

#المنعة النفسية : وتطبيقاتها في الحياة | ميزان الحكمة | 5 | د

يوسف مسلم

يوسف مسلم

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله ونلقاكم على خير باذنه تعالى في هذا المنطلق والى النهاية. نسأل الله البركة فيما نفعل.
ونسأل الله انه نكون مأجورين ونسأل الله الفهم والعلم وحسن ذلك - [00:00:00](#)
كفى تطبيقه في حياتنا اه دليل الحياة او المناعة النفسية وتطبيقاتها اه هي اه برنامج ابداً لانه في بعض الجدد قبل شهر رمضان
قدمنا اه لقاء ثلاث لقاءات. والان احنا في اللقاء الثاني من الجزء الثاني - [00:00:21](#)
فهو يعتبر هو حقيقة اللقاء الخامس وقلنا انه دليل الحياة الهدف منه انه احنا نطور اساليب اه اه عملية من حيث انه احنا نطبق العلوم
النفسية اه التدريب هذا هو اه برعاية مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية - [00:00:39](#)
وايضا برعاية اللي هي العيادة الالكترونية اللي بنقدم من خلالها الاونلاين اللي بحب يعمل سكرين شوت مشان اذا بحب يسأل
الاستشارات او يتابع للتدريبات اللي بنعملها فمن خلال مركز كلمة للعلوم السلوكية في الاردن ومن خلال مود كلينك. اللي هي عيادة
اونلاين. نقدم تدريباتنا واستشاراتنا. لمن يرغب هذه الارض - [00:00:59](#)
قام بمن يرغب بالتواصل معنا طبعاً في قناة خاصة لمركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية في قناة خاصة لمودي كلينك اللي هي قناتي
الخاصة الدكتور يوسف مسلم لي بحب ينتسب لها. في التليجرام - [00:01:23](#)
الان اه يعني في كل مرة احنا بنوضح بعض اتفاقيات التدريب حتى يكون هذا التدريب باحسن ما يمكن. اللي بس بدي اشير له نقطة
للاخوة الجدد انه اذا كنت انت معنا على الجوتو ميتينج اي مشاركات بدك تشاركها بدك تكون حذر لانه احنا عادة بنرفع هذي
التدريبات - [00:01:38](#)
على اليوتيوب وننشرها. لاجل ذلك مشاركتك معنا في اي خصوصية معناه انه انت ضمناً تسمح لنا بنشر ذلك اه وايضا هذه التدريبات
هي تعطى مجاناً اه لكن لا نسمح ولا نحل لاحد باي طريقة من الطرق انه يقدم هذي لاعمالنا احنا ندرّبها فاستفد منها - [00:01:59](#)
ارجو من الاخوة والاخوات انهم يغلقوا المايكات حتى ما يشوشوا على غيرهم. ارجو من اللي فاتح المايك الان يغلق اذا سمحتم
وتنبهوا انه انا انسان ايضاً ممكن يصدر مني اي شئ فنرجو منكم التروي وحسن اه خلينا نحكي الترفق بنا اذا صدر اي شئ تأكد
واحنا - [00:02:23](#)
فاذا بنضرب امثلة لا نعني احد ولا نقصد احد ولا منا يعني نزعج احد اما بالنسبة كيف تتعلم في هذا البرنامج فافضل طريقة ان تتعلم
بها وخصوصاً لما بنحكي عن طرق واشياء جديدة هذا قد يفتح عليه - [00:02:46](#)
التفكير بالماضي كيف مررت ببعض الامور كيف اخفقت ببعض الامور اه لو كنت بعلم بعرف هادا الشئ اه ان كان ما عملت هيك لما
بترجع للماضي عد لتتعلم وليس لتتألم. في ناس يرجعوا مشان يتألموا بضل يلوم حاله. وينتقد نفسه. فارجو - [00:03:02](#)
وانه تكون عودتنا للماضي هي بهدف انه نتعلم مما حصل معنا وليس حتى نتألم مما حصل. وبكفي انك عمالك تتعلم هذا بحد ذاته
شئ يحسب لك بالتالي كنا المرة الماضية حكينا عن ربط المفاهيم واليوم حنحكي عن ميزان الحكمة وان شاء الله الثلاثاء القادم
حنحكي عن ميزان النعمة. وهذا الجزء الثاني اصلاً - [00:03:22](#)
من برنامج دليل الحياة بالنسبة لربط المفاهيم حضرنا وحكينا وجهزنا. اه وحكينا تحديداً عن موضوع اللي هي اه اه الدائرة الذهبية او

دائرة العزم. اي حدا بده يرجع للتسجيلات موجودة على قناة اليوتيوب. قناة الدكتور يوسف مسلم بقدر يرجع عليها. او يرجع لها -

[00:03:52](#)

وحتى يعني يتابع ما فاته من قبل اما بالنسبة بالنسبة لمحاضرة اليوم وهي ميزان الحكمة. فميزان الحكمة رايعين نطرح قاعدة سلوكية مهمة في العمل. بحسب ما نرى من خلال المناعة النفسية وهي قاعدة المشيئة والارادة. وهذه القاعدة ستساعدنا في معرفة وتحديد موقعنا من مواجهة احداث الحياة - [00:04:14](#)

اما بالثلاثاء القادم فسيكون عن ميزان النعمة. خلينا ننشغل اكثر الان بموضوع المناعة النفسية. ومعلش بجوز بكل محاضرة رايع اعيد موضوع المناعة لانه منه او تعريفها. منه بننطلق ايش اللي بدنا نحكي - [00:04:38](#)

وحكيانا انه ان المنع لمن يسمع فيها للمرة الاولى هي توفر الامكانيات النفسية امكانيات نفسية التي تساهم في زيادة القدرة على التحمل للمواجهات مع درجة من المرونة والتأقلم وصولا للتعافي من - [00:04:53](#)

المواجهات والحصانة في حال التعرض لمواجهات جديدة واليوم احنا حندخل كنا المرة الماضية او حتى باللقاءات الاولى بنحكي عن المواجهات. لكن الان بنحكي عن مسار مهم من مسارات المواجهة وهو مسار - [00:05:10](#)

دار التحمل وهذي المعادلة الكبرى واللي من خلالها بدنا نطلق للتحمل اه طبعاً المعادلة اكبر من هيك يرجعوا للحلقة الماضية او اللقاء الماضي في التفاصيل تبع يعني الخارطة الكاملة والمعادلة الكاملة. لكن احنا اليوم يعني ننتقل للحديث حول التحمل - [00:05:25](#)

فمن خلال المواجهات حتى لا يكون عنا تجنب او انسحاب او تعويض او امان زائد او تنكر للمشكلات احنا بدنا نواجه من اشكال المواجهات هي التحمل. اذا ما معنى التحمل - [00:05:49](#)

عرفنا التحمل وحكيانا هو الوقوف بموقف التقبل لما يحصل معك من احداث او امور مزعجة. وتمضي انت تمضي رغم اثرها عليك. يعني شبنها انه وكأنه يعني للتشبيه زي كيس البوكس اللي بياكل البوكس لكن هو بالآخر تمام؟ ما بيتصرف الا انه يتحمل - [00:06:06](#)

ما يحصل له من الم واذى. لانه هذا الخيار وحنحكي ليش هذا الخيار؟ ليش هذا الخيار وليش هذا المسار؟ من الاحداث اللي بتحتاج للتحمل وفاة عزيز تخيل ان يتوفى لك ونسأل الله انه يمتعكم باعماركم واعمار من تحبون جميعاً. تمام؟ بصحة وعافية - [00:06:28](#)

وفاة عزيز شيه مؤلم جدا ونعلم انه تخيل قديش الناس بكون عندها طموح ورغبات وبدها اه تشتغل وتعمل فلوس وفرص لو خير الشخص انه يموت اعزائه واحباؤه. ويحصل على كل شيه مادي من منصب ومال - [00:06:51](#)

وصحة غالب الناس لن يوافق لانه الغربة الحقيقية هي غربة الناس الغربة الحقيقية هي غربة الناس فمن غير اعزاء واحباء لنا نحن في غربة قاتلة. ما غالب الناس حتى يشعر لا معنى للاشياء - [00:07:11](#)

ووفاة عزيز شيه غير مسترد ما بنقدر نسترد هذا العزيز اذا الحل انه نتحمل ذلك. كيف نتحمل؟ هذا بدنا نحكيه اليوم او جزء منه اليوم الانفصال زوج او زوجة انفصل عن الآخر - [00:07:30](#)

واحد اللي انفصلوا عن بعض هو ما بده ينفصل بده يضل مع الآخر انفصل قهراً وبالتالي شيه قد يكون غير مسترد الغربة الاغتراب او حتى التهجير وتضطر لتحمل اشياء كثيرة - [00:07:49](#)

ايضا الانتقال في العمر لما بنكبر باعمارنا تمام؟ نتقدم باعمارنا بالتالي هذا شيه لن ترجع للفترة السابقة وبالتالي هذا شيه غير مسترد ادوارنا رغم انه قد تبدو انها شيه ايجابي جدا - [00:08:10](#)

ان تصبح اب ان تصبحي ام او حتى في الزواج هذا الدور نقلة نوعية في حياتك لانه له متطلبات كبرى وبالتالي حتصير في اشياء بحياتك غير مستردة تحتاج الى تحملها. بنكبر بالعمر نشيخ - [00:08:33](#)

يتغير اشياء في اجسامنا تتغير اشياء في نفوسنا بيكبر او المواضيع الصحية الامراض المزمنة او الاضطرابات النفسية وبالتالي كمان اشياء غير مستردة في منها تمام مش كل الامراض بس اتفقنا يعني في الاشياء المزمنة. او حتى لو مستردة - [00:08:57](#)

مممكن يعني مستردة يعني نقدر نعمل شيه نتعالج نتخلص منها بس الوقت الوقت لاجل ذلك التحمل في تحمل مؤقت على وقت معين وفي تحمل دائم تحمل دائم. وحكيانا حتى تكون مرن - [00:09:22](#)

او تأقلم او تتعافى او يصبح عندك حصانة هو الطريق الاول الفلتر الاول ان تدرب نفسك على التحمل لانه التحمل هو المسار الاول في حياتنا جميعا. طيب للموجودين على على اذا سمحتم. على الرسائل. شاركونا ما هي اهم الاشياء التي تحتاج الى التحمل. امثلة اخرى غير اللي - [00:09:45](#)

انها غير وفاة عزيز غير مفارقة الاحبة فرضا بالغرابة غير الانفصال ايش عندكم بعض الامثلة خيلنا نقرأ امثلتكم فقدان العمل نعم في فقدان قد يكون مؤقت حتى تجد عمل جديد - [00:10:14](#)

وفيه فقدان قد يكون بسبب وضع صحي امور تخص الدراسة مثلا الرسوب تمام او حتى حتى مش الرسوب. النجاح وان تتفوق في دراستك هذا يحتاج لتحمل ان تتحمل الجهد وان تتحمل استمرارية ما تفعل - [00:10:35](#)

ضغط العمل نعم احيانا في بعض الاعمال ضاغطة تحتاج الى تحمل التعامل مع زملاء سكن جدد احسنت في الجامعات او غير

الجامعات احيانا بعض الجيران سوء المعاملة وخصوصا نعم سوء المعاملة اذا كانت من قريب من اب او من ام - [00:10:56](#)

او من اخ او من زوج احيانا تكون بحاجة لتحمل كبير لانه ما في حل نمط شخصية لا يمكن تغييره نعم ممكن تكون بعض انماط

الشخصية اللي هي من الطباق الجامدة جدا - [00:11:13](#)

تعرض للظلم نعم ممكن يكون مؤقت وممكن يكون لفترات طويلة فقدان الشغف الدراسي نعم احيانا صدمات من اشخاص قريبين

التغير في دور بيصير دور امومة مثلا خلص صرتي ام. انتهى الموضوع - [00:11:31](#)

تمام اه الان في اشياء جديدة مشاكل الابناء نعم في كل سن او في كل عمر من الاعمار نحن نتعامل مع امور جديدة الغدير او كده.

مشكورين. يعني امثلة جميلة جدا - [00:11:47](#)

آآ وبعترش اني بقدرش اقرأها جميعها رغم انها كلها ممتازة لكن واضح انه احنا مفهوم الاشياء الغير مستردة او الاشياء اللي بتحتاج

لتحمل واضح بالنسبة لنا جميعا. وهذا مهم هذا بينقلنا الامر الثاني - [00:12:03](#)

و اللي هي حكينا المرة الماضية انه في كل طريقة من الطرق في كل طريق من الطرق. اذا كنا بدنا نتحمل او بدنا نكون اكثر مرونة او

بدنا نكون اكثر تأقلم او بدنا نكون متعافين مما حصل من احداث او حصانة اللي هاي سمينها ابعاد - [00:12:23](#)

ادي المناعة. ابعاد المناعة هنالك معالم لكل مسار من هذه المسارات وهنالك علامات معينة في طريق هذا المسار اذا مسار التحمل او

موضوع انك انت بدك تدعم نفسك اه اه تزيد عند نفسك - [00:12:41](#)

ترقي عند نفسك موضوع التحمل له معالم وله علامات خيلنا نتخيل وجود طريق تخيل طريق انت بتروحها كل يوم لعملك لمدرستك

لجامعتك لاي مكان. سفرك طريق هذا الطريق اولا له معالم - [00:13:02](#)

يعني لو سألتك عن ايش بتمر بهذا الطريق؟ بتقول لي في سوپر ماركت كبير بهذا يعني باول هذا الطريق. ثم نذهب الى مكان في اه

كان تقاطع طرق ثم نذهب الى مكان اخر. الطريق اللي بمشييه انا عارف شو المعالم الموجودة فيه. ثم السوق الكبير لهذه البلد -

[00:13:28](#)

واضح معالم وهنالك علامات شو يعني علامات؟ اشارات اشارة هذا الطريق مسدود اشارة حمراء قف توقف اشارة خضراء امشي

اشارة انه لازم اجباريا تروح عاليمين او الشمال لاجل ذلك لما احنا من الروح لا - [00:13:47](#)

التحمل كمسار من مسارات التعامل النفسي والمواجهة النفسية مع مشكلاتنا وغريب قد يظن احد ويقول لي كيف التحمل يكون

مواجهة. مهو التحمل انت حكيت انه اتحمل الضرر او الازعاج او التغير - [00:14:10](#)

ولانه ما في فايدي اعلم اشي لو في ايدي اعلم اشي معناه انا بقدر وعندي حلول مثل اكون مرن فاعمل حلول مرنة او تأقلم فاصبح

متكيف اكثر نحكي لك طبعا - [00:14:31](#)

لانه تحمل قرار الفرق وهذا الفرق بين التجنب التجنب المشكلة او انا عارف انه هذه المشكلة عارف حدودي مع هذه المشكلة عارف انه

بدي اتحملها فقراري ان اتحمل هذا اللي بيختلف - [00:14:46](#)

او الانسحاب من مشكلات انسحب منها الحياة انسحب من مشاكلي فلماجل ذلك مسار التحمل هو مسار قرار في التعامل مع تحديات

حياتنا ومواجهات حياتنا فاذا بيفرق عن الاساليب السالبة اللي هي بتؤدي بالعكس لنمو المشكلات. تخيل معي شخص - [00:15:02](#) دائما اسلوبه وهذا حكيمه في المحاضرة الماضية. شخص دائما اسلوبه ان يتجنب صار مشكلة مع حدا من الجيران بتجنب. صار مشكلة بعمله بتجنب. صار مشكلة مع زوجته بتجنب. تخيل اذا هذا طريقته في الحياة هي طريقة تجنبية - [00:15:27](#) رغم انه يبعد عن المشكلات لكن هذه طريقة صناعة مشكلات اخرى اذا في طرق بنعملها بتصنع مشكلات؟ نعم حكينا تجنب الامور فيه حكمة قد تكون تجنب جيد. هذا اللي بتقدر عليه وبتعمله انك تتجنب - [00:15:43](#)

تمام لكن اذا اصبح نمط هو المشكلة اذا حتى لا يكون التجنب او الانسحاب او هذه الاشياء نمط وسالب ومؤذي احنا بحاجة انه نتعلم التحمل فمعالم هذه الطريق وتخييل معي - [00:16:02](#)

مثلا زي انك بتمشي بسيارة واحنا ضربنا هذا المثل المحاضرات اللي في الجزء الاول وحكينا انه كانه مسار سيارة وبدي اسير في هذه السيارة لمكان معين فهون احنا بدنا نوصل بدنا نوصل للتحمل - [00:16:22](#)

في مسار التحمل المعالم تبعت هذه الطريق المعالم تبعت هذا المسار بداية اول معالمه انه غيبي شو يعني غيبة؟ يعني في كثير من المجهول في كثير من المجهول لما انت تتحمل الغربة - [00:16:39](#)

في كثير من الاشياء ما بتعرف شو ممكن يصير بعد هيك اللاجئين لجأ لبلد وعمال بيتحمل اللي بصير مع تحمله لهذه الغيبات اللي بتصير انه حيرجع لوطنه ولا لأ متى حيرجع لوطنه - [00:17:01](#)

كيف حتصير الظروف بعدين؟ غيبات هذا وحدة من الاشياء من معالم التحمل ومن معالم التحمل التأثير انه في التحمل لازم تعرف انه في هذا المسار في هذه الطريق جزء من تحملك ان تتحمل المشاعر - [00:17:19](#)

المشاعر والضغط اللي بأثر عليك اللي بأثر عليك فتحمك الى وفاة عزيز معناه جزء منه تحمل الحزن تحملك لفقدان العمل معناه تحمل القلق والحزن وتحمل التغيرات اللي حتصير بحياتك وتحمل ضغط انه ممكن ناس - [00:17:39](#)

الى حاجة مادية لازم تسددها. فهذا التأثير عليك وايضا من معالم مسار التحمل التغيير انه امكانية التغيير بالاصل وهذا اهم شيه في معالم التحمل انه امكانية التغيير ضعيفة احنا اصلا ليش تحملنا - [00:18:03](#)

اضطرينا انه نتحمل لانه ما في بايدي اشيه اعمله طب الناس دائما تبحت عن حل مشكلاتها نحكي لهم في مشاكل في تحديات في صعوبات بازمات في مصائب حتى تمام؟ لانه لما منحكي مشكلة مش ضروري تكون مشكلة كبيرة ممكن تكون صغيرة ايضا -

[00:18:27](#)

تمام؟ كل ذلك قد يكون لها حل وفي تحديات وازمات لها نصف حل وفي تحديات وازمات لها ربع حل وفي تحديات وازمات يا دوب نقدر نحل فيها خمسة بالمية عشرة بالمية. نخفف عن حالنا شوية زغيرة - [00:18:50](#)

لكن في امور ليس لها حل او حتى لو لها حل تحتاج لفترات زمنية قصيرة او طويلة بغض النظر لكن هذا معنى على بين ما تنحل الامور او نوصل للمرونة. المرونة انه يكون النا شيه من المساهمة - [00:19:13](#)

تمام؟ وبنقدر يعني نخفف الاثر او التأثير حتى يأتي الوقت لهذا التغيير اللي ممكن يحصل معناه انه بده يكون عنا درجة من التحمل لانه في امور موجودة. حدا انفصل من عمله - [00:19:32](#)

تمام على بين ما يجد عمل جديد بده يكون عنده نوع من التحمل لانه حتى يصير هذا التغيير في مرحلة من المراحل بده يمر فيها في المقابل علامات هذا المسار - [00:19:48](#)

العلامة الاولى بتحكى لك غصب عنك توقف لانه كانه هذا مسار ممكن يكون ما اله نهائي تمام ومسار متعب جهد انك تضلك ماشي بطريق انت مش عارف وين حيوصل لكن تقرر - [00:20:03](#)

وضربنا المثال هاد المرة الماضية زي ربان السفينة اللي ماجي البحر بسبب عواصف جوية وقرر انه يوقف رحلة السفينة وياخذها لمنطقة شوي امنة حتى لانه اذا كمل بالبحر ممكن تتكسر السفينة - [00:20:22](#)

فتعطل عن رحلته وهو مش عارف قديش حيتعطل مع هالاجواء. يوم اثنين عشرة لكن قرر الرسو في السفينة في أمن ما يمكن لانه

الان الهدف السلامة بطل الهدف الوصول طار الهدف السلامة لانه مخاطرة الوصول قد تكون فقدان السلامة حتى فقدان الحياة -

[00:20:41](#)

واضح لاجل ذلك واحدة من علامات هذه الطريق بتحكي لك توقف توقف عن ايش توقف عن كثر التفكير والجهد بانه لازم كل اشي ينحل وخذ قرار الان انه لآ الامر اللي صار بشكل واضح يحتاج الى التحمل - [00:21:08](#)

وانتظر وتدرّب على ان تعيش الوقت الغير معروف المجهول وهذا صعب في حياتنا لانه من يعاني منا من ازمة معينة او ظروف او تحديات بكون يفكر طيب متى بتنحل؟ متى رايج اخلص؟ متى رايج تخف الامور - [00:21:29](#)

هاي اسئلة بينا وبين انفسنا. مشان هيك لما حكينا عن دائرة العزم حكينا عن اهمية اليقين مقابل التشكك بالنفس. وهذه الاسئلة اللي بتبلس تدور جوانا ثم تقبل الموجود وحدي من الازمات او المتأزمات النفسية الكبرى زي ما سمينها - [00:21:51](#)

تمام كبرى واللي بواجهها كثير من الناس انه غالبا نحن نبحت عن الغير موجود عن المفقود. دائما بدنا اشي مش موجود الان رغم انه قد تكون الموجودات اللي بين ايدينا جيدة - [00:22:12](#)

لاجل ذلك في ناس ما بتنبه للموجود ويخسر الموجود وهو يبحث عن المفقود يخسر الموجود اثناء بحثه عن المفقود فاذا احنا بنحكي بمنظور مختلف كيف نتعامل مع حياتنا منحكي عن التحديات الاساسية - [00:22:28](#)

انه اتقبل اللي قاعد بصير ورغم انه ما في امل انه يتحسن او حتى لو بده يتحسن هذا الاشى بده وقت طويل او ايضا من التحديات اني اتحمل هاي الضربات الموجعة - [00:22:52](#)

والالام الانفعالية حزن قهر انكسار اشياء صعبة ممكن تكون وهاي دايمًا بنشبهها زيد انك تكون بمكان مش قادر انك تغادره لست قادرا على مغادرة هذا المكان وهذا المكان مجبر ان تبقى فيه برغم من وجود رائحة كريهة في هذا المكان - [00:23:11](#)

فيصبح المطلوب منك ان تتحمل هذه الرائحة الكريهة لحين ان يسمح لك بمغادرة هذا المكان ثم ان تحمل الثقل او الاثقال لانه التحديات والصعوبات التي نواجهها اثقال تظل نفسي تظل بالتفكير - [00:23:36](#)

وتأخذ منا جهد تظل بالمشاعر وتأخذ منا جهد تظل حتى على اجسادنا لانه بنغلي من جوا نتفاعل احنا البشر مع مشكلات لاجل ذا بصير في استنزاف كبير للجهد بقضية التحمل - [00:24:02](#)

مشان نخفف هذا الاستنزاف منخلي الاستنزاف يكون في قرار التحمل مش في قرار انه نغير ما حصل وافهموني شي قصد نغير ما حصل نغير ما حصل انه نجد حلول ممكنة. نعم - [00:24:26](#)

لكن غير ما حصل انه واحد توفي له عزيز وبده يرجع العزيز لن يعود او انفصل عن زوجته يحبها جدا وهي خلاص انتهى الموضوع لن يعود لها. اذا لن تعود - [00:24:45](#)

او اصبحتي زوجة وعندك اربع اولاد والان انت تعبانة من التربية لن تعودي كما كنت قبل. هذا اصبح الان امر واقع هذا التحمل اللي بنحكي عنه والتحمل بالاصل هو الخطوة الاولى اذا وافقت ان تتحمل - [00:25:01](#)

تنجح تماما فيما بعد انك تطور بعض مهارات المرونة او التأقلم او التعافي وتصل الى الحصانة وهذا اللي بنحاول نعمله الرسو ترسو ترسو الان لانه امانك وسلامك اولوية حتى تأخذ فرصتك وتفكر فيما يحصل معك الان - [00:25:23](#)

رغم الضغط والالم والجهد حتى تفكر بشكل عقلائي وواقعي ماذا يجب ان تفعل طيب خلينا نشوف برضه بالمشاركة في يعني منا شوية مشاركات منكم عالنتشات ما هي ايضا التحديات؟ في عندكم تحديات اخرى يمكن اضافتها؟ تفضلوا - [00:25:49](#)

حاول تقود الامثلة من حياتك يعني اذا توفي لك عزيز صار انفصال اه اه لم ينجح عندك اه اه مشروع معين حاول يكون من عندك مثلا اه اشقائنا السوريين وبهذه الغربة تحدي كبير وتحدي كبير جدا - [00:26:13](#)

الرغبة في الانفصال وعدم القدرة عليه. نعم قد تعلق بعض النساء او حتى بعض الرجال لكن النساء اكثر بزواج صعب لاجل الاولاد وحتى الرجال حتى الرجال كيما قلنا لكن نرى العدد اكثر في النساء - [00:26:35](#)

تحمل الطباع السيئة في الزوج. نعم آآ الرسو يا الاء انه زي ما حكينا زي السفينة اللي الربان بكون ماشي بالسفينة فبصير في موج

ورياح وعتمة فاذا ضل وماشي حتتكسر السفينة. فبيحتاج ان يقف ان يقف - [00:26:50](#)

تمام؟ قليلا ممكن يوم اتنين عشرة خمستاشر حتى يصبح الجو افضل للاستمرار. فهذا بنسميه الرسول آآ ظلم نعم الظلم سيء

وخصوصا اذا شخص بينظلم بعمله ومضطر انه يكمل لاجل الامور المادية - [00:27:11](#)

تربية الابناء لوحدي رغم وجود الزوج. نعم هذه من المهمات الصعبة على الامهات احيانا الزوج الغائب اه لاي سبب قد يكون غائب

يعني غصب عنه او غائب لانه لا يرى انه لا يجب ان يشارك كثيرا. يعني هذي بتراجع لطبيعة لانه احيانا بتكون فعليا - [00:27:28](#)

التبارية لبعض الازواج. لكن تربية الابناء ممكن تكون فيها صعوبة اه بر الوالدين وخصوصا نعم اذا فيهم حدا مسيء لك بالوالدين تحمل
الاساءة تمام؟ وتصاحبه معروفا في كل ما يفعله بالعكس وتبر وتبره جدا. المعاناة من اب متسلط نعم. اصعب شيه هو العجز عن -

[00:27:46](#)

قدرة التحمل. احسنت يا بيان. لاجل ذلك احنا الان نتحدث عن دائرة مهمة من دوائر حياتنا نحن البشر سنكتشف انه في كثير من

الاشياء يجب ان نتعود ونتدرب ونصبح قادرين على التحمل - [00:28:08](#)

آآ بتحكي تحمل ضعفنا نعم. اه بعد الاولاد عن الوالدين نعم اذا كان في سفر لدراسة او لغيره. ليس ليس سهلا. اه السجن شيه صعب

زي ما صار يعني الان في اه المعتقلين في في كثير من البلاد - [00:28:24](#)

تمام في فلسطين قديش بعيد عن اهله وعن ناسه الخوف على الابناء نعم آآ تقبل الضعف الهشاشة النفسية هي اللي بتصير الامراض

المزمنة التورط في علاقات سمية الخوف. يعني كلها مشاركات جميلة رائعة - [00:28:42](#)

آآ الفتن التي تصد عن الطاعات. وهذا قد يكون اكبر باب من ابواب الان التحمل اللي بواجها الناس الملتزمين لانه يعني سبحانه الله

الفتن تيجي وترقق بعضها بعضا. يعني بتكون بشيه بتقول يعني ما اظن يصير اكثر من هيك وتفاجأ انه بصير اكثر واكثر - [00:29:01](#)

واكثر. سبحانه الله. فالصبر على هذه الدنيا والصبر على كل ما فيها. تمام؟ هو اساس التحمل. فالتحمل بالعكس هي يعني ذروة سنام

هذا التحمل هي ايش كلمة الصبر في الدين - [00:29:22](#)

وهذا التحمل حتى يتم ونتعلم ما هو التحمل نحن بحاجة ان نرسخ في اذهاننا اربعة مفاهيم وهذه هي الطريقة العلاجية وايضا

الطريقة النفسية اللي احنا بنشتغل فيها في مدرسة المفاهيم النفسية وفي برنامج - [00:29:40](#)

دليل الحياة القائم على اه اه فهم المناعة النفسية عند الناس اللي هي ترسيخ وتكريس وآآ تعميق مفاهيم معينة هذه المفاهيم تغير

حسك اتجاه الامور عندما يصبح مفهوم معين راسخ في ذهنك - [00:30:04](#)

ممكن ما يتغير الوضع ما يتغير الحال لكن يتغير او تتغير ردة فعلك لانه فهمك للامور تتغير. تقبلك للامور تتغير. صبرك على الامور تتغير

التحمل فيه اربع امور اربع مفاهيم - [00:30:28](#)

المقدرة والمسؤولية والثاني المتطلبات والحاجات والواقعية اللي حنكيه اليوم عن المقدرة والمسؤولية بالمحاضرة القادمة

المتطلبات والحاجات مقابل الواقعية المقدرة والمسؤولية اللي سمينها هاي ميزان الحكمة تميناها ميزان الحكمة. وليش سمينها

ميزان الحكمة؟ طبعا المفهومين اللاحقات حناخدمهم في المحاضرة القادمة ياذن الله - [00:30:48](#)

ليش سمينها ميزان الحكمة؟ حنشوف لكن قبل بدي من حضراتكم تحضروا قلم وورقة. الان معكم دقيقة رايح اسألکم كما فعلنا في

المحاضرة السابقة بس اليوم هيكونوا عشر اسئلة مش عشرين سؤال - [00:31:19](#)

عشر اسئلة هاي الاسئلة رايحة تقيس جوانب مهمة في موضوع التحمل وارجو انك تحتفظ بالاجابات جيدا لانه حتحتاج هالمرة هاي

في المحاضرة تبعت اليوم. والمرة القادمة في المحاضرة القادمة عشر اسئلة - [00:31:33](#)

حضر نفسك رايح اسأل السؤال قديش انت توافق على العبارة؟ يعني رايح اسألک عبارة مثل العبارة الاولى اعرف حدود مقدرتي عند

مواجهة اي امور اذا كنت توافق على هذه العبارة او هذه العبارة موافقة لك - [00:31:51](#)

قديش درجة موافقتها لك؟ واحد يعني تقريبا لا تنين اكثر ثلاث اكثر. عشرة. عشرة من عشرة هذه العبارة توافقني وانا موافق عليها

موافق عليها بناء على ايش؟ بناء على معرفتي بنفسني - [00:32:08](#)

إذا حسأل الاسئلة ضع جانب كل سؤال من واحد لعشرة من واحد لعشرة الى اي درجة توافق على العبارة حبلش. السؤال الاول اعرف حدود مقدرتي عند مواجهة اي امور قديش من عشرة؟ - [00:32:30](#)

السؤال الثاني استطيع تقدير امكانياتي عند مواجهة الامور والمشكلات المختلفة قديش بتعطي حالك من واحد لعشرة؟ اعرف حدود مسؤولياتي بشكل واضح بشكل عام من واحد لعشر قديش بتعطي نفسك؟ في ادوار حياتي - [00:32:49](#)

اعرف مقدار مسؤولياتي لكل دور من واحد لعشر قديش بتعطي حالك؟ وادوار حياتك يعني دورك كابن. دورك كزوج. دورك كطالب. دورك كشخص يعني بالعمل. دورك كأ دورك كزوجة الادوار المختلفة - [00:33:14](#)

بنعيد السؤال الرابع بادوار حياتي اعرف مقدار مسؤولياتي لكل دور السؤال الخامس اكتفي بما يسد احتياجاتي الضرورية في حياتي كم بتوافق عهاي العبارة او هاي العبارة موافقة لك اجد نفسي متطلبا واريد المزيد دائما. هذه العبارة السادسة. اجد نفسي متطلبا واريد المزيد دائما - [00:33:34](#)

العبارة السابعة اتقبل الواقع كما هو واحل مشكلاتي على هذا الاساس اتقبل الواقع كما هو واحل مشكلاتي على هذا الاساس العبارة الثامنة لدي توقعات غالبا لا استطيع تحقيقها غالب هاد التوقعات لا استطيع تحقيقها - [00:34:02](#)

تسعة اتقبل الحياة كما هي والناس كما هم وانا كما انا هون يبجي حدا ببسأل سؤال يعني اتقبل اني انا بغلط في فرق بين ان تتقبل انه صدر منك امر - [00:34:28](#)

وان تقبل لنفسك ان يصدر منك هذا الامر يعني زي مثلا الذنوب وراح يبجي حدا يحكي طب الذنوب اقبل بنقول له لا تقبل الذنب يا اخي بس تقبل ما هو تقبلك انه وقع منك ذنب حتى تعين نفسك على الطاعة المناسبة حتى تتبع هذه السيئة تتبعه - [00:34:45](#)

بحسنة فتمحوها لكن بدك تتقبل اللحظة انك انسان خطأ مش معناه تقبلي الذنب وتقبلي العودة له لكن لانه هذه ليست من شروط التوبة لكن تتقبل انه يصدر منا احيانا هذه الذنوب هذه المعاصي - [00:35:08](#)

لكن تقبلنا لذلك وفهمنا لذلك حتى نستطيع لانه اذا عرفت هندسة بناء الاشياء فانت ستكون ناجح في هندسة تفكيكها كيف تتكون الاشياء كيف تصدر الاشياء؟ كيف تحصل الاشياء مني؟ كيف تتكرر اخطائي؟ كيف اكرر هذه الذنوب - [00:35:27](#)

حتى اهندس وافكك هذي الهندسة بشكل عكسي اساعد نفسي طبعاً بالاستعانة بالله اذا التاسعة العبارة التاسعة كانت اتقبل الحياة كما هي والناس كما هم وانا كما انا العبارة العاشرة اتقبل ان تتوقف بعض الامور في حياتي - [00:35:49](#)

دون اي تقدم لفترة من الزمن. حتى لو يعني هذا لما تكون مضطر او مجبور مش شيه بايدك. اتقبل خلص بقبل انه هذا الامر ما عاد في مجال او حل او امكانية فاتقبل الى ان يشاء الله. انه هذا الامر نجد فيه حل او امكانيات - [00:36:12](#)

طيب اه في اي عبارات ما كانت واضحة بتحبوا نوضحها شوي على التشاد اذا سمحتوا اذا اي عبارات لم تكن واضحة تمام اذا بيدو انه كل العبارات واضحة احتفظ بالاجابة لنفسك - [00:36:35](#)

وخلينا نسير ونشوف كيف حتستفيد من هذا الكشف عن نفسك هذا وكأنه كشف عن نفسك يساعدك اكثر ويعمق فهمك لما سنطرحه في محاضرتنا آآ طيب تحكم الاقارب مو دائما اتخيل لازم موضوع التحمل - [00:37:01](#)

هلاً موضوع التحمل في التحكم الاقارب يا اختي لما احنا بنرجع وبنحكي لما يكون ما عندك حل. هلاً عندك حل تمام او في عندك طريقة او في طريقة للتخفيف هذا اشي ثاني. احنا بنحكي في امور لا يمكن حلها. في ناس ساكنين بيناية كاملة لعائلة - [00:37:26](#)

تمام؟ وهذي البناية تمام فيها الجد والجدة وكذا. في بعض الامور اللي بتصير التي لا يمكن عمل اي شيه بخصوصها هذول بدهم يشتغلوا على التحمل طيب اذا الثالثة والرابعة والخامسة - [00:37:46](#)

خلينا نعيد الثالثة الثالثة اعرف حدود مسؤولياتي بشكل واضح. يعني بعرف مسؤولياتي عموماً. اما السؤال الرابع كان اعرف في ادوار حياتي. الادوار اللي بلعبها في حياتي بعرف امور مسؤوليات او مقدار مسؤولياتي. فالفرق في الاولى هي عامة والرابعة هي متخصصة بادواري. وهذا ليش حكينا عن الادوار - [00:38:03](#)

الاباء والامهات تحديدا في ادوارهم كآباء وامهات اما اه والازواج والزوجات الخامسة اكتفي بما يسد احتياجاتي الضرورية في حياتي

يعني عموما اذا انا واصل للكفاية فيما املك خلص مكتفي في ناس دائما اه اه بده الاكثر والاكثر. اكيد كل واحد فينا بحب يكون عنده افضل مما عنده. لكن في ناس - [00:38:25](#)

بس مهما كان عنده لا يكتفي بده اكثر واكثر واكثر لا يقف عند حد آآ مريم بتحكي اعرف مقدار مسؤوليات لكل دور. يعني الوقت الذي يحتاجه هو الجهد وهكذا. لأ مسؤولياتي عموما. شو انا مسؤول اتجاه - [00:38:54](#)

اهلي عملي اه كل هذه الاشياء المتأزمات اذا لما عملنا هذا الكشف عن ذواتنا صار وقت انه نحكي عن متأزمات اساسية في التحمل لو كنت بدك تتحمل شوف منا يعني اه وهذا اللي عملناه احنا بنحاول في عملنا ندخل في عقل الناس ونفهم الناس كيف بتفكر - [00:39:09](#)

ونفهم حتى كيف توسوس له نفسه نفهم كيف بحدث نفسه في اخر الليل جميع الناس تضع رأسها على المخدة تمام فبالتالي تدور في ذهنك الدوائر هذه الدوائر اللي بنحكي عنها - [00:39:37](#)

وسمينها المتأزمات شو ببلش في ذهنك من شك وتشكك ومن تساؤلات من مخاوف المتأزمة الاولى اللي هي اللحاق بالدنيا موضوع الانجاز ايش يعني شرحنا المرة الماضية وبدنا نشرح المرة هاي اكثر - [00:39:57](#)

كثير من الناس اللي بفكر فيه طب شف الناس بتعمل واحد صار عنده مرض مزمن فرضا ومضطر انه تكون دراسته بدرس وبده يكمل في دراسته لكن بسبب طبيعة مرضه الناس بتخلص هذا التخصص بربع سنوات هو حخلص بسبع سنوات - [00:40:20](#)

لانه قدرته على انه ياخذ عبء دراسي مش كبيرة زي غيره فاذا بلش يقارن ويعمل مقارنات واقتارنات يقارن بالآخرين شوف هما حخلصوا بأربع سنوات شوف انا شو صار فيني حخلص بسبع سنوات - [00:40:40](#)

واقتارنات يربط الاشياء ببعض. اذا حبلش مستقبلي متأخر. مش حتمشي الامور حيكونوا اسبق مني حيكونوا افضل مني حيكونوا كونوا في خبرة احسن مني هذه واحدة من المتأزمات الصعبة لانه اذا قررت ان تتحمل - [00:40:58](#)

بدك تحذر اول حذر تحذره من نفسك ليش تحذر من نفسك؟ لانه نفسك هذي التي توسوس لك ونفسك هذه التي تحدثك هي اللي تحبطك وهي اللي تخليك متشكك وهي اللي بتخليك - [00:41:17](#)

للحظة من اللحظات تضعف تهن تكون وهن والوهن هو الهشاشة تصبح هش فاللحاق بالدنيا والانجاز طب ماذا لو كان قدرك عند رب العالمين صحيحة حتضلك سبع سنوات لكن لك قدر عند رب العالمين رغم انه سبع سنوات لكن يكون لك شيه عند رب العالمين فتكون اسبق من الاخرين بعدها - [00:41:35](#)

ما هذا حسن الظن بالله وهذا فهم القضاء والقدر طيب المتأزمة الثانية والصعبة التعامل مع الاحباط والسئم شو يعني؟ وانت صابر على اقاربك صابر على ايداء. زوجتك صابرة على ايداء زوجك صابر على ولد صعب - [00:42:04](#)

تمام بعد فترة بصير عندك احباط وسأم. لمتي؟ وبعدين وشو حيصير هذا جدا مهم لانه الان عدوك نفسك وخصوصا لما تبلى تحبط نفسك تمام لما تبلى تقوض كيان التحمل مش رايح اتحمل. انا ما بتحمل يضل الظرف زي هيك - [00:42:26](#)

ما بتحمل هيك حياة هذي الجمل وهذي الكلمات بحد ذاتها جمل هدامة الدامة لحتى يعني قوتك وامكانياتك او احد المتأزمات غياب الامل مع التحمل وخصوصا اذا طالت الفترة ست شهور سنة احيانا سنتين - [00:42:54](#)

طب شو الهدف؟ هيني واقف انا من سنين. شو الهدف؟ شو الغاية بلش توسوس لك نفسك تحدثك نفسك فهذه ايضا متأزمة بدك تعرف كيف توقف نفسك عند حدها ورجع وبحكي عدوك نفسك - [00:43:19](#)

كيف توقف نفسك عند حدها وتحدث نفسك انه هذا القدر الواقع في حقي كيف بدي اتعامل معه وقد يدوم ما ما حكينا وحدة من علامات هذه الطريق الغيب. انا ما بعرفش قديش يدوم هذا الشيه. ابني - [00:43:38](#)

اه لا سمح الله ابتليت بطبع سيء لاله ما بعرف سنة سنتين ثلاثة يضل هالكاب ما بعرف بحاول جهدي لكن ما بعرف كم يدوم هذا الكلام او اللي بنسميه وضع الايقاف السالب - [00:43:56](#)

اللي هي خرابانة خرابانة يعني ما هي الامور خرابانة. خرابانة يعني مش زابطة بايزة عرأي المصريين تمام؟ خرابانة خرابانة. بما انه الامور

مش زابطة معي فما بدي تزيبط باشي وهدول الناس - [00:44:13](#)

اللي يستيأس فنجده انه راح لاسوأ سلوك حتى تجدوا انه راح لسلوكيات كان قبل سنوات يستغرب انه غيره بعملها لانه بمبدأ خرابانة خرابانة معناه هو بكل بساطة انك تسلم نفسك للخراب - [00:44:29](#)

او موضوع ضغط الوقت والنتائج انا بدي نتائج. طب مرة سنة وما فش نتائج المرة الثانية وما انحلت الاشكالية فضغط الوقت حاسس انه الوقت حيفوت هيمضي الوقت هتضيع فرصى في الحياة - [00:44:52](#)

وهون تيجي ازمة بجوز برضه حدثكم بجزء منها بصير الشخص يقارنه يحكي هذه الحياة الطبيعية تمام؟ اللي هي النقطة اللي بعد فرايح اشرحها سويًا للمقربين على بعض وكانه انا حاط ببالي - [00:45:08](#)

اه اه قائمة قائمة معينة. هاي القائمة تقول انه لازم انا باثنين وعشرين سنة اكون خلصت الجامعة. ثلاثة وعشرين سنة توضح اربعة وعشرين خمسة وعشرين كونت نفسي ستة وعشرين سبعة وعشرين هاي فترة الخطوبة ثم زواج - [00:45:29](#)

وكانه لازم تكون الامور بماذا بسلسلة خطية كاي خروج عن هذا المسار معناه حياتي خربت الطبيعي منسمع حدا بقول لك مهو الطبيعي يا اخي انه الناس بتتزوج الطبيعي انه الناس بتدرس. الطبيعي طب ماذا لو كانت طبيعة حياتك انت - [00:45:47](#)

بالاقدار التي قدرت لك ليس مقدرًا لك هذا نهائيًا او جزئيًا لفترة من الزمن فهدول الناس من متأزماتهم اللي هي مخالفة الخط المفترض بصير يضلوا يفكر طيب حياتي مش ماشية طبيعي - [00:46:11](#)

وهذا يعني كانت من الامور اللي منحاول نساعد عملت مع منظمة اطباء بلا حدود تقريبا اربع سنوات في مشروع جراحي فكنا زي ما قلت لكم نحاول ان نلج الى اذهان الناس كيف بفكروا شو الاشياء اللي بتضعفهم بتخليهم وهمين - [00:46:32](#)

ويصبح بحال من الهشاشة فكان وحدة من الاشياء عند الناس اللي عندهم اصابات وجروح واعاقات انه بقول لك مش عارف اعيش حياتي طبيعي وكنا نعكس الجملة نقول كيف اعيش طبيعة حياتي طبيعة حياتي - [00:46:52](#)

لانه هو يستخدم الحياة الطبيعية انه يكون ما عنده شيه وتمشي الحياة بالسلسلة اللي حكينا عنها هاي السلسلة سلسلة افتراضية ان كانت تحصل في حياة الناس فهي من نعمة الله عليهم - [00:47:13](#)

فيينا حدا من المستمعين او حتى انا من يتحدث الان عنده عهد ان تمر حياته بهذه السلسلة بالضبط ما حدا عنده عهد اذا هذه من نعم الله عز وجل لكن سبحان الله - [00:47:30](#)

ما هو الانسان ينسى يعتاد النعمة فينسى المنعم وبينسى انه هذه كانت نعم من الله وما زال عنده نعم من الله. اذا تغير عليه شيه من النعمة ويظن انه الحياة خالفته - [00:47:45](#)

فانظر الى طبيعة حياتك وهون بتبلس متأزمة الاسى على ما فات ليت ولو ولو كان. ويا ليتني ولا ولا ولو التي تفتح عمل الشيطان هذه ما بتفيد الا الوهم وما يجري على لسانك - [00:48:01](#)

قد يقودك الى سوء الظن بالله واقداره وبالتالي فعليًا انت في في في تحدياتك هذه للتحمل وكأنك تبحت عما يوهنك وانت بحاجة الى ما يقويك وبصبرك ويعينك ويأخذ بيدك لاجل ذلك بدك تتنبه - [00:48:23](#)

لتسلسل الشك الى قلبك يا ترى صحيح مش صحيح يا ترى في عدالة ما في عدالة يا ترى هاي الحياة صح مش صح يا ترى انا ماشي بالطريق الصحيح مش ماشي بالطريق الصحيح - [00:48:47](#)

لاجل ذلك نقول للناس في الازمات الكبرى تنبه لوهن النفس لانه انت تحتفاعل مع الامور عاطفيا اكثر من كونك تتفاعل معها عقلايا والشخص الكئيب او الخائف او اللي عنده اسى كثير - [00:49:02](#)

اذا فكروا ذهنيًا من زاوية الاسى او الكآبة او القلق رايح يشوف الدنيا بغير ما فيها وعلى وعلى غير طبيعتها طيب هل تظن في متأزمات اخرى ممكن تضيفوها خلينا نشوف مشاركاتكم - [00:49:31](#)

خلينا نشوف مشاركاتكم يظنوا في متأزمات اخرى يمكن اضافتها الخوف من المستقبل وهنا بنحكي عن غياب الامل غياب الامل انه انا مش متيقن. احسنت احسنت اه كلام الناس. ماذا سيقولون عني؟ كيف سينظرون لي - [00:49:59](#)

تمام هذه مشكلة كثير من الناس انه انا بحكي وكانه في في راسنا طوابق كيف العمارة اللي اكثر من طابق الناس لهم طابق عادة اكيده بنراعي الى حد ما منظور الناس. الا. طبيعتنا - [00:50:31](#)

نحن مخلوق اجتماعي لكن في ناس الطوابق تبعت عقله كلها. تمام يجعلها كلها للناس شو حيحكوا عني كيف حينظروا لي؟ تمام فهذا ممكن يعمل اشكالية حقيقية لانه وكأني انا اسمعوها جيدا واحفظوها - [00:50:49](#)

وكأني مؤجر حياتي اجرت حياتي للاخرين تماما فهم المتصرفون بهذا المأجور مش انا ليش؟ لكثرة رعايتي واهتمام بما سيقول الناس وكيف سينظر الناس وما سيظن الناس تمام؟ وكأنه الناس اخر النهار رايح تجيب نياشين وتحطها على صدري - [00:51:11](#) تمام؟ واكون انا البطل القومي في نظرهم وكأنه اصلا يعني انا هم وهيكلان الناس في حياتهم كثر المحاولات والفشل للوصول للهدف نعم صعوبة المحاولات التسوييف المعطل احسنت الخوف من الفتنة بعد الثبات - [00:51:38](#)

نعم. اللي هو هذا عندما تزل الاقدام بارتكاب الاخطاء والاستغفار مرارا وتكرار وهم الكمال تعرض للفظ الخوف على ثبات دين الاطفال قال في زمن الفتنة العيش في اوروبا هذا رايعين نعمل محاضرة لاحقا - [00:51:56](#)

للأباء والامهات وللمربين تحديدا عن ازمات اطفالنا رح نعمل زي سلسلة اصلا لتربية الاطفال. ان كنت مرب كنت اب ام معلم ايش احنا بحاجة لامور لانه نفس المنعة النفسية حتى نقاوم وهن للاطفال - [00:52:13](#)

تمام؟ كيف نتعامل معهم بامور حتى نزرع فيهم ما استطعنا. ما استطعنا ما استطعت. لانه اذا لهم اقدار عند رب العالمين هي اقدارهم. لكن ما استطعنا ان نحسن العمل ان نحسن العمل بتربية اطفالنا فهم مسؤولية كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته - [00:52:37](#)

تمام؟ لكن المسؤولية حقيقة هون هلا حنشرحها جيد عدم تقبل المجتمع الثقة بالنفس عدم النجاح. نعم. نعم كل هذه اشياء من المتأزمات جاهل الشخص بنفسه نعم متأزمة كبرى لانه اذا ما عرف وهاي اسمعها الان يا ميساء حتشوفي اهميتها. احسنت - [00:52:56](#)

اللي تفضلتي فيه فاتحة خير لما سنقوله. وهي ميزان الحكمة بين المقدر ما تقدر عليه. ما تحسنوا وما لا تحسنوا. والمسؤولية بين المقدر والمسؤولية كنا طلبنا للموجودين على اه المجموعة انه يحضروا - [00:53:18](#)

اه الدرس شرح حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم اللي هو احفظ احفظ الله يحفظك بشرح شيخنا العصيمي فبحديث الرسول صلى الله عليه وسلم يا غلام اني اعلمك كلمات احفظ الله يحفظك - [00:53:41](#)

احفظ الله تجده تجاهك اذا سألت فاسأل الله واذا استعنت فاستعن بالله لا اله الا الله واعلم ان الامة لو اجتمعت على ان ينفعوك بشيء لم ينفعوك الا بشيء قد كتبه الله لك - [00:53:59](#)

ولو اجتمعوا على ان يضروك بشيء لم يضروك بشيء الا قد كتبه الله عليك جفت الاقلام ورفعت الصحبة هي رفعت الاقلام عفكرة وجفت الصحف بالمعذرة اذا ساغير بصراحة انا وضعت سريعا كان في حديث يعني - [00:54:16](#)

وانا ببحث بالنسبة وجدته هذا اجمل بالشكل لكن الان ما في خلل افضل منكم. طيب وبالتالي في هذا الحديث معان اساسية اللي حضروا شرح الشيخ شو اهم النقاط اللي سمعتموها. بدي من كل واحد نقطتين وبامكانكم - [00:54:43](#)

تشاركوا صوتيا بدي من كل واحد نقطتين بامكانكم تشاركوا صوتية مين بده يشارك اتفضلي اه في نقطة احفظ الله يحفظك حكى الشيخ عن حفرز اللي هي حفظ من جهتين حفظ من اقدار الله عز وجل وحفظ من انفسنا تجاه - [00:55:08](#)

شرع الله عز وجل لا نعم فبالتالي الحفظ قال الشيخ بجزئين. طيب غير هيك مين ايضا بده يشارك مين ايضا حضر بده يشاركنا بشيء عليكم وعليكم السلام اه شيخ قال انه من حفظ امر ربنا سبحانه وتعالى فله جزاءين. الجزء الاول اه يعني تحصيل حفز الله له. ودي

بمسمى - [00:55:35](#)

والامر الثاني تحصيل نصر الله له وده بمسمى الرعاية. والوصاية دفعة والرعاية تحصيل كمالات احسنت احسنت من افضل الشروح اللي شرحت لهذا الحديث كانت حديث الشرح للشيخ العصيمي. اه حقيقة بتفصيل مهم - [00:56:09](#)

لانه هذا الحديث ورد في الاربعين النووية وهي التي عليها مدار العمل فبصحكم ان تحفظوه وتحفظوا شرحه واحنا بهاي المناسبة
حنعمل مسابقة للي بده يعرف ايش هي المسابقة ينضم الي قناة التليجرام اللي هي قناة الدكتور يوسف مسلم - [00:56:28](#)
تمام؟ مسابقة في هذا الحديث تحديدا في حفظه رايعين نطلقها غدا صباحا وهي مسابقة عليها نقاط مهمة نقاط هذه المسابقة
رايعين نجمها وهي عدد من المسابقات رايع تعطيك خصومات على المجالس مدفوعة الثمن - [00:56:48](#)
اللي هي المجالس الخاصة تمام؟ في مجالس خاصة وفي مجالس مدفوعة الثمن. عالجهتين حتكون من الحضور معنا باذنه تعالى
لاشياء متقدمة في هذه التدريبات لمن يرغب فعدا صباحا اه ممكن يعني اليوم اذا صار وقت - [00:57:06](#)
رايعين نازل ايش هي المسابقة لمن يرغب بان يشارك لكن بنهكم من جديد رايع اغير انا الستايل هي اه اه رفعت الاقلام وجفت
الصحف. فمعدرة للخطأ الذي وقع هنا طيب - [00:57:23](#)
وبالتالي ايش اللي بنحاول نحكيه اللي بحاول احكيه وارجوكم تفهموه جيدا اينما وقع شرح منا في التخصص النفسي وكان اكابر
مشايخنا قال بغيره او بعكسه تتبع الشيخ لانه احنا لسنا فقهاء - [00:57:40](#)
حنا ناس طلبة علم. نعم. نسترشد ما استطعنا نقرب نسدد ما استطعنا لكن مشايخنا ادري واعلم منا في العلم بالعلم الشرعي اقصد
والعزم الشرعي لمن يفقه هو حقيقة مظلة المنظور الى النفس - [00:58:03](#)
المظلة الحقيقية لا المنظور الى النفس فارجوكم ان صدر منا خطأ في شرح او توضيح وكان لاحد اكابر مشايخنا كلام غير هذا الكلام
فاتبعوا ما قال وانسوا ما قلنا وادعوا لنا بالسداد - [00:58:26](#)
لكن طبعا ترفقوا فينا ترفقوا فينا. لانه احنا يعني ايشا نجتهد مش من باب الاجتهاد الشرعي. نجتهد ما استطعنا نسدد فنسأل الله
ونستعين به انه نسدد في ذلك فخلينا ناخذ شوية امثلة عملية - [00:58:44](#)
وبتذكروا المرة الماضية حكينا في اه ابعاد للمناعة وفي مجالات للمناعة فبالتالي خلينا ناخذ مثال عام وهي الامثلة اللي ضربناها
المرة الماضية لكن الان نوظفها بطريقة مختلفة طبعا هاي الامثلة احنا حنعيد ونكرر - [00:59:01](#)
لكن مجموع المحاضرات حتكتشف مع المدة وكأنه احنا في شرحنا سكرنا او يعني يعني اه اه خلينا نحكي استوفينا كل ما يخص
الحالة اللي عمالنا بنعرضها وحكيها ابتلي مروان بالفترة الاخيرة ببعض الظروف الصعبة - [00:59:22](#)
لقد فقد مروان توازنه وحكمته التي كان معهودا بها فقرر ان يعتزل الناس والمجتمع بالنسبة لمروان لو قررنا انه احنا بدنا نسير على
مسار التحمل تحديدا ميزان الحكمة مين يشاركني صوتيا في هذا الكلام؟ يعطيني رأيه - [00:59:44](#)
ممكن اشارك نعم تفضلي فاذا منا نمشي على ميزان الحكمة اللي هي المقدره والمسؤولية وهنشرحهم بعد قليل فموضوع المقدره
هون ماذا يعني في مشكلة مروان المقدره نعم بالنسبة اه حالة مروان موضوع المقدره يبدو انه غير قادر على تحمل اه هذه الظروف
الصعبة. عن قدرته على - [01:00:09](#)
تحمل المتغيرات اما ضعيفة او يشوبها شيء اذا وهون اللي تفضلي فيه جزء اساسي في تفسير السلوك يعني تنبهوا تماما في تعاملنا
مع الناس ومع الحياة لما احنا بدنا نيجي نحكم على سلوك ناس - [01:00:37](#)
نحن نستطيع ان نصف السلوك. لكن من الصعب انه نصف الدافع والنية الا اذا كان من الاشياء البيينة والواضحة تمام لاجل ذلك بدنا
نتنبه انه الان لما بنحكي عن مروان نصف السلوك - [01:00:57](#)
الاخت وصفت انه ممكن يكون عنده ضعف في تحمل تحمل الامور تحمل الناس طيب اذا المقدره هون ماذا تعني يا اختي كمان مرة
المقدره هي قدرته على التحمل يعني قدرته على التعامل مع الحالة الظروف الصعبة - [01:01:13](#)
نعم. وهذا ليش سميناه ميزان الحكمة؟ لانه معرفتك لمقدرتك المتوفر لك مهارتك وايضا معرفتك انه في اشياء من مشيئة الله
وقدره وانت مقهور بالقدر لانه في اقدار لا يمكن لا يمكن تغييرها. زي ما حكينا وفاة عزيز - [01:01:34](#)
فانت مقهور بالقدر لاجل ذلك اول ميزان من موازين التحمل تمام؟ او كفة ميزان في موازين الحكمة ان تميز بين مشيئة الله واقداره
وارادتك يا ترى يا ترى شو معنى المسؤولية هون يا اختي؟ - [01:02:00](#)

المسؤولية هي تقبله للظرف الصعب يعني هو تسليمه انه في شئ خارج عن ارادته اذا عن ارادته او اذا ما كان خارج عن ارادته ما هي الظروف التي اوصلته الى هذا الشئ؟ يعني اذا مثلا خسر عمل هل - [01:02:24](#)

عمل لام من صاحب العمل ولا هو قصر فيه. في امور ضمن الارادة وفي امور خارجة عن الارادة وفقتي بارك الله فيك للشرح الله يعطيك العافية. اذا عنا كفتين ميزان - [01:02:40](#)

ولاجل ذلك سميناه ميزان الحكمة ان تعلم جيدا انه في اقدار واقعة في حقك وبالتالي تقدر مقدرتك عالتهامل مع هذي الاقدار فان كان لك مقدرة فيها تمام؟ لانه ممكن عندك ارادة. احيانا بتكون انت تريد. وعندك ارادة - [01:02:56](#)

لكن ما عندك مقدرة هذا خارج مقدرتك والدراسات النفسية حتى الغربية درست هذه الابعاد ووجدت انه قد تكون وحدة من مشاكل الناس الكبيرة في العصر الحديث انه هم ما بيعرفوا قديش مقدرتهم او حجم مقدرتهم - [01:03:24](#)

لاجل ذلك الناس وكانها تعاند اقدارها معاندة بدها تغير في اشياء بالاكل بالحد الادنى انها بدها وقت الاشياء هاي بدها وقت لكن هو يظن انه من مقدرته يعملها في ايام - [01:03:44](#)

او في ساعات وهذه او هذا المنظور بالاصل بالاصل منظور وثنى سامحوني في الكلمة وهذا المنظور تم زجه وضع سلفان عليه وقدم للناس تحت اسم التنمية البشرية انت بتقدر انت بتستطيع - [01:04:01](#)

طيب مشان اقدر واستطيع ايش اعمل؟ بس فكر وخليك مخلص للي بتفكر فيه ستجذب ما تريد. تخيل الله اكبر مات لي حدا كيف بس افكر واجلب ما اريد طيب انا الان - [01:04:26](#)

اذا كنت مش راضي عن الاسرة اللي انولدت فيها كيف وبين مقدرتي في تغيير ذلك؟ تمام فهذه المغالطات الكبرى في الحياة. اذا انت صدقتها تكون حكمت على نفسك بالوهن ليش - [01:04:46](#)

لانه لما تصدق انك تستطيع تغير اقدار واقعة لا محالة ومقدرة لك وليس لك قدرة فيها معناه انك هتبذل جهد ذهني ونفسي في موقع تحترق فيه احتراق دون ان تحقق شيئا - [01:05:07](#)

طيب في اشياء يمكن تحقيقها عنا مقدرة في تحقيقها واضح انه مشان نحقق الاشياء الوقت بيلعب دور حتى يكون معك شهادة اكااديمية بدك تدرس تخصص بكالوريوس قبل تخصص البكالوريوس بدك تنجح في الثانوية العامة - [01:05:32](#)

اذا المقدره هون في الدراسة مقدرتك في ان تدرس علما انه قد يكون من قدرك ان تمرض بايام الامتحان فترسب لقدر شاءه رب العالمين اذا انت مسؤول عن ما في يدك - [01:05:50](#)

مسؤول عما في يدك بالتالي اذا بلشت تظن في نفسك قدرة تزيد عن قدرتك اذا انت حملت حالك مسؤولية شئ لا تستطيعه وهذا السؤال اللي بدك تربط ما بين ميزان الحكمة المقدره والمسؤولية - [01:06:15](#)

وليش احنا ربطناه كاسترشاد بالحديث الشريف احفظ الله يحفظك ليش ربطناه بالحديث الشريف فهذا للي بحب يشارك في المسابقة سنكتب السؤال ان شاء الله سؤال حيكون موجود فقط على بتدخلوا على التليجرام قناة الدكتور يوسف مسلم حيكون في السؤال - [01:06:45](#)

ولمن سيكون من اللي يجيبوا السؤال بشكل جيد ان شاء الله سيكون لهم جائزة و اللي هي حتكون نقاط لحضور لحضور مجالس خاصة باذنه تعالى في التدريبات بالتالي خرينا نفضل - [01:07:10](#)

وحكيينا عن شئ سميناه مجالات المنع وحكيينا عن احد المجالات هو مجال العقل والتعقل كيف انت بتفكر كيف هي مفاهيمك مين بحب يشاركنا صوتيا يلا بننتظر مشاركة صوتية. مسا الخير - [01:07:28](#)

تفضل يا سيدي. سعيد تفضلوا اختي اللي بتقرأ اذا الصوت عندك مزعج بسبب المايك رح اعطيك تشاركي في السؤال اللي بعديه فزبطي المايك عندك اذا تكرمتي خلييني اخذ مشارك اخر. وان شاء الله انت في المشاركة اللي بعديها. على بين ما ترتبي امور المايك - [01:07:51](#)

طيب مين يشارك غير الاخت؟ مسا الخير دكتور يا هلا هلا فيك اهلا فيك طيب السؤال كالتالي سعيد طالب جامعي يدرس في كلية

التمريض في السنة الثالثة. يشكو سعيد في بعض الاحيان من اندفاعيته حيث انه لا يقدر عواقب الامور بالشكل المناسب. يعني

التقدير الذهني العقلي للعواقب عنده مشكلة فيه - [01:08:21](#)

مما يجعل سعيد عرضة للمشكلات او للمشاكل خاصة في علاقته مع الاخرين حين يتحدث دون تفكير يعني هو بعمل اشئ بعدين بفكر

فعلى مسار التحمل وعلى ميزان الحكمة المقدره والمسؤولية هون بالنسبة لسعيد ما هي؟ - [01:08:47](#)

تفضلي اه عدم الاخذ بالاسباب بمعنى انه هو نعم مهم اه يعني هو عنده مشكلة بالاندفاعية انه هو ما يقدر يتعامل مع الامور بالشكل

المناسب تمام فبالتالي وبين مشكلة المقدره؟ - [01:09:10](#)

هل اندفاعيته ضمن قدرته ولا مش ضمن قدرته لسعيد؟ هلاً المفروض تكون ضمن قدرته تحنن يتعامل معه يعني بطريقة تكون واعية

اكثر ليقدر يضبط هاد الموضوع. طيب اذا كان اذا كان ضمن قدرته ما هي مسؤوليات سعيد - [01:09:30](#)

ما هي المسؤولية والمسؤولية هي انه يحاول يتعامل مع هاد السلوك يكون اكثر وعي لاله واكثر نضج بالتعامل مع الاخرين اذا بفكر اكثر

تمام نعم بده يكون واعى لسلوكه ويدرب نفسه - [01:09:56](#)

كيف يخفف اندفاعيته؟ فيفكر قبل ان يبعد. الصحيح هذه مسؤوليته. صحيح. تمام. لو افترضنا انه دفاعية عيد بسبب نمط في

الشخصية او حالة انفعالية صعب التحكم فيها او طباع شخصية تحتاج الى وقت للتعامل معها - [01:10:12](#)

اذا هل هي ضمن قدرته حالياً لا ما بتكون ضمن قدرته او بتكون قدرة قدرته محدودة عليه. قدرته ضعيفة. محدودة. تمام. محدودة

وبالتالي ما هي مسؤولية سعيد اذا كانت قدرته محدودة - [01:10:35](#)

مسؤوليته تجاه المجتمع تجاه الاخرين بعلاقاته. بتقصد دكتور؟ ممكن انه يعتذر اذا اخطأ في احق احد فيكون واضح في في هذا

الامر صحيح ممكن انه يشرح للاخرين انه انا عندي مشكلة بهاد الموضوع انا محاول اني احلا او عم حاول اتعامل معا. من البداية

بحدد اه للاخرين بيتعامل معن - [01:10:56](#)

هادا المشكل اللي بعاني منا فهنين بتفهموا وضعه بالتالي بخفف شوي من الحساسية ممكن تصير بالمواقف للمقربين عن الموضوع

على قدر قدرته. طيب شكرا لك. واللي اشراك اه في الحالة هاي - [01:11:21](#)

دقيقة دقيقة اذا سمحتي لي حتكون في الحالة الثانية بس تحلمين دقيقة اللي بيسيب ما انا متعني ايه عن حالي هاي يعني طيب

تفضل بعد ازنك انا شايفة انه سعيد يعني مشكلته من لما كان طفل - [01:11:41](#)

يعني اول شي كان التوجيه ناقصه. حتى هو وصل للمرحلة الاندفاعية الغير مقبولة نعم. فهو سعيد مسؤوليته اه ناح نفسه اول شي

انه هو يعني يفهم انه هو في مشكلة. يعني انا لما بدرك انه في مشكلة هادا هو نصف الحل - [01:11:55](#)

احسنت فهم لانه في كتير ناس المسؤولية الاولى المسؤولية الاولى ادراك المشكلة المسؤولية الاولى ادراك المشكلة. احسنت شو كمان

؟ اه الفكرة الثانية انه انا يعني انا بخلال تعاملي مع اطفالي يعني. فانه انت لازم تعود للعشرة قبل اي كلمة بتحكيها - [01:12:12](#)

ودائما بحكي لهم عن سيدنا ابو بكر رضي الله عنه انه كان يحط حصوة تحت لسانه فانت كمان حتحطه تحت لسانك لا تحكي كتير

فكر للعشر قبل ما تحكي فكر باللي راح تحكيه قديه حيكون اله دوافع اه اثار ايجابية - [01:12:34](#)

واثار سلبية. بلاقي انه سعيد المسؤولية الثانية ان يدرب نفسه. اذا المسؤولية دائما دائما مسؤوليتنا. مسؤوليتنا تجاه اتجاه حياتنا

ادراك مشكلاتنا. محاولة ما استطعنا. فان ادركنا مشكلاتنا يجب فيما بعد ان نحاول تقدير - [01:12:49](#)

لاي درجة هذه المشكلة يمكن التعامل معها او لا يمكن التعامل معها على قدر التعامل معها بندرك قديش مسؤوليتنا اذا يعني زي

المريض الذي اصيب بالسرطان هذا المرض ليس من ضمن قدرته هذا من اقداره اصيب بهذا المرض ما حدش بمرض من خاطره -

[01:13:16](#)

تمام؟ فاصيب بهذا المرض. لكن اصبحت مسؤوليته مش بانه ينهي المرض لانه قد لا يكون اصبح مسؤوليته بالسعي لطلب العلاج تمام

طيب وتقبل نفسه بالنهاية يعني انا عندي مميزات كتير غير اني انا اندفاعي. عندي القلب الطيب عندي النية الحسنة عندي التفوق

الدراسي - [01:13:37](#)

فلمن يعني هو ببوثق بالايجابيات اللي عنده رح يقدر يسيطر عالسلبية. لانه رح يتعامل معها بشكل سلمي. اما لما يتعامل مع هب
عقدة انه انا يتعقد كل ما هو عمل اسلوب اه موقف اندفاعي والناس تضايقت منه حيحس انه يبي انا لازم اتجنب لازم بعد -

01:14:04

لا هو يتقبل نفسه وان شاء الله يعني ربي يصلح حالنا وحال اولادنا كلنا يا رب جزاك الله خيرا يا دكتور. بس بس راقبي التعديلات
اللي رايح اعطيها تعديلات بسيطة. بعضنا مبتلى بطباع شخصية لا يحبها من نفسه - 01:14:24

فيينا حدا فيه شوية حدة او عاطفية زيادة او كذا تمام او تسرع في الاحكام اذا قد تكون هذه الامور الان لما تفكر فيها تمام؟ ليست
ضمن قدرتك الشيء وصار طبع او عادة سلوكية - 01:14:40

هو الان ليس ضمن قدرتك لكن من مسؤوليتك ان تدرك مشكلاتك ثم تفكر ماذا افعل احيانا ما تفعله هو التحمل تتحمل لانه قد تكون
ما يقع منك فعليا الان ما في بايدك شيه اتجاهه - 01:14:58

تتحمل ماذا؟ تتحمل مرور الوقت وانت تعالج مشكلتك. اذا مسئوليتك حتى تعالج مشكلتك الان ان تتحمل هذا الطبع الموجود فيك
وللاسف يعني ما حدا في البشر بقدر ينكر انه كل منا - 01:15:17

عنده اشكالية يعرفها بينه وبين نفسه. اللي فيه شوية حدة اللي بلوم حاله زيادة. اللي كذا. في شيه يقع منه. في حق نفسه او في حق
الآخرين المشكلة لما انت تكون ما بدك تعترف او تدرك او تفهم انه هادي مشكلاتك - 01:15:35

فالمسؤولية تقع بادراكك لمشكلتك ثم تقديرك يكون انه هذه المشكلة ماذا استطيع ان اعلم بها لاجل ذلك هذا مش تصريح يعني كمان
في خطورة اني اعطي لحالي تصريح. انه انا بعرف حالي عندي شوية حدة. تمام؟ وهاي الحدة اصلا حرصا على الناس. فمعلش لو -

01:15:55

وانا لطشت فيهم يمين وشمال ما دام اني انا بنصحهم الدين النصيحة مهو كمان ما تكونش فظ فبالتالي احيانا اللي بصير هي
تغييرات. مش في الطريقة تغييرات في تعاملك مع الموضوع. انا بعرف حالي اذا كان في فلان بتسرع بالكلام شوي. بشجعني شوي -

01:16:20

فبصير احذر من تواصلني مع فلان او يكون في وضع معين. يعني في تفاصيل كثيرة لكن مهم جدا. لا تبرر لنفسك لا تصريحات لنفسك
اه انك تغلط لكن ان لمست في نفسك طبع - 01:16:44

معين ومش ضمن قدرتك تغييره الان ممكن تغييره خلال تانية تتنين تلاتة. المهم مسئوليتك الان تقتضي انك تبلش في السعي في
تغيير هذا الامر هلاً وين الاشكالية؟ الاشكالية الكبرى احيانا الناس بدهاش تتحمل مسؤولية. او بالتسوية والتأجيل - 01:17:01

او ما بتخلي الموضوع اولوية ماشي بكرة بتغير بعده بتغير. اللي بعديه بتغير. يا اخي ماشي المشكلة وبنصير نعيش حياتنا زي اللي
بيتصل على الطوارئ. تمام؟ انت متى بتتصل عالطوارئ حين وقوع الطارئ - 01:17:26

فهذا تفكيره بمشكلاته بس لما تصير طوارئ لما يصير مصيبة او مشكلة كبيرة بييجي بفكر بمشكلات وغير هيك ما يفكر بمشكلاته يا
دكتور؟ اذا اذا سمحت لي بس خليني اكمل هاي - 01:17:43

اتفضل. تمام؟ فما بتنبه قديش هو عماله يضع نفسه بازمة كبرى والمتأزمة هنا انك انت تؤجل وتسوف او تهون من الموضوع او
تتعامل معه فقط عند وقوع المشكلات تفضلي يا اختي - 01:17:58

آ جزاك الله خيرا دكتور حضرتك حظيت ايدك على الوجدع يعني اكيد انا وكل الاخوة اللي عم بتسمعوا انه احنا فعلا هيك بنتعامل مع
الامور بحالة الطوارئ الفكرة اني بتأخرنا لورا هي مسلا نحن عنا مسلا سوري ما بعرف اذا هو معروف عند حضرتكم. انه طبع

بالكفاء بالبدن ما بغيروا غير - 01:18:19

كفن. فيعني هاي نحنا ربينا عليها انه الانسان العشبي خلص عاجبيل في شوية ضجة في المايك فايديه شوي شوي بصوت هادي
يعني بدي اسمع المثل. ايش هو؟ الطبع بالبدن ما بغيروا غير الكفن انه بضل معك مع الانسان ليموت - 01:18:38

بالمقابل لدرسنا بالتربية الدينية عنا يعني انه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم انما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر

نعم فيعني نحنا بنشتغل هالحديس مع ولادنا ومع انفسنا لما نزكي نفسنا مثل قصة سعيد الطالب - [01:18:55](#)
بس بيحي بتنصدم صخرة الواقع وبيحكي لك حدا انه شو عم بتحاول تعمل انت اه طبع بالبدن ما بغيره غير الكفن. فشو رأيي العلم
بالقصة دكتور يعني يعني نحنا لما تعطينا الخطوط الاولية اللي حنمشي مع حضرتك اكثر بحل مشكلاتنا. انه لما انا يكون عندي يقين
داخلي انه انا او كي لحغير لح بدل اذا اشتغلت عنفسي - [01:19:13](#)

مو انه انا بشتغل بساعات الرواق ولما بتعرض لمشكلة بيطلع نفس الطبع القديم اللي انا عم حاول غطيته السنين العصبية او
الحساسية مسلا احسنت. مشان هيك احنا عمالنا بنعطيك مفاتيح مهمة في التعامل مع طباعنا مع انفسنا - [01:19:33](#)
لانه هاي زي ما سمينها العالقين في المشكلات والعالقين في الازمات بحاجة لمفاتيح لحياتهم. مشكورة يا اختي بعد اذن حضرتك بعد
جزاك الله خير طيب اه اه سامر محاسب في شركة مرموقة لكن مشكلة سامر في غيرته من الزملاء الاخرين. حيث لا يستطيع اخفاء
ذلك. لا يستطيع اخفاء غير - [01:19:49](#)

مما يجعله مستاء ومن فعل بشكل مزعج مشكلته في قلبه يعني في عواطفه بعواطفه لانه هاي الغيرة اشكالية اذا سامر بده يكون
عنده نوع من التحمل. مين الاخت اللي كانت بدها تشارك وكان عندها مشكلة في المايك ؟ - [01:20:10](#)
لانه وعدناها تشارك تفضل تفضلي اختي طيب اذا التحمل هون زي ما حكينا بدك تقدر احيانا تقنع منك زي ما حكينا بعض الامور زي
الغيرة وهذي الغيرة بدك تعرف انه احيانا تكون - [01:20:32](#)
مش ضمن مقدرتك لكن مسؤوليتك الا تظهرها والا تتصرف على اساسها هم انشغال بال مش ضمن مقدرتك لكن مسؤوليتك تقتضي
بحسن الظن بالله رب العالمين حزن على ما فات وتأسى على الماضي - [01:21:02](#)

مش ضمن مقدرتك لكن مسؤوليتك تقتضي انه تبلش تعمل على ذلك بانه تقطع لون من حياتك اقطع لون من حياتك وبالتالي مثل
الناس اللي احيانا تقنع منهم في طبيعة حياتهم وحكيها عن مثال - [01:21:24](#)
تعاد زوجة زوجة سعيدة في حياتها لكنها دائما حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية من مظاهر حتى بات الامر مرهقا لزوجها
من الناحية المادية مما قد يسبب مشاكل لاحقة - [01:21:47](#)

تعد تتحمل انها ما تضلهاش تتصفح الفيسبوك والانستغرام لانه كل ما تصفحت حتشوف اشياء جديدة. الاشياء الجديدة والحلوة ما
بتخلص واذا عجبك اشي وشفقت احلى منه اكيد موجود احلى منه بكثير. والمشكلة المشكلة هذي الطبيعة فينا. غالبا لما نحصل على
شيء نجد انه - [01:22:02](#)

ما نجده لاحقا كانه اجمل منه. او نخشى من انه تفوتنا الفرصة تمام؟ فنريد ان نحافظ على هذا الشيء لاجل ذلك قد تكون بعض الامور
مش ضمن مقدرتك. انت بتحب تملك وتتملك ويكون عندك. لكن مسؤوليتك تقتضي - [01:22:23](#)
انه تتعامل مع هذه المشكلة تعامل مع هذه المشكلة بمسؤولية او زي مثال شاكر استاذ في مدرسة يدرس اللغة العربية لكنه كثير
الضغط على نفسه بغاية العطاء. مما يجعله مرهقا ومستنزفا معظم الوقت - [01:22:43](#)

اذا للتحمل فميزان الحكمة بحكي انه المقدر. وهذا مثال عكسي. شو يعني عكسي مش للناس اللي ما بتعمل للناس اللي بتعمل لدرجة
الاجهاد. مش الاجتهاد الاجهاد مشكلة الناس اللي بتعمل لدرجة الاجهاد - [01:23:02](#)
انه بصير عندهم فيما بعد مشكلة في الاستمرارية يعني اي حدا بقدم رسالة عظيمة او شيء جيد او بسد ثغرة من الثغور. تمام؟ بحيث
انه يكون عماله بيصلح وبيعمل وبيساعد الناس - [01:23:22](#)

بده يفهم الان انه الله ممكنه من امر ويجب ان يجتهد في لكن جزء من مسؤوليته انه ايضا ما يجهد نفسه لدرجة انه يبطل عنده
استمرارية في الموضوع في يعني امور كثيرة وامثلة كثيرة لناس - [01:23:37](#)
مجتهدين وكانوا يقدموا للناس لكن مع المدة لم يستطع ان يستمر يا مرض يا تعب يا استنزف ماله تمام؟ بحيث انه لم يعد يستطيع
الاستمرار اذا بدك تعرف مقدرتك وتقدر قدرتك - [01:23:58](#)

وتقدر مسؤوليتك وحدة من هاي الاشياء ملاحظها في تربية الاهل تربية الاهل في سؤال مهم هل انا مسؤول عن سلوك ابني ارجوكم

تجاوبونا عالئشاد هل انا مسؤول عن سلوك ابني - [01:24:17](#)

هل انا مسؤول عن سلوك ابني طيب مين ادق مين ادق مين ادق استاذ معاوية واللي جاوبه مين ادق؟ عبارة انا مسؤول عن

سلوك ابني او انا مسؤول عن سلوكي تجاه ابني - [01:24:46](#)

مين ادق انا مسؤول عن سلوك ابني ولا انا مسؤول عن سلوكي اتجاه ابني الثاني ادق وهذي اشياء ربيعة في فهم المسؤولية شو

يعني؟ اذا كنت مسؤول عن سلوك ابني - [01:25:20](#)

فمعناه اذا اخطأ ابني رغم انه انا موفر له المدرسة الكويسة والتعليم الكويس والتربية الكويسة والمصروف الكويس تمام؟ رايح الوم

حالي جدا واعتبر انه هذا الخطأ خطأي لكن لما اكون انا مسؤول عن سلوكي اتجاه ابني - [01:25:43](#)

فهي مسؤولية دينية وديوية مسؤول تمام؟ بامرہ بالصلاة في سن الصلاة تمام اعلم اياها من سبع اضرب عليها من عشر تمام؟

مسؤول اني الامر فيها مسؤول عن تعليم التوحيد مسؤول على اني ادرسه مسؤول عن انه يتعلم مسؤول على انه ياكل ويشرب -

[01:26:05](#)

مسؤول اه اه على انه اذا مرض اه اه اطبه مسؤول عن هذه الاشياء لكن اذا انا كاب او كام عمال بيبكون مسؤول عن سلوك اتجاه

ابني جيدا يجب انه اتنبه انه اخطأ ابني اخطأه هو - [01:26:28](#)

فيجب ان يتعلم المسؤولية ويتحمل مسؤولية خطأه طبعا حسب العمر وهذي ازمة كبرى في حياتنا الان انه الاهل غالبا يجعلوا

مسؤولية الطفل فقط انه يدرس ماما ادرس ماما اهم اشني دراستك - [01:26:51](#)

فلا بساهم بالبيت ولا بكب اه كيس الزبالة بعيد عنكم. ولا بشيل صحنه. ماما اهم اشني بتدرس فيتم يتم حصر مسؤوليته بانه يدرس

بانه يدرس وبالتالي الطفل هادا ما تعلم انه يشيل مسؤولية بيت وام واب مسؤول عن برهم مسؤول عن طاعتهم مسؤول عن تعامله

مع اخوان - [01:27:12](#)

مسؤول عن احترامه للجيران. مسؤولياته اوسع من ذلك فكل ما يصدر منه شيء بتلاقي الاهل بلوموا حالهم. هون اذا لاموا حالهم وما

كانوا علموه نعم انت بتتشارك المسؤولية لكن اذا كنت علمته - [01:27:41](#)

كل ذلك لكن هو المقصر وبنرجع بنحكي حسب العمر وحسب الامر العمر والامر اي امر بنحكي وباي عمر تمام فهو لازم يتحمل

مسؤوليات سلوكه وهذي القصص المنتشرة بين الناس. الولد اللي دلوه اهله وعملوا له كل اشني. ومع ذلك لا كان بار ولا عمل ولا سوى

- [01:27:56](#)

ومقابل الطفل اللي عاش ظروف صعبة ورغم صعوبة ظروف اهله لكنه كان بار وخير وعمل وانتج وانجز تمام كل ذلك المسؤولية

محور ومربع مهم جدا في حياة الانسان. انسان بلا مسؤولية - [01:28:20](#)

تمام؟ ستصل فيه الامور انه ما يتحمل حتى مسؤولية نفسه وبالتالي هذا مثال ايضا عن التواصل رافة اب متفاني جدا ومحب لاولاده

واسرته لكنه يحاول بشكل دائما يظهر او يظهر من اسرته صفات قد لا تكون فيهم - [01:28:41](#)

لكنه يحب ان تكون واجهته الاجتماعية مشرقة المقدره ليس من مقدرتك انه يكون كل ما فيك ظاهر للناس مشرق انت مسؤول

صحيح انه انت اسرارك خصوصياتك ما يعرف عنها الناس - [01:28:58](#)

لكن ايضا انت مسؤول انه ما تمثل امام الناس مسؤول ايضا انه ما يصير الطوابق اللي كلها تشغل تفكيرك وعقلك وذهنك انه الناس

وايش تحكي عني لن يكون من مقدرتك انك ترضي كل الناس - [01:29:19](#)

هذا خارج مقدرتنا تماما وحتى مش مسؤوليتنا نرضي كل الناس مش كل الناس ممكن ترضى ولاجل ذلك رافت هون عماله بضيع جهد

كبير وبيحرق نفسه بايش؟ يحترق بقصة انه بده الناس ترضى - [01:29:39](#)

بده الناس تراه بخير مما فيه تمام وبالتالي يجب ان نتنبه الى هذه الامور الان لا يعني ذلك ايضا انك تكون قبيح امام الناس تمام؟

اكيد ما حدا فينا بحب يكون قبيح امام الناس - [01:29:59](#)

لكن ما يكون السبب اصلا في كل شيء هو الناس والسعيد ارضاء الناس اسراء فتاة محبة لدينها وعقيدها الاسلامية لكنها في كل مرة

ترغب بالبدا بورا منتظم او سلسلة دروس واجهت مشكلة في الاستمرارية بسبب التسوية - [01:30:17](#)

اذا في عنا مشكلة عند اسراء هذا معناه اذا كان هذا الاشى خارج مقدرتها بدها تعرف ايش هي مسؤولياتها يعني اه في بعض الناس يثقل نفسه بالبرامج والاشياء اللي بتابعها والاشياء اللي بده يحفظها - [01:30:36](#)

بحيث انها تزاحم بعضها بعضا فلا يعود في امكانية انه ينظمها او اذا سقط شىء فتسقط الاشياء الاخرى اذا مرض يوم نسبة الفاقد عنده بتكون فظيعة. فظيعة جدا لاجل ذلك - [01:30:55](#)

معرفتك لقدرتك وضمن قدرتك تذكر دائما انك تجرع في يومك واسبوعك مساحة اذا صار فاقد تعوضه بالعكس هذا من الذكاء فبالتالي مسؤوليتك ما دام انت بتطلب العلم وبتابع وبتحاول تعرف وتفهم - [01:31:16](#)

بتعلم خذ الكافي المقدرور عليه. لا تبالغ لا تبالغ خذ الكافي المقدرور عليه من هون هذا اللي رايح يخلينا ننطلق المرة القادمة تمام ونحكي اكثر عن ميزان النعمة و اللي هو - [01:31:38](#)

الكافي والمقدرور عليه اذا في الامثلة اللي غطيناها غطينا شىء مهم. غطينا الاشى اللي سميناه مجالات المناعة ما يخص العقل والمفاهيم ما يخص الانفعالات والعواطف ما يخص جودة حياتنا ما يخص نمط حياتنا ما يخص تواصلنا ما يخص نمائنا غطينا -

[01:32:02](#)

الاشياء بامثلة سريعة لعل فيها خير ولعل فيها تشبيهات قد تساعدك وبالتالي هذا ما قلناه انه احنا عمالنا بنروح اتجاه او في مسار التحمل هذه المحاضرة بدها تكون مرفوعة كما قلنا على اليوتيوب لاجل ذلك - [01:32:23](#)

تستطيع انك تعيد اي جزء بدك اياه من هذه المحاضرة وهذا اللي حينقلنا المرة الماضية القادمة باذنه تعالى لميزان النعمة بحيث نتعرف اكثر على متطلباتنا وحاجاتنا. ونتعلم كيف نكون واقعيين - [01:32:45](#)

وننظر بواقعية حقيقية واقعية حقيقية في حالة اصراء ما بتحكي التسوية حصل بسبب المبالغة في طلب العلم. ممكن. ممكن. يعني هاي حالة ممكن احيانا المبالغة في في حجم الاشياء اللي بناخذها تصير هي سبب التسوية - [01:33:02](#)

لاجل ذلك بدنا نعرف انت انسان يأكل ويشرب ويرتاح. اه اله اهل اه في اشياء ضرورية لازم تعملها بدك تعرف مقدرتك معظم الناس اللي بتسوف بسبب منظورهم الكمالي للاشياء. بدهم الاشياء - [01:33:22](#)

تمام؟ بقول لك بدي اخلص عالسنة ستة ونص تمام؟ بدي اكون بلشت باشي. خلصت عالسبعة. سبعة وربيع بدي اكون بلشت باشي. يحط الاشياء بترتيب. طب من الستة لسته ونص ايش بدك تعمل - [01:33:38](#)

بدي ارواح مشوار ساعتين وارجع يعني هذا سوء فهم. للوقت نصف مشكلة الكماليين في فهم الوقت وهذا حتى يعني انا بالعيادة. تمام نكشف الكماليين بكثير اشياء. منها يعني عفوا هو مش مش نقدا للمراجعين بس نحكي لكم كيف نكشفه - [01:33:52](#)

منها بتكون انت مثلا في جلسة تتأخر مع المراجع لاسباب بقول لهم دايمنا احنا منشغلش خياطين بتلاقيه جايبك موعده عالسته بحكي لك عالسبعة لازم اخرج طب يا اخي انت جاي - [01:34:15](#)

العمل بالاصل بالاصل ممكن يكون في شوية وقت في شوية ظروف بيدخل عندك تعطيه وقت تعطيه وقته واطافة لوقته وبيطلع بينتقد ايضا انه كان لازم تلتزم بالوقت. طب يا اخي انت المستفيد انت احتجت عشر دقائق. دايمنا بنحكي لهم طبلة المراجع اللي -

[01:34:31](#)

عندي باخر الجلسة بلش بيكي انا خياط بدي ارمي هاي القطعة من يدي ويطلع وخلص بيكي معلش الكماليين عندهم مشكلة كبيرة كبيرة جدا آآ حقيقة اذا كنتم من الكماليين لانه معظم الاسئلة اللي انكبتت تدل على - [01:34:52](#)

اه اسئلة تدل على موضوع الكمالية للاسف كمال حتى يبطل يحس بالناس بده الاشياء بنظام متسلسل كالروبوت كانه الناس ماكنات وهو ماكينه بدوب. واحد اتنين ثلاثة اربعة لدرجة انه تصل الكمالية في الناس زي ما حكيت لكم - [01:35:09](#)

انه يبطل يحس بالآخر انه انت المريض دخلت عند الدكتور ماشي دخلت عوقتك بس انت تأخرت عشر دقائق ما لازم كان يتأخر عشر دقائق. لازم عالوقت لهالدرجة طب اذا دخل هو - [01:35:30](#)

بالعكس بده وقتة وزيادة لانه كمان بده يفصل كثيرا فمننا نتنبه لاجل ذلك واحدة من مداخل فهم الكمالية ارجع واحضر المحاضرة
هذه اتابع المحاضرة القادمة المتطلبات والحاجات مع الواقعية حتزبط لك الميزان - [01:35:46](#)
بحيث يصبح تقديرك للامور افضل وبذلك نكون انهينا اليوم محاضرتنا رايح اغلق التسجيل اذا في اي اسئلة يعني حجابو على اربع
خمس اسئلة تمام وارجو ما تكون اسئلة طويلة للاخوة والاخوات الموجودين عالتليقرام - [01:36:11](#)
اللي بده يسأل ينضم لانه هو البرنامج التفاعلي وان شاء الله بنجاوبكم عالاسئلة السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:36:36](#)