد - 00:01:31

مع عدم فتح المايك الا في حال تزيد التحدث والمشاركة. وتذكروا ابني انسان مثل مثلكم. فاذا وقع مني شيء او خطأ ارجو ان يعني تشعرني اني ممكن تحدثت بأمر او كذا قد يكون او قد يعني تظن انه اه فيه مساس لاحد وتأكدوا دائمًا اني لا - 00:01:50

صدق ذلك بكون الموضوع وقع مصادفة. لاني اغنى الناس بفضل الله عن الحديث عن الناس وعثرات واطباء الناس كيف يجب ان نستمع الى هذا التدريب؟ نبه 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 انه في بعض الناس يفتح ذلك لهم آآ يعني آآ خبرات وذكريات مؤلمة فيكون التعلم بدل ما يكون فرصة ليتعلم ويتطور مهاراته بصير بالعكس - 00:02:30

اللي حاصل انه يتأنم ويتألم كثيرا طيب اذا ما هي اهم توقعاتكم من تدريب اليوم؟ خلينا نشوف عالتشات اذا سمحتوا كالعادة ما هي اهم توقعاتك لما سمعت عن ميزان الامل وهو الجزء - 00:02:54

وهو القسم الثالث من الجزء الاول. ماذا عنك لك ذلك ما هي اهم توقعاتك من تدريب اليوم؟ اكتبوا لنا على التشتات اذا سمحتتم يلا شاركوا يا جماعة خلينا نشوف بعض المشاركات - 00:03:10

ما احد شارك ليش؟ لانه نهاية الأسبوع 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 يعرف 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 الاقل والتوازن الامل التعرف على الامن بشكل علمي وعملي. طيب خلينا نشوف - 00:04:23

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

في حياته اليومية وبتقربوا ترجعوا للتسجيل الخاص فيها. اما ميزان العمل فكان انه بنظر القاعدة السلوكية الاولى في العمل بحسب المفهوم النفسي 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 فستتحدث اليوم عن ضبط الدوافع تحديداً عن ضبط الدوافع. وهي قاعدة تساعد في ضبط سلوكنا. سلوكنا بما يحقق لنا نتائج ايجابية وكنا قد عرفنا المناعة واللي بده يرجع للتعریف وتفصيله بقدر يرجع للتسجيل الاول. اما ميزان الامل وهو موضوع اليوم - 00:05:29

فالهدف زي ما حكينا بدننا نشوف كيف نساعد انفسنا في ضبط السلوك بما يحقق لنا نتائج ايجابية فلما جل 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 بالسلайд. 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 وضعنا 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 طبعاً 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 للأسف تسجيلاً ما قدرت احضرها مباشرة. تمام تمام. طيب شكرنا لك. مين برضه بعرفنا الجهد والاستمرارية بلغته الخاصة؟ الجهد ماذا يعني الجهد - 00:07:22

والاستمرارية ماذا تعني الاستمرارية بلغته الخاصة الجهد والاستمرارية لها بتحكي بذل المستوى اللازم والمقدار اللازم بالنوعية والطريقة دون تسويف هذا ايش يا لها صار؟ اصبح الجهد انه نبذ انه بذل المستوى اللازم - 00:07:45 احسنت احسنت والاستمرارية ما طبعاً من طالباتي وأخذت معنا المعنعة قبل ذلك. اخذت المستوى المتخصص للمتخصصين وبالتالي ايش اصبحت الاستمرارية الان الزملاء والزمانيات يلا شاركونا سلام عليكم. المتابعة والسعى احسنت احسنت احسنت يا دينا المتابعة والسعى. هلا بتحكي الجهد بذل الطاقة والاستمرارية والمداومة. هو - 00:08:08

بذل الوسع بذل الوسع بذل الجهد تفضلي وعليكم السلام تفضلي مين اللي كان بده يتحدث؟ يتفضل السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله اتفضلي آآ الاستمرارية المقصود بها آآ الانتظام والمداومة على بذل الجهد المطلوب آآ 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 شايفين المثال هاد بتحكي عن سيارة وهاي السيارة حتى تسير للامام - 00:09:19

يجب ان يكون هناك قوة دفع وقوة الدفع ايضاً بده يكون لها توجيه. انتم بتعرفوا السيارة في المقدود السيارة حتى لو كان عجلتي الجهد والاستمرارية اذا ما كان في دافع ويكفين - 00:09:45

هدول الامرین لن يكون توجيه السيارة صحيح بالتألي هاي السيارة مش رايحة تروح لمكان وبالتالي موضوع اليوم حيكون نتحدث عن الدافع واليقين. ايش هم تخيل لو عجل السيارة بهاي الطريقة شو حيصير - 00:10:07 شاركونا. لو عجل السيارة بهالطريقة شو حيصير شو حيصير؟ طيب اكيد مش هتمشي مش هتمشي ليش لأنها مش مستديرة يعني المربع ده اللي هي شكل الاطار الخارجي عجلة السيارة. المربع وبالتالي هي واحدة - 00:10:31

ده اتجاه واحد وبالتالي ما فيش مش هتقدر تقلب على يعني ولو مشت حتطبش الدنيا اه مش حيكون مشيتها سلس تمام طب شو رأيك بلكي اللي عمل هذا الاطار؟ بفكر حاله انه يعني سبق جيله وعمل اشي جديد. صرعة جديدة - 00:11:01

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 بتفيدي 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 ببذل الوسع - 00:11:56

صار ببذل جهد زائد عن الحد لامور تتذكر المرة الماضية حكينا. احيانا في ناس بتبذل جهد زائد عالحد. لامور لا تعتبر اولوية اذا هو وضع حاله في حالة من العجز - 00:12:19

تمام لا يداوم على العمل كما يجب وبالتالي راح يصير في انقطاع فيظن الشخص انه هذا العجل اللي عمله في حياته حتى يسير لامام 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 حكتي لنا بذهنك. مثال لناس بتعرفينهم كان يظن انه الشيء اللي حيعمله، او الشيء الجديد اللي جاء فيه انه هذا يعني حيساعد حي عمل حيقدم له شيء ولكن الحقيقة هذا الشيء اعاقه وبالعكس سبب مشاكل - 00:12:56

في حياته فيكم اي حدا بيعرف هيک امثلة اعتقاد المسال يعني من وجها نزري المسال للكل بيسير على الجميع يعني ان احنا كنا متخيلين او معظم ابناء الجيل المتخيلين ان الانترنت - 00:13:20

آآ هي ساعدهم وهي خلي حياتهم ماشية في الاتجاه الصحيح. وللاسف اسارة السلبية بقت آآ اكتر من اسارة الايجابية. هو اكيد الانترنت مفيد في حاجات كتير جدا لكن ما بيستخدمش بالشكل المزبوط - 00:13:40
صحيح العجل مربع حاد موجود في حياتنا بكثير 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 تصوره 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 يشاركتنا؟ شكرنا الله يا اختي. مين بحب يشاركتنا صوتيا نتحدث يعني قليلا حول مثال مهم - 00:14:41

يعطيك العافية اختي مين معی؟ كان في حدا تحدث مين بحب يشارك نعم ممكن الشعريتفضل طيب تذكرني بتتذكري اه اول ما اجيت موضوع التنمية البشرية. متذكرة نعم شو اعتقاد 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 تساعدته انه يوصل لاهدافه يعني هيک كان تفكير هاي الاشياء الافكار اللي كانت اذا وكأنه ظن كثير من الناس - 00:15:40

هاجر بتحكي قفزة في فهم النفس وطريقة التعامل مع الاخرين ما بتتحكي دفعه لامام. نعم. ظن كثير من الناس انه التنمية البشرية ح تكون حل جذري سحري يقدم للناس الكثير. صحيح - 00:16:04

نعم طيب حد علمك هل هذا اللي صار في حياة الناس اللي اخذوا وتعمقوها في موضوع التنمية البشرية؟ آآ يعني في البدايات زي اي شيء جديد تكون في دافعية موجودة لكن على المدى البعيد اه ما كانت بنفس التوقعات اللي كان الناس انواعوها - 00:16:21

احسنـت احسـنتـ اللي ثـبتـ انهـ التـنـمـيـةـ البـشـرـيـةـ تـامـ التـنـمـيـةـ البـشـرـيـةـ كـادـاـ النـاسـ تـمـنـواـ انـهـ تـسـاعـدـهـمـ. تـامـ؟ـ كـانتـ عـبـارـةـ عنـ عـجـلـ مـرـبـعـ لـانـهـ فـيـ وـقـتـ الجـدـ لـماـ اـجـوـ اـيـ طـبـقـوـهـاـ فـيـ حـيـاتـهـمـ مشـ يـاخـدـوـهـاـ فـرـقـ بـيـنـ انـكـ تـحـضـرـ هـايـ المـحـاضـرـةـ 00:16:44ـ اوـ تـأـخـذـ مـنـهـ اـدـوـاتـ وـتـطـبـقـهـاـ بـحـيـاتـكـ وـكـانـ الـهـدـفـ اـحـدـ اـلـعـلـمـ مـنـ سـنـوـاتـ نـحـلـمـ بـاـنـهـ نـظـورـ مـنـهـاجـ بـدـيـلـ لـلـتـنـمـيـةـ البـشـرـيـةـ ويـكـونـ

منضبط على ضوابط الشريعة ما استطعنا فطلعت بالآخر معنى هذا النتاج او هذا المنهج اللي بين ايديكم - 00:17:10
وعلمنا منه النسخة المبسطة اللي بين ايديكم اللي هي نسخة مهارية مهارات حتى اللي بيجي بياخد التدريب يطلع بمهارات حقيقة.
ادوات في التنمية البشرية بس اذا بتسرك المايك لو سمحتي لانه في تشویش على بال ما يجييك 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
بحفظك بشكل غير عادي لكن عند وقت الجد بتلاحظ انه جهدك مع المدة مستنزف والا تنتقطع والسبب انه ما تعطيك اداة. في فرق بين احفزك واحكي لك انت بتقدر بتستطيع. انت باماكانك تحفظ وتتشجع - 00:18:14
وبين انه يكون معك ادوات. يعني في فرق اجيب السيارة واحاط لها عجال مربعة واحاط لها بنزين شو ما كان كوييس تمام وبالتالي هي لن تسير بالشكل الصحيح فكانت المشكلة مشكلة اداء غير مناسبة لحياتها وحياة الكثرين طبعا - 00:18:36
الاجانب ممكن ينبطوا عليها لكنها لا تنسينا وبالتالي خلاك لما تبذل جهد كبير وتجد انه بالاخر انت ما حققت اللي بحکوا لك ايه تشعر بالعجز وتكون كثير الانقطاع. لانه النتائج مش زي المتوقع - 00:18:58

00:19:20

نعم تكون زي عجل مربع لاجل ذلك من المهم جدا انه نتبني قديش الادوات المتاحة لنا بحياتها تساعدننا على المضي للامام لما انا بدي احسن في نفسي هاي الادوات اللي انا استخدمتها - 00:19:43
قديش دفعتني للامام حقيقة لما انا بدي اساعد نفسي في تربية ابنائي قديش الادوات التربوية اللي تعلمتها دفعتني للامام لما انا بدي اطور من امكانيات معينة عندي. قديش الطرق هاي دفعتني للامام. لما انا بدي احسن علاقتي - 00:20:02
ما بينه وبين الناس قديش دفعتني للامام. لما انا بدي ارفع من حالي الایمانية وايماني بالله عز وجل قديش فعليا الادوات اللي استخدمتها دفعتني 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 متازمة الجهد النهائية اصول حالة العجز ومتازمة الاستمرارية حصول الانقطاع ومتازمة الدافع حصول المانع ومتازمة اليقين حصول التشکك طيب ماذا يعني 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 بالله وعدم تشکكك ايضا بحصول الامر تعرف عكس اليقين هو التشکك وهوون ما بنحكي فقط هو اليقين مناخدتها احنا ببعدين. يعني كلمة اليقين بعد الشرعي الخاص فيها واليقين بالله عز وجل - 00:21:42
بحسن الظن به وايضا وايضا نوع من اللي هو السعي الحاصل على اساس انه انا بقدر اعمل هذه الاشياء. بتعرف لما تكون بتعمل اشي وزي ما بنقول هيک بالشعبي رجل بتقدم ورجل بتأخر - 00:22:09
او ينطلب منك مهمة وانت عندك تشکك في نفسك انه انا ما بقدر انا بطلعش معی اشي او انا الاشي اکبر من قدری وامکانی وامکانیاتی فهذا هو عكس اليقين التردد - 00:22:27

كلمة اليقين هون او مفهوم اليقين له بعد الشرعي اللي هو حال حسن الظن بالله تمام وله بعد نفسي وهو حال الثقة مش الثقة بالنفس. الثقة بالممکن او المتاح لك من الامکانیات - 00:22:42
واضح وبالتالي مين بحب يشارکنا في هاي الجزئية؟ تفضلوا حدا يعطينا مثال لتطبيق مفهومي الدافع واليقين حدا يشارکنا صوتنا اذا

سمحتوا من يشاركتنا صوتها تفضلوا من يشارك صوتها تفضلوا السلام عليكم - 00:23:01

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. تفضلي طيب اه الامر الذي اخترته ان شاء الله انا حاليا اتابع دراسة الدكتورة تمام. رسالته للدكتورة وبالتالي ما هو دافعك الحقيقي بسعوك للدكتورة الدافع - 00:23:32

نعم هلا أنا حاليا رسالتي موضوعة حول وسائل الحديسة في التعليم العقيدة للأطفال فالدافع الحقيقي ان شاء الله هو نفع للمجتمع المسلم اذا دافع شرعيا دافعا ايمانيا صحيح صحيح صحيح - 00:23:54

بدافع الاجر باختصار انا عم دافع الاجر ان شاء الله. ان شاء الله يكون هيكل اهل امر دعوي وفي نفع في الدنيا والآخرة للكمال ان شاء الله ومن ناحية اليقين قد يحيى بالنسبة لالك - 00:24:10

تجدي انه انت تحسنين الظن بأنه 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 بتضليل تفكري انه بجوز الوقت ما يسعفي لاكمel 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 خلينا نرجع للمحاضرة الماضية ونأخذ هل برأيك انت تبذل الجهد اللازم لهذا العمل آآ ان شاء الله في جهد مبذول نعم. في الجهد المبذول تجدي انه مناسب - 00:25:30

نعم ان شاء الله وايضا هل تجدي انه قدرتك على الاستمرارية او سعيك انه تعملي بعض الامور اللي تساعده على الاستمرارية مناسبة والله هي هيدا تتراوح لانه احيانا تكون وتيرة الجهد كبيرة جدا - 00:25:49

وبعدين بتخطيط برجع بتألف. يعني ممكن ازن لازم يصير في ترتيب بين الجهد والاستمرارية ازن في عندي عدم توازن ازا شفتني هادا العمل قد يحيى 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 يشاركتنا صوتها تفضلوا مين بحب يشاركتنا صوتها السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله طيب شو شو الامر اللي يعني اه جعلته مثل 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 اكتر اشي مثلا بدفعني اني اثبت لحالي للي حوالى اني بقدر اني اعمل هاظا الاشي لاني اخفقت في قبل - 00:26:56

في مرحلة بدراسية. فحابة اكتر اشي يعني بتدفعني واني اكمل واشتغل اني اثبت لحالي اني بقدر. ولللي حولي 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 تشككنا في افسنتنا؟ وين النقطة اللي في افسنتنا اللي فيها - 00:27:42

تشكك اتجاهنا فيما تشكك تجاه عفوا انه ما عندي خبرة كافية يعني هاد اول مرة بي اعمل هيكل اشي انا مش عارفة اني راح اكبر ولا لأ اذا اللي بيخليني متعدد او متشكك في امكانيني - 00:28:00

اللي هي الخبرة اللي بطن انها غير كافية صحيح اذا صار تفضل وعدم التجربة يعني انه ما عندي تجربة في اني اعمل هيكل اشي قبل اذا دافعي تحدي لاثبت نفسى امام الناس ولنفسى. هذا دافعي - 00:28:18

يقيني بالله موجود بفضل الله تعالى لكن تشككى وترددى في نفسى هو اتجاه انه ما عندي الخبرة الكافية اظن في هذا الكلام او لاعداد هذا الكلام بالشكل المناسب صحيح صحيح؟ طيب اذا بدننا نرجع ونربط يعني الموضوع بالمحاضرة الماضية. هل انا ببذل الجهد الكافي - 00:28:41

يمكن لازم اكتر اذا في تقصير من ناحية الجهد المبذول صحيح طيب. نوعا ما. يعني الجهد اللي عمال بيذله من مية قديش مرضي
لالي من مية مرضي لالي عشرة بالمية عشرين بالمية تلاتين 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 آآآ
بخمسين هيكل خمسة وخمسين ستيين بالمية خمسين خمسة وخمسين ستيين بالمية. طيب - 00:29:49

لما لما غطينا الموضوع من زواياه الاربعة لما شفنا هاي يعني العجلات الاربع لهذي السيارة شو توضح لك؟ توضح معك اشي او
تنبهت لشيء يمكن انه لازم ابذل جهد اكبر. واوسق بحالة اكتر اني ما راح اقدر اعملها - 00:30:11

لاني يعني البحث والدراسة مكتفة اه بعملوا اكتر يعني الاجتهاد اكبر من المعرفة والذكر يمكن وبالتالي ممكن حتى اثق بنفسي اكتر
في هذه الجزئية تمام؟ احنا ما بنستخدم كلمة الثقة بالنفس. او انا شخصيا لا اميل لاستخدام كلمة الثقة بالنفس. واما استخدمتها
بكون استخدمتها هيكل. يعني - 00:30:31

مرورا آآآ مش بقصدها انا بحب استخدم كلمة اللي هي الثقة بكفاءتي شو الفرق بين الثقة بالنفس والثقة بالكفاءة يمكن الثقة بالنفس
اني تكون 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 يدرس 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 وبين وهذا وهذا بدخلنا لما فعله قارون المسكين عندما قال هو هو ليس
مسكينا بمعنى مسكي يعني مسكي 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 دائمًا ما قرأتنا كيف - 00:32:00

ينسب الانبياء الفضل في كل شيء لله دائمًا ويتأدب مع الله وكان من أعلى 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 وبالتالي يعني واضح انه هاي الرباعية اللي منحك عنها فيها تهذيب للنفس وفيها فهم لامر جدا هام
ولا شورأيك؟ صحيح تمام. شكرنا 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 وكأنه انت شخص - 00:33:18

تكل نفسك الى نفسك اذا ما تنبهت لاجل ذلك الافضل الافضل تسميتها الثقة بالكفاءة. انا لدلي 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 هيكل باب اليقين هو وين شكك في الكفاءة الخاصة فيك وايس هي الكفاءات الموجودة
اللي انت بحاجة تدعمها في نفسك؟ حتى يحسن هذا العمل - 00:33:55

مين بده يشاركتنا 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 تكون من من اللي تعلموا القرآن وعلموه. لكن اه - 00:34:14

يلا الله يكرملك الله يكرملك فيه نعم كملي تابعي المشكلة اني المش من نفسي اني شخصية ملولة اه يعني عندي مشكلة بالاستمرارية
هي دايما باي شيء يعني مش بس طب خلينا عندك حسن الظن الا انه سيكرملك في ذلك - 00:34:39

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

الشخصية يعني انا 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 واكمel مشروع شوي طويل فهادا
الاشي ممكن انا فانا تشكك في نفسي وترددي هو لانه - [00:35:23](#)

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

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

معقول رب العالمين ممكن اه يعني يعني انا اغضبته بشيء معين حاصل عندي كذا فكيف بي 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 لا يعني لكن يعني احيانا احنا شو بنعمل احنا ناخذ بالأسباب ويقينا انه
رب العالمين سيقضي لنا الخير في امرنا. يعني بعض 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 يعني في هذا الامر فبدي
اضلني احاول مش امر انقطع عنه - [00:37:21](#)

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

هذا الجهد ينقطع بعد فترة في اسكتالية في الاستمرارية. صحيح؟ نعم الف بالمية صحيح تماما. لو قلنا انه بدننا نقسم الاجازة
هذا لفترات شهر لا ونحو كل طاقتنا بالشهر - [00:38:00](#)

مثلاً نختار الاشهر الورتر في العدد شهر واحد شهر خمسة شهر واحد بحشد كل طاقتني وقدرتني وامكانتي اه اه على على على جزء
فرضنا بالشهر اللي بعديه بريح اللي انا بعلم منها عدم استمراريتها. تمام؟ ثم شهر ثلاث احشد كل امكانية - [00:38:20](#)

يأتي وجهي وبذلي لهذا الشهر بحيث اخلص الجزء الثاني نعم. جميل جدا. يعني الله الخير نعم انا تنبهت وحضرتكم بتحكوا يعني
تنبهت 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 اخذت خليني احكي بريح انا بعد يعود يعني
بشوي دافعية افضل تكون 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 عالاقل بتمنى بقول هل بضيعوا وقت لو في فرصة اقدر اشتري منهم هيك
كل واحد اربع ساعات تمام؟ يا ريت لو في هالامكانية - [00:39:20](#)

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

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

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

بحبي 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 مثلا بقرأ في علم النفس والابحاث النفسية. وبقرأ في المواضيع الشرعية وبقرأ بمواضيع اخرى تساعد في الجنين فانا تارك مثلا اثنين وخميس لكل شيء يخص - 00:40:47

القراءة في النواحي الشرعية والدروس الشرعية تمام؟ نعم. جميل جدا. نعم. وتارك السبت والثلاثاء للامور اللي يعني منوعة واضح الواحد والاربعاء للامور الابحاث والدراسات فبتلقي على مكتبي عدد من الكتب والدراسات والاشياء اللي عم بديش افرجيك الغرفة يعني عايمة بالكتب والاىذا - 00:41:07

لكن خلص متابع للامور بهاي الطريقة. فبتلاحظ انه عموما انت بتضللك اه يعني قائم بالاشياء اللي بدك تقرأها. هذا على بشكل بسيط لانه اذا بدك يعني تتبع الكتب بانتظام احيانا. انا منتظم فيها لكن كل - 00:41:33

كل مبحث يومين في الاسبوع. وفي يوم وفي يوم راحة عموما وبها الطريقة يعني استغرب بعض زملائي قديش يعني عدد الكتب والابحاث والدراسات اللي انا بنهيها اللهم بارك ما شاء الله! يعني آآنعم جميل جدا. الله يجزيكم الخير يعني وحتى للشخصيات المولدة امثالى او اللي ما عندها جلد على الشيء 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 مثلا بحكي عن حضرتك فرضا. عالق في موضوع اجازة القرآن الكريم من ثلاث سنوات لاني بدبي اعملها - 00:42:14

مرة وحدة فلو قسمت في هالثلاث سنوات وما بدننا نرجع لو. تمام؟ بهاي الطريقة بجوز انا انهيت الاجازة. لانه عارف انه كل ما ذوا 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 حاليا وعارفة حاليا انه انا يعني مقبلة هالعيب بشخصيتي او يعني هالجزئية بشخصيتي واعملها على لمراحل كما تفضلتوا يعني. صحيح صحيح. وهذا مش بس في في في هذى المواضيع. في مواضيع كثر. يعني حتى الناس الذي يشكوا انه هو بده - 00:42:50

تعبد الله عز وجل وبده يكون الله نوع من الاعمال مثلا صدقة صلاة تمام بقولوا وبشكى لك انه يا اخي نفسي يعني اقوم الليل. ففورا انا بكون سؤالي هل تستطيع قيام ليلة برکعتين؟ ليلة واحدة في الاسبوع في الاسبوع - 00:43:10

برکعتين في في في حدا لو حكى له هيكل وهو متسوق لقيام الليل. صعب عليه؟ لا يعني طبيعي لا والمفروض يعني لأن. نعم اذا حافظ حافظ على ان تقوم ليلة برکعتين - 00:43:28

وبلش زيد فيها شوي شوي. لكن خلي في حد ادنى للامور ما تنزل عنه مع المدة جميل جدا جميل جميل ولاجل ذلك حتى كان صيام الانبياء وقال الرسول عليه الصلاة والسلام انه من خير الصيام صيام داود اللذي كان يوم بعد يوم صحيح - 00:43:46

نعم صحيح نعم فيعني منين نتنبه هذه النفس لها احوال. اه بدبي 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 وفي اعمال تمام لا الشتاء اللي كان يعني الليل طويل وبده اشي يتسلى فيه. يعني جداتنا كانوا يعملوا اللي هي صوانى القش - 00:44:20

مثلا بالشتاء الغزل والاشياء هذى بالشتاء والسبب انه ما بيقدرها يطلعوا ويروحوا وي gio زى اول فلليل الشتاء طويل بتشتغل شوي براحتها تقدر تجهز الاشياء. فيحضر بالشتاء هذه الاشياء للصيف وبالصيف يحضرها الاشياء اللي بددهم يأكلوها ويجهزوها. تمام؟ ويحضوها ويخرجونها للشتاء لانه بالشتاء مش رايحين يقدرها يروحوا وي gio - 00:44:42

يعملوا افراح بالصيف لانه كانوا الغايين والبعد يرجعوا بهذا الوقت تمام من فقه الظروف احيانا ان صح التعبير يعني.

صحيح صحيح بالطبع حتى سفدهم كان الله 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 برجعوا الغياب. تشغلش بالك في الموضوع. بنشوف بعد ما يرجعوا لانه بدوش يحمل خمس بطيخات باید واحدة - 00:45:36

هلا الاشكالية في هاي المحاور الاربعة وانا انا بعتذر اني برجع ودایما وبحکی بنفس اللغة. لكنی حقيقة اجد انه التنمية البشرية اقدم في اقرب فرصة بعرفش فيکم حدا حضر اللي هي - 00:45:53

اه محاضرة الالحاد من منظور اه اللي هي النظرية المفاهيم النفسية الاسلامية الموجودين في حدا حضرها تمام وبالتالي عمال يبي حضر يعني اه محاضرة اه حتكلون 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

للأسف لانه توكل الانسان على نفسه واذا وكله الله الى نفسه لتوكله على نفسه وبالتالي هذا من الضياع لانه جزء من العبادات القلبية الاستعانة بالله عز وجل الاستغاثة بالاحوال تبع 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 وتقديموا فيه تستغرب انت كيف بحکوا هذا الكلام والسبب انه في تغيير حقيقي - 00:47:29

كيف انت تنظر لنفسك كأنسان وكيف تنظر لعلاقتك مع هذا الكون فتجد انك كأنسان محور الكون اذا طلبت لبى لك الكون طلبك فهي مسألة ان تفكرا انت بايحابية وابضا ان تستدعي انت بالجذب ما تزيد - 00:47:51

وهذا ايه يعني ان شاء الله ما يكون بعضهم قاصد يعني للموضوع الا انه اذا كان بيوعاه وبيوعي ما هو فهذا كفر. بكل معنى الكلمة لانه في تجاوز على اركان الایمان - 00:48:16

منها الایمان بالقضاء والقدر خيره وشره تمام ففي تجاوزات عميقة لاجل ذلك لما حکوا هذا الكلام للناس هبلوهم وانا اسف بالكلمة بموضوع التحفيز وبموضوع انت تستطيع وانت تقدر ولازم انت تعمل كل - 00:48:31

اشيء 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 بدhem - 00:48:52

عملوا اشكالية كبرى للناس. عملوا اشكالية حقيقة. وخلوك تتجاوز فهم قدراتك وامكانياتك كبشر وبالتالي هذا بدخل في متأهات كبيرة طيب خلينا نشوف اذا من ناحية تطبيقية ونتابع في هذا اللي بلشنا فيه اليوم - 00:49:08

واللي حكيته ليس خروج عالم الموضوع. حكينا يعني المرة الماضية انه المتأزمات النفسية هي كلمة نحت ما بين متلازمة وازمة. فاستخدمنا كلمة متأزمات من المتأزمات الخاصة بالدافع او الدوافع المتأزمة الاولى متلازمة القيمة - 00:49:29

مين بشاركتنا صوتيا؟ اذا سمحتوا؟ متأزمة القيمة. مين يشاركتنا صوتيا يلا يا جماعة بدها نشاط اليوم يلا تفضل لي ما 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 الاصل اللي هي القيم هلا الغرب بجزء لا بأس فيه منهم بماذا ربط قيمه 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 بيجي بقول لك انه مشان اهلي بدي اعمل هيک مشان اهلي. شو القيمة الان العائلة او الاشي الاجتماعي نعم. اللي بيجي بحکي لك بدي اعمل هيک 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 لقادم وبالتالي اذا واضح عندك القيم الان يا ترى شو اعلى هذه القيم شو انبهها؟ - 00:51:12

من اجل الله احسنت احسنت اليوم يعني اه بجوز الواحد اه لما بيتعامل بشكل يومي مع الناس ومشاكلهم سبحان الله 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 حوليها او تخليها هي القيمة في حياتها

فإذا 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 تكون متعلق مش اذا هو نفسه الشيء هذا تغير في
نهاره لانه ما عاد بشيء خارج اه يعني شيء بشري. فبقدر يتحول ويتغير وبيأثر اكتر لما تكون شيء 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 طلعوش اولادها زي ما هي بتقول لك يا خسارة التربية - 00:52:40

الايمان لولا شوى وهي تقول لك هيء مات - 00:53:03

يضللن في الحياة فمن دائما نتبه حتى تكون في عنا دوافع قوية في حياتنا هذى الدوافع بایش ترتبط؟ الرابط الاول القيمة انت
متآزمه القيمة الحقيقة عندما تكون القيم بارتباطات ارضية - 00:53:21

هل فينا حدا بيسلم من ذلك؟ لا 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 يتتجاوز موضع القيمة - 00:53:48

بحيث انه يصير هو الدافع والشاحن الوحيد وتنتبه انه قدر الامكان ان نجتهد ونشوف ايش القيم المحرکها. المحرکة لنا فنربطها بالله عز وجل فورا وضحت الفكرة؟ لانه القيمة القيمة تشكل الطريق اللي بدننا نمشيه - 00:54:06

طيب شكرنا لك شكرنا لمشاركتك. مين بده يشاركونا في الثاني؟ التقييم ناقش التقييم مين بده يشاركونا في الثانية الموقع اشارك طبعاً تفضلي. يعني لشو بتتحولي لك الكلمة التقييم؟ لما بنتحكي التقييم هون - 00:54:38

يعني اول ما اسمع الكلمة بتذكر الاختبارات وتقييم الاختبارات تمام. بس برأيك هون احنا قصدنا بالاختبارات بالتقييم وشو علاقتها بالدالفة؟ لا اعتقد هنا المقصود في التقييم اني، انا اتوقف وانظر هل طريقتي، يعني لاهالغاية ولا ما عم توصلني، صح - 00:55:07

احسنـت ممتاز اختصرت علىـ الكثـير منـ الكلـام هوـ لماـ بنـشـوف عـنا دـوافـع اـتجـاه اـمر معـينـ ضـروريـ اـتنـبهـ وـاقـيمـ يـا تـرىـ يـا تـرىـ هـذـيـ الـامـورـ هـذـيـ الـامـورـ اللـيـ تـشـكـلـ لـيـ دـوافـعـ هـلـ هـيـ الطـرـيقـةـ المـنـاسـيـةـ؟ـ مشـ بـسـ الطـرـيقـةــ والـطـرـيقـةــ 00:55:28

ولا لا؟ في طريقة افضل تحركني باتجاه الدافع. بارك الله فيك. اختصرت علينا الكثير من الكلام شكرًا لك وبالتالي متأزمة التقييم انه في ناس، تضع اموء دافعة في، حياتها لكنها للأسف هي، اموء تتغير مع المدة - 00:55:52

امور تتغير مع المدة زي ما حكينا من الامور اللي تتغير مع المدة مثلا في حدا بقى نجاحه بناء على دخله لكن بعد وقت ولما يمر بالعلم ويكتشف بعد سنين - 00:56:14

انه مضى وقت طويل الله عشرين وتلاتين سنة بيشتغل وصار محقق الدخل واعلى حتى من اللي بده اياه. ببطل محرك ودافع له لانه صاد تلاتين: سنة عنده الكفابة من: هذا الكلام - 00:56:33

يبطل هذا الاشي دافع له بالعمل بتعرفوا من هدول الناس اللي كان يخلي يعني المحرك دائمًا انه يوصل لمرتبة وظيفية او
يهصل لدخا معن بتعرفوه في ناس يكملون بده مرتبة وظيفية - 00:56:47

طيب بتصعد في السلم الوظيفي بعدين بصير بعدين بصير مثلا هو رئيس الشركة تمام بعد هيك مضلش اشي مضلش
ماكك بص بده هنا للانتخابات البلدية هنا اه لمجلس النواب - 04:57:00

اعتشاد شاركوني مر عليكم هذول الناس اللي فعليا بوصل لمراكز ثم بصير يدور على مراكز في الدولة تمام؟ وممكن تكون مراكز يعني
دغم انهافي الدمام اكدها مست ذات دخا ماده او كذا حقرة - 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 ياخد هاي الاشياء من من غير ما اعرفي ايش - 00:57:55

وهذه اشكالية كبيرة ستجدها في الناس اللي بشوا 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 اللي بدى ايه طب وبعدين الطريقة مهمة اما الحاجة فدائما بنقول هل هذا الدافع هو
لحاجات ام لمتطلبات بحاجات ام لمتطلبات في فرق في عنا حاجات أساسية نأكل نشرب - [00:58:32](#)
تاكل هذى حاجة تاكل نوعيات معينة من الاكل هذا متطلب اما ما تاكل الا اكلات فاخرة معينة هذا متطلب زائد في ناس لم يعد عندهم
كفاية بداخلهم لانه صاروا يظنوا انه المتطلبات الزائدة كانها هي الحاجات للهم - [00:59:05](#)

وادا بتذكروا ضربنا مثال سعاد وحنر حنكي فيه تمام ثم الهدف والهدف من المحرمات الهمامة لكن اذا كان الهدف الغاية ايضا انه
تكون امتى توصل لغایات كبرى وعظمى تمام كل ما كان هادا الاشي افضل لاجل ذلك بنرجع وبنحنكي. الاهداف المادية - [00:59:31](#)
مشكلتها وازمتها متآزمتها الحقيقة اذا تحققت. لما تحط اهداف مادية المتآزمة الحقيقة اذا تحققت لانه الاهداف المادية هي وسائل
حقيقة للغايات الناس بتغليط وبتخلي الاهداف المادية وسائل للحياة يعني يعني للحياة - [01:00:04](#)

وهي الاهداف المادية هي ليست غائية الحياة. هي وسائل توصل لغایاتك 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 ضخم وحديقة وكل اللي بدكم ايه بعد
جهد جهيد وغربي وشغل وتعب بيقول لك بتعرف يعني - [01:00:48](#)

ما اجاhe اولاد اه هاي انا وزوجتي بالبيت. لما ما بيجي عنا حدا وبمر ايام ما تكون في حدا سبحان الله وخلص بيته بفترة كورونا
فيبيقول لك نجلس وحيدين ما في شي انا كنت اتوقع انه هذا الاشي لما بعمله واكون سعيد في عندي مسبح وفي عندي حدائق وفي
عندي بيت كبير وفي - [01:01:06](#)

لانه الاهداف المادية تمام؟ هي اهداف مرحلية الغاية الحقيقة مش في الاهداف المادية الغاية الحقيقة في غائية الحياة اللي هي انه
تجعل من هذى 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 تكون غاية. وبالتالي هذا بينقلنا لا نرجع لسامر - [01:01:59](#)

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

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

قيمة حقيقة 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 غيره من
الزملاء؟ شو رأيك مين اكثر الناس غيره من زملائهم في الاعمال؟ - [01:03:40](#)

وهاي حقيقة بتوصل الغيرة فيها للحسد مين اكثر الناس غيره 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 غيره من بعضهم البعض للأسف ضعيف الایمان شوفوا لهم اكثر الناس اللي بركرزوا اكيد يا سفيان تكون عندهم ضعف في
نواحي ايمانية لانه اكثر الناس اللي بركرزوا عالانجاز - [01:04:27](#)

قم الناس التنافسيين والتنافسي حدا يجعل من الانجاز المادي بي الرتب والمراتب تمام اساس القيمة فلما شخص يحصل عرض لرتبة احسن منه او مكانة احسن منه تماما يشعر انه القيمة تبعته مهددة. ليش ؟ لانه قيمته في المركز - 01:04:42 قيمته في المكانة فاذا شخص وكأنه اخذ من من مكانته مشان هيكل انا دايما 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 تمناه كنت - 01:05:42 تمناه لنفسك فهو من 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 مرتب تماما بايش ؟ بالمركز والمرتبة فهذا اخذ رتبة مرتبة وظيفية علمية احسن مني فهو حاز على خير مني بصير يغار لانه ربط كان ارتبط بالقيم اصلا في دافعه للحياة - 01:06:19

دافعوا ايش يعمل هو ارتبط بقيمة الانجاز المادي وبالاخر تكون صريحين مع بعض. الانجاز المادي بالاخر هو من باب السعي وطلب الرزق ببساطة وبساطة والمرتبة المراتب هي شهوة الرئاسة عند البني ادم - 01:06:45

فيها شهوة للرئاسة عند البني ادم فمن جعل هذه القيمة هي المحرك هي الدافع تمام دخل في امر مزعج حقيقة وبالتالي هذا بينقلنا نتحدث عن متآزمة اليقين ومتآزمة اليقين هي ما بين التيقن والتشكك - 01:07:09

وهون ما بنقصد ذات رب العالمين تعالى الله انه ما تكون متيقنين او متشككين فيه. هون بنحكي عن الجزء النفسي اللي بخص نفسك ما بين انك انت تكون متيقن بالله عز وجل - 01:07:34

وتخلி 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 لكن هون مش الهدف نوصل للثقة بانفسنا. الهدف نوصل ونعرف ما هي الكفاءات التي احتاج لها في سعي ليكون سعي يعني خلينا نحكي بدبيش اسميه مشكورة لانه هذا السعيد المشكور شيء اخر. ليكون سعي - 01:08:13

مجزيما اخد من هذا المسعى انا بدبي اشتغل مشروع فلاني. تمام؟ فتشككي في قدرتي على ادارة الامور المحاسبية اذا انا بدبي اسعى في موضوع الامور المحاسبية واتعلمها شوي. صار الجهد الان اختلف الهدف - 01:08:35

ترى الجهد اتعلم امر معين يعني هذا الامر عالمي الآخر وهو الدخول في مشروع بدبي اشتغل في الامور النفسية وبحب اساعد الناس لكن عندي تشکك 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 وتقدير صحيح لانه احيانا فعليا بقول لك انت في عندك - 01:09:12

امور ناقصة تحتاج للتتميم تحتاج الى دفع او دعم كفاءاتك فيها فتعلمتها لاجل ذلك هذه هي المتآزمة الاولى. اما الآخر فهي التحقق بتعرف كيف اللي بدبي اه اتحقق من الامور واحنا حكيناها هلا يعني مقتضاها لكن حنركز عليها اكثر - 01:09:29

موضوع اني اضلني اتحقق قديش امكانياتي تمام وهذا اللي بعمل التردد برجع وبقول انه هادا كمقاييس اتحقق من امكانياتي جيد. لكن هون في نقطة برضه عكسية في زيادة التتحقق في حدا يظن انه حتى يهم بامر معين لازم تكون عنده كل الامكانيات الكاملة والكافيات العالمية - 01:09:53

بتذكر احد الاشخاص هذا 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. والآن مش موجود قالوا له انقطع من البلد - 01:10:20

فهو وصى عليه من تركيا على بين ما يجي بده يرجع للرسم زي ما يقول لكم وهادا الامر بكل بساطة كت تجد الرسامين بجib ورق فلافل اللي راح لدول الاوروبية لايطاليا او لفرنسا عند الاماكن السياحية الكبرى. تمام؟ بجد انه على على ورق - 01:10:47 زي ورق الفلافل تمام؟ ورق الساندويش تمام وفحة فhma من الشارع بحرقها وبرسم بكل ابداع الشاهد في الموضوع انه في ناس تتردد لانها بدها كل شيء كامل حتىتهم في امر معين - 01:11:12

لكن الصحيح انه احنا في المتاح الممكن الكافي. تمام من الامر حتى تتقدم بشيءكم ولاي درجة انا افهم في موضوع الشريعة؟ انا كنت طالب علم شرعى. بالإضافة لشخصى. درست على مشايخ حتى افهم هذا الشرع - 01:11:37 وقد اربطه بهذا العلم لكنى هل انا بعد نفسى فقيها؟ لا والله بالعكس درجة من العلم يعني اتمنى لو كنت او كان ان اتفق عمرى فيها. لكن وجدت حالي في اختصاص - 01:12:04

تمام وقلنا لمشايخنا في هذا الاختصاص فقالوا انتم على ثغر قدموا للناس شيء على سنة الله ورسوله وصار هذا هدف طيب قدish الكافي؟ خذ واحد اتنين ثلاثة اربعة من العلم - 01:12:22

تمام؟ ليكفيك فيما تقدم. واحد اتنين ثلاثة اربعة هذا الكافي بتتعلم اكتر؟ طبعا احسن. لكن مشان يعني زي ما حكينا الوقت عزيز وال عمر ما حدا فيينا بيعرف متى بينتهى وتضللك تنتظر فيه انه انت تتم وتكون تاما تتم و تكون تاما حتى تقدم ما حدش حيت - 01:12:36

ما حدا بتم فلاجل ذلك بدك تعرف الكافي وحتى بالشريعة بالفقه بيجي بيحكي لك ما لا يسع المؤمن او المسلم جهله في اشياء لا يسعك جهلها. واحد اتنين ثلاثة اربعة - 01:13:00

في مقابل في اركان الایمان حتى في اركان الایمان المجزئ من معرفة اركان الایمان. في مجزئ فيه كافي تمام لانه لا احد يكتمل ولن يكتمل احد. لن تكتمل. انا لن اكتمل. ما حدش فيينا حيكتمل - 01:13:17

في 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 قدish 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 شرعى لاستخدام كلمة الثقة تمام؟ مهزوزة ثقته بنفسه. لكن بشغله او بالتدريس او بدراساته 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 بيتم 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 لسعادة زوجة سعيد و اللي حكينا انه هي كل تفكيرها حرية 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 حياتها فنمط الانجاز بالنسبة لالها انه تحقق الديكور مش الكور يعني تتحقق الديكورات مش الاشياء الجوهرية والفراغ اللي بتعيشها من ناحية فراغها نفسيا واسلوب المعيشة بالتبع لاسلوب المعيشة الغربي او الاسلوب - 01:15:54

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

وتربط قيمتها الذاتية باشياء ذات قيمة ويكون ثقتها اذا بدها تعلم ثقة ولا بد بنفسها - [01:16:21](#)
تستمدتها من اشياء ذات قيمة اكثر من موضوع الاغراض. في ناس قيمتهم يعتبروها بالاغراض. شو في عنده اغراض شو يعتبر انه ذو قيمة صحي وبالنالي هذا من الاشياء اللي كنا نقدم لكم ايها اليوم. فعننا مجال الان - [01:16:47](#)

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

لو سمحتم لي دقائق فشو رأيك؟ في حدا عنده شيء بده يشاركتنا فيه او سؤال عن الموضوع سؤال وانت عم تشرح خطر بيالي تفضلي دكتور هلا احنا حكينا عن اليقيين انه الله شقين شق الله علاقة بالله والشق الثاني الله علاقة بالذات - [01:17:33](#)
تمام. هلا لو كان لنفترض جدلا انه اليقيين بالله عالي وحسن الظن عالي جدا. تمام هلا ممكن يكون في تششك بالذات من اين انه ممكن انه لان الله اعطى ومن علينا في اشياء كثيرة كبيرة بالحياة - [01:18:06](#)

بصير مثلا ممكن تششك بسلوكياتنا هل هي فعلا تتباكى مع ما خلقنا الله لاجدى او لا. فانا بشوفها كثيرة مولودة سواء عندي او حتى الناس المتدينة وعن جد حقيقة بتكون ملخصة لفكرة انه انه يكون الدافع تاعها لاجل قيمة الله - [01:18:25](#)
فاو قصدي القيمة يكون عندها انه لله اه بيكون في تششق ببعض التصرفات انه هل هذا يصير نحو ما ما خلقت لاجداً بصير تششق 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 للزماء بهذا الموضوع. نعم يعني اظن موضوع هون التششك بممكن يكون في موضوع النية اكثر وانه قديش هو نيتني لله وغاياتي لله عز وجل. تمام - [01:19:02](#)
وهادا امر شوي شائك لانه الانسان المراقب اه لذاته والمراقب لريه عز وجل في حياته قديش حاضر امن رب العالمين ونهي رب العالمين في حياته آه هادي تكون حالة صحية - [01:19:22](#)

لكن لما تصير سبب وبين بنلاقي اثرها في الانقطاع والعجز اذا صارت دافع ترى مانع اسف تؤدي الى مانع يؤدي لانقطاع وعجز اأ صارت مشكلة انا هاد البشر في نفسي انا انه مرات كثيرة هيكي 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 الموسوين اللي عندهم وسواس. والناس الكماليين الموسوين والكماليين. لانه الاشي يعني بحكي لك اشي يعني في درجة من الصحة يكون صحي يعني - [01:20:09](#)
انه انا دائمًا اتفقد نفسي اتفقد نيتني اتفقد قد ايماني اتفقد غاياتي اتفقد مطلوب منا نضلنا يعني من فترة لفترة نتفقد لكن اذا هذا التفقد دفع فيه تششك واضح مشان هيكي 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 متعدد في داخلك او حاسس انه نيتك متقلبة - [01:21:08](#)

اهو واضح وهذا يعني اشكال كبير في في في قلوب المؤمنين احيانا اذا اذا ما فهموا كيف يحلوا هذه المتأزمة انا برائي وينعاملوا معها يعني كانت من الاسئلة ايضا سورة لاحظ 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 بيصلني في ناس فحسن صلاته قال فان ذلك من بركة المؤمنين - [01:21:50](#)

انه من بركة المؤمن او من بركة المسلمين الموجودين على المؤمن انه اذا هم بخير ضاعفه وضحت الفكرة فقديش حيفرق اللان في قلبك باین انه تشعر انه احيانا مضاعفة الخير اللي بتهمني فيه - [01:22:16](#)
حتى لو كان في شيء لمستيه في قلبك لكنه غير واضح قديش لما يكون تشعر انه من بركة المؤمنين على المؤمنين. وبين ايضا انه

تحسي لا هذا رباء وانهم 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 الاخطاء او الذنوب او يعني من غير - 01:22:53

هلا بتتصير الفكرة وبين انه هلا انه للسبب هاد انه هادا الدم دققيقة دققيقة الان خلينا نتفق على امر انا ارى انه بالعكس مراجعة النفس والتوبة الى الله صدر ولا ما صدر منا اشي هذي شيء دائم متافقين ؟ 01:23:05

يعني هذا شيء 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 تبديل الله عز وجل فوقوع 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 اروع لانه في تحقيق العبودية المؤمن - 01:23:48

متافقين لكن كثرة اتهام النفس والاصرار انه هذه النفس دائما يجب ان تؤنب وتأنب وتأنب بشكل فيه نوع من حتى تحقييرها لدرجة انه يصبح الامر مانع يتحول مش لدافع لا مانع ويؤدي للعجز والانقطاع - 01:24:06

لأنهون 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 لك الناس تدخل النار الا واحد لظننت لظننت انه انا وانه كل الناس تدخل الجنة الا واحد لظننت انه انا صحيح؟ صحيح وبالتالي هذا التوازن ما بين انه الانسان يقوم على التوبة - 01:24:53

ولا يرى انه هو بالضرورة يكون ناجي فيرken الى نفسه انه انا ناجي ويعرف انه بهذه هاي النفس يظل جنبيه ممشيها على الاصراط 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 فيرأف بنفسه من ناحية واياضا يهذبها من ناحية اخرى وتربية النفس هو لا لا يقوم يعني زي تربية الاولاد الصغار - 01:25:31

ما بتقومش بس بالصوت والكرياج احيانا زي ما يظن بعض الناس هي تقوم باللين ونحب هذه النفس ونقربيها من الله عز وجل ونجعلها تستيقظ 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 وتنقرب من الله عز وجل. ويصلح هذا القلب ويصلح حاله في توجهه الى الله عز وجل تمام تم الالله يجزيك خيرا يا رب. الله يبارك فيك. دكتور كان هناك سؤال مؤجل الى هذه المحاضرة عن الاحباط - 01:26:13

بسبيب عدم المقدرة رغم وجود الدافع ولكن هناك عجز وجود موائع للقيام بالامور المتعلقة بالامور العبادية دائما اذا وجدت شيء من الاحباط بش بقليل وكثيره نصحيتي بش بالقليل وكثروا خلينا نتفق على امر نفسي - 01:26:35

بامتياز النفس بطبيعتها تمل وتنفر من العباء طبيعة طبيعة نفسية هكذا خلقنا فاذا تبعدت هذه النفس لله عز وجل فاقامت من الشعائر والطاعات والاعمال واثناء قيام هذه النفس بذلك - 01:26:59

كان المردود في داخلها اتهام النفس فصار الامر وكأني اعاقب فكلما كنت اقسى كل ما كان هذا اقسى عليه هلا اعمل هادا الاشي مرة مرات اذا انا لزم 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 شغل تمام كون صار في عنا اشي اسميه قلق الاعباء وعجز العباء لانه - 01:27:52

وهذا مستخدم حتى بعض الناس تصل انه الصلاة بصير يعتبرها. الصلاة العادلة الفروض كانها عباء عليه بيخجل يقول لك ايها بالكلمة بس هو هذا اللي بداخله كانها عباء عليه فيمتنع عن الصلاة - 01:28:14

لاجل ذلك في امور العبادة للناس اللي بتلاقى هذا الشيء من انفسها الاصل انه يتدرج في العبادة وينتظر الاهم في الاعمال هو تأخذ مدد استمرارية يعني دايما بقول الدرج في باخره زي مصتبة احنا بنسميها مصتبة بعرفش شو بتسموها - 01:28:28

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

والدافع بصير بدی اعمل كل اشي وبعدين بلاقي حالی مش عارف او ازان امور الحياة برد بنقطع. برد برجع بنقطع واضح انه هذا ليس منهجاً 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 بدی اعمل امور التعبد والعبادة اذا انا على على قدر جيد منها احافظ عليه قبل ان اصعد - [01:29:38](#)

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

بالطاعة اللي حتيفي بعدها الحمد والشكر والاستعانة بالله للطاعة التالية واثبت كل فترة شيء جديد في ناس بدها مثلاً تختتم المصحف لكن يقع منها انه بيوم بقرأ جزء وجزئين وبعديه بقعد شهر ما بيقرأ - [01:30:19](#)

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

بتصرير اعباء هلا بشهر زي شهر رمضان بتنشجع 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 يشحد همه فقط لرمضان قد يكون فاته شيء انه العبادة في كل شهر وفي كل يوم اذا بنلاحظ حتى المنهج النبوى 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 الاولى 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 معقوله - [01:31:45](#)

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

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

تمام. طيب احنا الان في نهاية الوقت انا بشكركم وبشكراً متابعتكم بارك الله فيكم ونسأل الله انه نلتقي اه في في الموعد القادر. اللي هو سيكون في شهر خمسة باذن الله تعالى. HT تكون هناك ثلاثة محاضرات كل يوم ثلاثة - [01:32:37](#)

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