

فاهم 23 | الذكاء العاطفي | مع أ. محمد الشافعي

أحمد العربي

فعلا ما هي دي اللي موداني في داهية. مشاعري دي انا نفسي اتخلص من مشاعري. زي ما كتير بيقول الاهتمام ما بينضربش ما انت لو حضرتك عايز تهتم بي انا مش محتاج اقول لك تهتم بي. او بعد كل حوار اجي اختمه معلش يا هلال انا اصل انا عصبي. ايوة يعني اعمل ايه؟ معلش بقى اصل جت - [00:00:00](#)

فيك انت مع حضرتك لو فضلت مستمر على اللي انت بتقوله ده او اللي انت بتعمله ده انت ما فيش حد هيبقى في حياتنا انت ممكن دلوقتي يكون عندك من القدرة اللي يخليك تستوعب ابنك - [00:00:17](#)

عارف انه ممكن يغلط. زي ما كان احتياجك وقتها ان كان نفسك والدك يستوعبك. كان في وقت معين انت كنت عمال تجري فيه وتعمل حاجات فيه وبعد شوية وقت كده قعدت مع نفسك ايوة انا كنت بعمل كل اللي انا بعمله ده ليه؟ وبتبقى سبب في ان احنا

نخسر علاقات مهمة جدا في حياتنا ان احنا نقرر بكامل - [00:00:27](#)

نبطل نهتم باللي احنا بنحبه. السلام عليكم. انا هلال السيد وده فاهم بودكاست كم مرة خسرت فيها علاقات بسبب موقف واحد؟ وكام مرة غضبت غضب شديد جدا واتصرفت بشكل ندمت عليه وكان فرصة راحت منك بسبب مشاعر سلبية حسيت بيها وكان مشكلة

حصلتك فشغلك اثرت - [00:00:47](#)

بيتك او حصلت في بيتك اثرت على شغلك. طب كم مرة انفعلت على اولادك انفعال بدون داعي؟ وكام مرة سبت وزيفة مهمة بالنسبة لك بسبب مديرك لو تتبعنا اسباب المواقف دي كلها هنلاقي ان في سبب مشترك بيجمع ما بينهم وهو نقص المهارات الاجتماعية واللي

تعتبر جزء من شيء اكبر اسمه الذكاء - [00:01:07](#)

عاطفي عشان كده معنا في الحلقة دي الاستاذ محمد الشافعي الباحث في مجال الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس مدرب الذكاء العاطفي وادارة العلاقات المعتادة من حلقة مهمة جدا اتمنى انها تعجبكم ودلوقتي يلا بينا نبدأ. زي ما كنت بقولك امبارح

اا انا كنت باخد رأي واحد من - [00:01:27](#)

اصدقائي اللي بسق فيهم يعني في موضوع او في حاجة حصلت معي في الشغل وكده لقيته بيقول لي انت محتاج تقرأ كويس الزكاء العاطفي او تاخذ كورس او تتعلم زكاء عاطفي - [00:01:47](#)

انا يعني كلمة طبعا آآ ماشي احنا بنسمع الكلمة دي كتير مؤخرا كمان يمكن زاد موضوع التردد كتير كلمة سمعناها لكن قال لي انت محتاج زكاء عاطفي فبدأت بقى ادور ايه موضوع الزكاء العاطفي ده - [00:01:58](#)

اه انا عايزك تقول لي من الاول يعني ايه اصلا زكاء عاطفي مش انت بس اللي محتاج الذكاء العاطفي. احنا كلنا محتاجين الذكاء العاطفي وده يخلينا نعرف هو يعني ايه بقى - [00:02:11](#)

وليه بقى مهم دلوقتي جدا عن اي وقت تاني الذكاء العاطفي واحد من هو له تعريفات كتير بس واحد من التعريفات آآ اللي انا بحب ان انا يعني استخدمه آآ سواء في آآ محاضرات بعملها او في تدريبات بعملها - [00:02:24](#)

اه التعريف ده لدنيا لجولمان. ده احد مؤسسين علم الذكاء العاطفي في العالم. وده احد علماء النفس في جامعة هارفارد بيقول ان الذكاء العاطفي عبارة عن ايه؟ قدرة اي شخص ان هو يعرف يعمل مجموعة حاجات - [00:02:42](#)

زي ايه حاجات لها علاقة به هو بشكل شخصي. وحاجات لها علاقة بالناس اللي بيتعامل معهم عشان نبسط الموضوع على كل اللي بيتابعنا يعني. كويس. اول حاجة انك انت تكون قادر تعرف او قادر تلاحز وتسمي - [00:02:56](#)

مشاعرك في المواقف المختلفة يعني انت لو بتتعرض لحاجة معينة والحاجة دي اثرت فيك تبقى قادر تلاحز التأثير ده اسمه ايه؟ ايه الشعور اللي انت بتشعر به دلوقتي؟ هم. طب ليه؟ لان ده هنتاحجه في حاجة مهمة جدا دلوقتي هنقولها - [00:03:11](#)

تمام طيب قدرتك على انك انت تقدر تلاحز وتسمي شعورك وتدرك تأثيره عليك وهنا التأسير لما نيجي نتكلم بقى باستفاضة اكتر بيزهر في ثلاث حاجات هنبقى نقولهم بالتفصيل قدام بيزهر في جسمك الشعور ده مآثر عليك ازاي في جسمك يعني على سبيل المسال لو انت غضبان ايه اللي بتلاحزو على جسمك غالبا بتلاحز ان - [00:03:27](#)

قلبك زادت نفسك آآ اتغير. آآ لون بشرتك اتغيرت بقت آآ مائلة للون الاحمر. فيه آآ تحس كده وانت دي قبضة ايدك آآ قوة كده فيها دي الحاجات اللي انت بتلاحزها على جسمك. تمام - [00:03:52](#)

النقطة الثانية سلوكك بتعمل حاجة. التأثير الثاني اللي بيزهر بسبب الشعور اللي انت بتشعر به. التأثير السلوكي بتعمل حاجة. التأثير الثالث وده هيبقى بقى محتاج يعني توضيح لوحده التأثير الادراكي. ايه الافكار اللي انت فكرت فيها قبل الشعور ده ما يتكون واسناء - [00:04:08](#)

الشعور ده ما اتكون وبعد الشعور ده لما انتهى يبقى اول حاجة من اللي احنا محتاجين نوضحه. يعني ايه ذكاء عاطفي؟ هو قدرتك على انك انت تقدر تلاحز مشاعرك في المواقف المختلفة. وتدرك تأثيرك - [00:04:29](#)

عليك. طيب الشعور بقى عندي شعور غضب. ايوة هعمل به ايه بقى؟ او هو هيعمل فيها ايه؟ هو ممكن يخليني اعمل كوارس. مم فازاي بقى لما يكون عندي شعور وحدته عالية اقدر ان انا اتحكم في شعور ده. اقدر ان انا ادير الشعور ده. اقدر ان انا اسيطر عليه. علشان ما يخلينيش - [00:04:43](#)

اعمل سلوكيات او اخذ قرارات ارجع اندم عليها. يبقى النقطة رقم اثنين القدرة على التحكم والسيطرة على المشاعر طيب في اوقات كتير احنا بنبقى داون او بنبقى محبطين او بنبقى آآ بنشعر عدم ارتياح - [00:05:03](#)

هل هنفضل مكملين بالشكل ده؟ لأ الزكاء العاطفي بيقول لنا ازاي ان انت تقدر يحفز نفسك او تموتيفيت نفسك تقدر ترجع تكمل آآ شغلك تقدر تكمل المهام اللي مطلوبة منك او الحاجة اللي مطلوبة آآ اللي انت كنت شغال عليها - [00:05:21](#)

طيب ده كده بالنسبة للثلاث حاجات دول آآ لهم علاقة بك انت كشخص اللي هو آآ وعيك بنفسك وتحكمك في مشاعرك وتحفيز آآ ذاتك ثلاث حاجات ليهم على تببيق بشكل مباشر - [00:05:37](#)

في جزء ثاني بقى له علاقة بالآخرين. اللي انت بتتعامل معهم. ليه محتاج الذكاء العاطفي؟ او ايه هو الذكاء العاطفي محتاج ان انت يكون عندك قدرة على معرفة مشاعر الآخرين. اللي انت بتتعامل معهم - [00:05:53](#)

يعني اه احمد زميلك لما كان بيتعامل معك امبارح واضح كده ان هو كان متغير محتاج تعرف هو متغير يعني ايه الحالة اللي هو فيها دي؟ هي بتعبر عن ايه؟ هل هو متضايق؟ هل هو قلقان؟ هل هو خايف؟ محتاج تعرف اسم الشعور - [00:06:05](#)

طب ليه محتاج اعرف اسم الشعور علشان يكون عندي قدرة اعرف اتعامل معه وقت ما يكون بيشعر الشعور ده يعني على سبيل المسال لو احمد غضبان وانت اتعاملت معه على انه خايف - [00:06:23](#)

هيقول لك انت انت ليه بتعمل معي كده مم ما تقدر بقى ما تقدر مشاعري. ما تقدر الحالة اللي انا فيها وانت اصلا بتقدر يعني اللي انت بتعمله ده انت بتعمله بنية انك انت بتقدر انت عاوز تساعده - [00:06:41](#)

بس هو في الحقيقة انت قدمت له حاجة هو مش محتاجها منك بسبب ان انت قيمت او لاحزت الشعور او اتعاملت معه على انه شعور آآ عنده شعور هو مش عنده اصلا دلوقتي. مم. تمام؟ مم. يبقى دي النقطة آآ اللي لها علاقة بالتعامل مع الآخرين. وفكرة - [00:06:54](#)

معرفة شعور الآخر والتعامل مع الشعور ده طيب اخر حاجة علشان يكون عندك ذكاء عاطفي هو المهارات الاجتماعية ان يكون عند حضرتك مجموعة من المهارات اللي تساعدك ان انت تتعامل مع الشخصيات المختلفة - [00:07:11](#)

آآ اللي بتقابلهم في حياتك. سواء بقى كان داخل البيت سواء كان في العمل. سواء كان آآ صحابك اللي بتقابلهم آآ او بتخرج معهم. او

الناس اللي انت بتطلب منهم اي خدمة وبيقدموها لك - [00:07:27](#)

ده باختصار جدا. كل الكلام اللي اتقال ده تحس ان هو الواحد المفروض يبقى عنده بالسليقة كده يعني يعني هي فترة موجودة فليه ليه المصطلح ده بدأ يتردد بشكل كبير الفترة دي؟ يعني يعني ايه اللي جد - [00:07:41](#)

جديد على العلاقات الانسانية عشان يبقى كله محتاج يتعلم زكاء عاطفي. اللي جد حاجات كتير جدا ويمكن انت ملاحزها وزى ما انا ملاحزها وكلنا ملاحزينها. الضغوط اللي الدنيا بقينا فيها - [00:07:55](#)

الضغوط الاقتصادية والضغوط السياسية والضغوط الاجتماعية آآ احنا بقينا مضغوطين والضغط ده ما بقاش مخلصنا نقدر نتعامل زي ما كنا قبل كده بنتعامل والحياة كانت بسيطة واه وامورنا كانت بسيطة واقصى حاجة انك تروح الشغل وترجع تقعد مع ولادك -

[00:08:06](#)

وتتبسط آآ معهم وخلاص الامور كانت متيسرة. مم. ويوم الجمعة نتقابل ونخرج مع بعض هل دلوقتي ده اللي بيحصل الا من رحم ربي؟ ما بقاش ما بقاش ده سهل خالص بالعكس. انت حضرتك بتخرج من شغلك عشان تروح لشغل ثاني عشان تقابل حد تعمل معه

- [00:08:24](#)

حاجة الشهر الجاي ولا الشهر اللي بعده؟ انت حاسس انك بتجري ورا حاجات كتير. مم. عشان تعرف تعمل اللي كنت بتعرف تعمله قبل كده آآ في حالة ابسط من كده بكتير. فلو آآ بتسألني ليه بقى دلوقتي مهم الذكاء العاطفي وبيتردد بكثرة عن قبل كده -

[00:08:41](#)

لانه في الحقيقة حجم الضغوطات اللي احنا بنعيشها دلوقتي ما كانتش هي بنفس الشكل عليه من من كم سنة. ايوة. حجم المسؤولية اللي بقت آآ موجودة على عاتق كل رب اسرة او عاتق كل صاحب بزنس آآ لما يبجي آآ يوم عشرين في الشهر كده هو بيفكر هيجيب

فلوس المرتبات دي - [00:09:00](#)

مم. وانت عارف التحديات اللي اللي بيواجهها الاقتصاد في الوقت الحالي. وازمة الدولار اللي احنا كلنا بنعيشها وازاي مؤثرة في في البيزنس تمام؟ كمان استخدامنا للتكنولوجيا. مم. بقى موجود بكثرة وادينا له مساحة كبيرة جدا بسبب ان احنا بنشتغل - [00:09:20](#)

شغلانة واثنين وتلاتة احنا ما بقيناش فاضيين نقابل بعض فعلشان كده ده اثر على جودة التعامل بتاعتنا مع بعض. احنا بقينا بنفهم الرسائل المكتوبة على الواتس او الماسنجر. بطريقة غير اللي احنا نقصدها. مم - [00:09:40](#)

بقت بتتأول تأويلات بتخلي فيه ناس علاقتهم آآ يعني بقى لهم سنين يعرفوا بعض. العلاقة دي اتأثرت بسبب التأويلات اللي بتتأول على الكلام المكتوب قبل كده زمان لما كنت بقعد معك وبشوفك وشك متغير كده. انا كنت بسألك مالك؟ فيك ايه - [00:09:54](#)

ايه اللي مغيرك طب على الواتس انت باعت لي نفس الرسالة اللي كنت بتقولها لي. بس من غير تعبيرات. من غير اي تعبيرات انا ما اعرفش انت ما لك بل بالعكس اقول لك انت بتتنك علي ليه؟ ده انا بزود عليك اكرت من الحالة اللي انت فيها - [00:10:15](#)

فعلشان كده احنا بقينا محتاجين ده في حياتنا. وبقينا محتاجين نبقي كمان واعيين باللي بيحصل في حياتنا دلوقتي لو فضل مكمل كده لكاه سنة قدام احنا هنبقى عاملين ازاي كعلاقات انسانية يعني كعلاقات انسانية كمان في التربية - [00:10:29](#)

احنا مع ولادنا انشغالنا الكبير جدا واحنا سايبينهم لفترة طويلة برة البيت. احنا برة البيت نتيجة الالتزامات الملقاة على عاتقنا يعني شكل العلاقة بيني وبينه هتبقى عاملة ازاي بعد كم سنة. مم - [00:10:49](#)

لانه انا بقابل ناس بتتفاجئ ان ولادها كبرت برغم كل يوم بيشوفوهم بس كل يوم انا انا انا عارف انك موجود معي في البيت وعارف ان انت كبرت من السنة دي للسنة دي. سنة اتفاجأت مرة واحدة انك كبرت - [00:11:04](#)

عشان كده احنا بقينا محتاجين ان احنا نبقي واعيين بنفسنا اكرت واعيين بالحالة اللي احنا بنعيشها كل يوم. يعني برضه كلمة زكاء عاطفية قبل اما نطلع من المعنى لجزئية تانية. كلمة زكاء عاطفي - [00:11:20](#)

بيختلف عن ان الشخص يبقى شخص عاطفي يعني من زمان عارفين شخص عاطفي ده اللي هو حبوب اللي بيخدم الناس كلها وعنده العاطفة يعني يمكن زابدة شوية. مش اه ما فيش عنده الجفاء اللي عند بعض الناس - [00:11:35](#)

آآ الزكاء العاطفي حاجة مختلفة. او او الشخص العاطفي بقى بيبقى اه بالطبيعة عنده زكاء عاطفي ولا العكس السؤال ده حلو جدا
جدا آآ خليني اقول لك نسبة الاشخاص آآ العاطفيين او آآ بنقول عليهم مصطلح ثاني الشخصيات الحساسة - [00:11:50](#)
نسبتهم تتراوح في المجتمع من عشرين لتلاتين في المية وفقا للدراسات. مم نسبة الاشخاص اللي اللي بتعتمد على عاطفتها او على
مشاعرها اكرت آآ في اتخاذ قراراتها في آآ ردود افعالها من المنطق - [00:12:11](#)
نسبتهم من عشرين لتلاتين في المية تمام طيب دي ده الاول هم قد ايه وحجمهم قد ايه في في المجتمع طيب النقطة الثانية هل
الشخص العاطفي بطبيعة الحال ذكي عاطفيا - [00:12:27](#)
الحقيقة لأ بالعكس في الحقيقة لأ ولا ما ليش علاقة اصلا؟ بل بالعكس العاطفة دي بتبقى اوقات كتير جدا عائق كبير في حياة
الشخص. مم. ويمكن كل اللي بيشوفنا وببسمعنا دلوقتي هو عارف ده - [00:12:41](#)
وهتلاقبه بيهز دماغه دلوقتي معنا بيقول اه صح. فعلا ما هي دي اللي موداني في داهية. مشاعري دي انا نفسي اتخلص من مشاعري
اللحظة انت مش هتتخلص منها بس عشان يعني نبقي احنا بنقول حاجة منطقية. نتحكم فيها. محتاجين نتعلم نتعامل معها. هم -
[00:12:58](#)
فدي دي نقطة طيب الذكاء العاطفي هو عبارة عن مهارات مكتسبة. علشان لو حد بيسأل ايوة الكلام ده بقى انا ينفع اتعلمه؟ ايوة نعم.
ينفع تتعلمه؟ كلنا ننفع نتعلمه المهارات المكتسبة دي مش بالضرورة انه حد يكون اتولد بها - [00:13:14](#)
لأ هي مكتسبة. مم. ممكن بعض الاشخاص بطبيعة الحال علشان هي بتهتم اكرت بمشاعر اللي قدامها تلاقيه لو لو لقاك متغير شوية قبل
ما يطلب منك طلب قبل ما يقول لك فين التقرير اللي انا طلبته منك قبل ما يقول لك انت جيت متأخر قبل وقبل وقبل هو هيروح
للحثة بتاعة المشاعر الاول ويقول لك مالك شكلك - [00:13:34](#)
زعلان وبعدين يعاتبك. يقول لك ده انت جيت متأخر علي. ده انت سلمت سلمت لي التقرير بعد ميعاده. هيقول لك ده وعلى استحياء
بالمناسبة يعني هيقولوا هو كمان خايف انه يقوله لا تزعل منه - [00:13:56](#)
يعني لا تفكر ان هو كده جاي عليك او عاوز يضطك. هم حساسين جدا. هم. واه بنقول عليهم كمان ببيل اورينتيد يعني هم بيهتموا
اكرت بالناس عن الفلوس وعن الاهداف وعن عن اي حاجة. هو اهتمام اهتمام الاشخاص الحساسة او الاشخاص العاطفية بالاشخاص -
[00:14:10](#)
هو يعني يكاد يكون حاجة في منتهى منتهى القوة. وبالتالي ده كمان بيحتاجوه من اللي حوالهم وده اللي ما بيحصلش بالمناسبة
يعني لما بيحتاجوا ده من اللي حوالهم وما يحصلش ده بيبقى محبط بشكل غير عادي. هو ما بيحصلش ولا هم توقعاتهم اعلى من
الطبيعي. بطبيعة الحال توقعاتهم - [00:14:38](#)
عشان نكون يعني صادقين توقعاتهم اعلى ليه لان حجم العطاء اللي بيدوه كبير. كبير جدا برغم انه ما انطلبش ايوة يعني هم بيقدموا
الدعم وبيقدموا العطاء آآ اللي ما هو انت مش محتاج انك تطلب منه - [00:14:57](#)
طب مازا لو طلبت فبيقدم لحضرتك اضعاف اللي انت طلبته طب لحد كده كويس؟ لأ لما هو يحتاج بقى لما هو يحتاج بقى انت فين
بقى ما تعمليش ليه؟ ايوة - [00:15:14](#)
ايوة انت ما بتدنيش ليه زي ما انا ادبتك وفي الحقيقة ده لما بيحصلش بيبقى محبط بدرجة كبيرة جدا ومؤلم ويكاد يكون بيوصل
عند بعض الاشخاص ان هم بيشعروا بالخزلان - [00:15:27](#)
انت خزلتني. ده انا لما كنت في المشكلة الفلانية انت ما ما جتش ووقفت جنبني. طب ما انا ما اعرفش انك محتاجني مم انا هنا
بكلمك بقى على الجانب الاخر. الجانب الاخر فيه اشخاص آآ عقلانية او بتعتمد على عقلها في امور حياتها - [00:15:41](#)
وده الطبيعي هو الطبيعي اللي احنا عاوزين نوصل له في النهاية ان احنا نستخدم الاتنين يعني نبقي قادرين ان احنا نوازن ما بين اه
استخدام العاطفة واستخدام العقل عشان انا لو فضلت - [00:15:59](#)
طول الوقت استخدم عقلي بس انا هبقى ماشي بالشوكة والسكينة. ايوة صح. تمام؟ مم. الشخص بقى اللي بيميل لاستخدام عقله

اكثر لما يتعامل مع شخص عاطفي ايه اللي بيحصل؟ يقول له ما انت ما طلبتش مني - [00:16:09](#)

التاني ايه الصوت الداخلي اللي جواه؟ مش محتاج اطلب زي ما آآ من غير ما من غير ما انت تطلب فانا برضو يعني محتاج من غير ما اطلب. لأ وهضحكك. مم. آآ زي ما كتير بيقول الاهتمام ما بينضربش. ايوه - [00:16:27](#)

ما انت لو آآ حضرتك عايز تهتم بي انا مش محتاج اقول لك تهتم بي. اراك تلمح بطائفة معينة من البشر. ده حقيقة. يمكن ده اكثر بيتقال طبعا من السيدات - [00:16:41](#)

ان انا مش محتاجة آآ اسألك ومش محتاجة ان انا اقول لك آآ انا محتاجك آآ انت لازم تفهم لوحدهك بالمناسبة ده صعب جدا وحتى السيدات اللي بيقولوا ده هو في الحقيقة في اوقات كتير جدا ما بيعرفوش يعملوا ده - [00:16:53](#)

ليه بقى؟ لان واحدة من مكونات الذكاء العاطفي زي ما كنا بنوضح من شوية هو التعاطف والتعاطف هو الوعي بمشاعر الاخرين وفهم احتياجاتهم. انت هتعرف احتياجي منين يعني انا لو بسألك يا هلال انت هتعرف احتياجي منين؟ هتسألني - [00:17:10](#)

غالبا هتسألني فهقول لك انا محتاج كذا طب لو حضرتك ما سألتنيش قل لي هتعرف احتياجي منين؟ لو ما سألتكش؟ اه اخمن هتخمن. طب مين قال ان في كل مرة لما كنت بتخمن كان ده صح - [00:17:29](#)

بالعكس انت اديتنا حاجة وادتني حاجة بزلت فيها مجهود وخذت من وقتك واجلت حاجات عندك علشان تديني حاجة في الاخر انا مش هي اللي انا عايزها وده بيبقى محبط جدا بالمناسبة - [00:17:44](#)

ده بيبقى محبط جدا وخاصة في العلاقات القريبة. العلاقات اللي انت بتتعامل معها بشكل يومي. سواء داخل بيئة العمل او في حياتك الشخصية. مم. انك تبقى بزلت مجهود وآآ اديت حاجة لحد - [00:17:58](#)

هو في الحقيقة مش محتاجها بس زنا منك ان هو ده اللي محتاجه. مم. وان انت كده يعني آآ بتحاول على قد ما تقدر انك تساعدك كانت في قصة مشهورة قوي في الموضوع ده - [00:18:12](#)

واحد عنده مشكلة في النظر فراح للدكتور عيون قال له يا دكتور اكشف علي انا محتاج آآ اعمل نظارة. قال له اوي اوي تعال. فكشف عليه. قال له اه فعلا انت محتاج محتاج تعمل نظارة - [00:18:24](#)

فرح جاي قالع النظارة بتاعته وقال له اتفضل قال له شكرا جدا يا دكتور يعني ده ده كرم من حضرتك. بس المقاس بتاع النظارة مش هو مآسي قال له بس هي هتنفع معك هي نفعت معي - [00:18:36](#)

هي كويسة علي وبشوف بها. قال له ايوه حضرتك بتشوف بها لان ده مقاسك انت ازاى مش عايز تقدر اللي انا بعمله لك؟ وكمان بساعدك ومش عايز ان انا اساعدك - [00:18:51](#)

هو ده بالزبط اللي بيحصل بشكل بسيط جدا الشخص العاطفي. في في العطاء اللي انت بتديه لحد بس في الحقيقة مش ده بس يعني مش ده بالزبط اللي هو محتاجه. انت في اعتقادك انه آآ اي دعم انت هتقدمه هيفرق مع اللي قدامك. لأ ده مش حقيقة. مم - [00:19:02](#)

ويمكن ده احنا بنقابله كتير في في في شغلنا وفي الجلسات اللي احنا بنعملها اوقات مشكلة قوية جدا بتبدأ وتحل لمجرد انك سمعت سمعت بس سمعت اللي قدامك ما تعملش حاجة - [00:19:19](#)

انا بس كنت باسمعك ده كان اقصى احتياج كنت محتاجه من اللي حواليك وما حدش قدر يلاحز الاحتياج ده. مم. فلما رحت لحد سمعك المشكلة اتحلت. المشكلة اتحلت المشكلة كانت في انك كنت محتاج تتسمع - [00:19:37](#)

ويمكن بنقولها بقى بمفهوم الذكاء العاطفي انت كنت محتاج تتشاف تتشاف. مم. تتشاف ان انت موجوع اتشاف ان انت آآ كان معك حق انت شايف ان انت خدت على خاطرك. تتشاف ان انت آآ بني ادم وطبيعي جدا ان انت آآ تضعف في اوقات. وطبيعي ان انك انت آآ تتأثر في - [00:19:52](#)

اوقات كنت محتاج بس حد يقول لك ان اه صح انت انت من حقك انك انت تتوقع لانه كل ما بروح اشتكي لحد ابص الاقيهم بيقولوا لي اه لا الموضوع مش مستاهل - [00:20:12](#)

يعني ايه مش مستاهل تعرف انه من اكثر الحاجات اللي بتألمني جدا لما يجي حد يطلب مساعدة في جلسة وان تو وان بيقول لي
بص انا عايز اقول لك حاجة بس ارجوك ما تضحكش علي - [00:20:26](#)

او او ما تحسسنيش ان الحاجة دي آآ تافهة. انا عارف ان انت بتسمع ناس عندهم مشاكل قوية جدا بس ارجوك ما تحسسنيش ان
اللي انا بحكيه ده آآ قليل - [00:20:39](#)

انت متخيل الاحتياج؟ ايوة. او الوجع جاي منين؟ مم. ان هو متعود ان يعني بتقلل من احتياجه ده من كل الناس اللي حواليه.
فهو داخل يتكلم معك وكمان خايف منك انت. فاصبح الاحتياج - [00:20:54](#)

ان حد يحس ان احتياجه ده حقيقي مم المشكلة اتحلت عندي آآ عند عند كثير جدا من الاشخاص مجرد انه يتسمع يتسمع بشكل
حقيقي بدون ما يتحط له ليبول اصل انت كذا - [00:21:07](#)

اصل انت مزودها شوية انت بطبعك كده يا هلال حساس كده واي حاجة بتأسر فيك انت طول الوقت كده شكاي بكاي مم بنقول ايه؟
يعني العناوين اللي بتتخط على كل واحد لمجرد انه بيعيش حالة معينة. مم. وممكن احنا يعني - [00:21:28](#)

في اي وقت ممكن نتعرض للحالة دي. انا عايزك برضو تقول لي يعني هيفرق معي في ايه؟ في صورة واحد اتنين ثلاثة. يعني هيفرق
معي في ايه ان انا افهم زكاء عاطفي او ما افهمش - [00:21:50](#)

يعني بغض النزر بقى عن شخص عاطفي او مش عاطفي انا شخص عادي هيفرق معي في ايه حلو جدا آآ لو حد دلوقتي بيتابعنا
ومحتاج يعرف اجابة هو الذكاء العاطفي هيفرق معي في ايه في حياتي؟ لأ هو في الحقيقة هيفرق كثير جدا - [00:21:59](#)

اول حاجة كون ان حضرتك تبقى عندك وعي بزاتك ودي احد مكونات الذكاء العاطفي. الوعي بالزات. مم. او الوعي بالزات هيساعدك
انك تعرف تجاوب على سؤالين مهمين جدا مم السؤال الاولاني - [00:22:15](#)

اي حاجة انت بتعملها في حياتك محتاج انك انت تبقى اوير او واعى بان انت بتعملها ليه بتعمل ده ليه في حياتك النقطة الثانية لو
قررت انك ما تعملش حاجة في حياتك تبقى عارف انت ليه ما عملتهاش - [00:22:34](#)

طيب ليه ده مهم لانه بطبيعة الحال دايمًا هتبص تلاقي فيه ناس في حياتك وانت في جزء من حياتك كان في وقت معين انت كت
عمال تجري فيه وتعمل حاجات فيه وبعد شوية وقت بعد شوية كده قعدت مع نفسك ايوة انا كنت بعمل كل اللي انا بعمله ده -

[00:22:50](#)

فلشان كده بنقول انه اجابة سؤال اللي انا بعمله ده انا بعمله ليه؟ واللي انا قررت ما اعملوش انا ما بعملوش ليه؟ ان انا اكون عارف
الاجابة دي ده في قمة الراحة - [00:23:10](#)

في قمة الراحة علشان لما اجي اقول لك على فكرة بقى انت ظالم نفسك. على فكرة انت انت تاعب نفسك. على فكرة انت مضيع من
نفسك فرص حلوة جدا لما تقول لي لأ - [00:23:23](#)

تبقى عارف انها لأ طالعة آآ يعني بتدعم قيم عندك. بتدعم مبادئ عندك. مم. بتدعم اصول عندك انت مش محتاج انك انت تتخلي
عنها طب لو ده مش واضح بالنسبة لك؟ - [00:23:36](#)

يلا بنا يلا نجري ما نعرفش احنا بنجري ليه؟ يلا نجري دي اول نقطة. طب احنا بنتعلم ده ازاى بنتعلم ده عن طريق الوعي بالمشاعر
اللي احنا بنشعر بها. وندرك ما وراء كل شعور. في الحقيقة انا بشوف ان ربنا سبحانه وتعالى انعم علينا - [00:23:50](#)

بنعمة المشاعر وهي نعمة عزيمة جدا نعمة انك تدرك انت بتشعر آآ انت انت حاسس بايه دلوقتي تعال نتخيل كده لو احنا مشينا من
على طريق شريط القطر لو احنا ما عندناش شعور الخوف - [00:24:10](#)

ايه اللي هيحصل شكرا احنا ما ينفعش في الجراة. شكرا يعني احنا آآ احنا اما انه في المستشفى او في المقابر او خلاص احنا
يعني آآ خلاص القطر اه شالك - [00:24:27](#)

تمام؟ مم. طب شعور الخوف جاي ليه علشان يحمي حضرتك من المخاطر اللي انت آآ ممكن تتعرض لها. مم. شعور الغضب جاي ليه؟
علشان يقول لحضرتك ان فيه حاجات انت حقلك مش هتاخده الا اما تغضب. بس خلي بالك الغضب الواعي - [00:24:41](#)

مش الغضب اللي هو انت انت طلعت خارج عن السيطرة. خارج عن السيطرة. انت طلعت طالعة ما تعرفش انت طلعتها ازاى ومش قادر تنزل منها. مم. انت فوق. مم - [00:24:57](#)

انت اتعلقت اللي هو يعني انا محتاج حد يلم ورايا. ما لقتش حد يلم ورايا الوعي هنا هو انتم انت قررت انك تطلع وعارف هتنزل ازاى طب الجزء الثاني هيفيدني في ايه الذكاء العاطفي - [00:25:08](#)

هيفيدني في انه انا اقدر ادير مشاعري. وخاصة في الحالات اللي بيبقى فيها حدة مشاعر مرتفعة ما ينفعش انه انا بعد كل مشادة او بعد كل حوار اجي اختمه معلش يا هلال انا اصل انا عصبي - [00:25:23](#)

ايوة يعني اعمل ايه معلش بقى اصل جت فيك انت مع حضرتك لو فضلت مستمر على اللي انت بتقوله ده او اللي انت بتعمله ده. انت ما فيش حد هيبقى في حياتك. هم. انت عمال تسقط منك ناس. انت مش واخد بالك. طب ارجع بص ورا كده - [00:25:39](#)

كم حد خسرت الفترة اللي فاتت؟ مم. تحت مبرر اصل انت عصبي اصلا وبالمناسبة علميا ما فيش حاجة اسمها عصبي ما فيش يعني ما فيش حد بيتولد اسمه انا عصبي - [00:25:53](#)

انما في في علم النفس اسمها انت شخص انفعالي او انت انفعالك سريع فانت ما تحطش معتقد على نفسك اصل انا عصبي وتفضل تبرر به كل الكوارس اللي بتعملها في حياتك. اصل انا عصبي - [00:26:07](#)

انا ضربت ابني اصل انا عصبي انا آآ زعلت زوجتي اصل انا عصبي. انا رفدت الموظفين عندي في الشغل اصل انا عصبي او عصبوني. طب مش هقول انا انفعالي. مختلف - [00:26:21](#)

تماما هقول انا انفعالي فهنروح للنقطة الثانية محتاج اضبط انفعالاتي. مم. غير لما انا عصبي وكأنها مبرر يا هلال اللي هو انا ادبت لنفسي كريدت انا ادبت لنفسي اا رخصة - [00:26:31](#)

مم انا رخصتي ان انا عصبي يا جماعة. ما فيش كده. فهنا يعني لو خدنا مسلا العصبية كمسال لان طبعا دي مشكلة شائعة كمسال على اللي انت بتقوله عايزين نوضح للناس بقى ايه اديني كده لو انا لو انا عصبي او بلاش اعصبي بقى لو انا شخص انفعالي - [00:26:42](#)

واتعلمت الزكاء العاطفي اتعلمت ان انا احتوي الانفعال. الله اديني مسال كده انا آآ كنت هعمل ايه او كنت هعمل ايه؟ يا سلام عليك! يا سلام عليك تعالى اديك مسال عملي - [00:26:57](#)

من واقع حياة حياتنا في البيزنس آآ احد الاشخاص اللي انا آآ اتعاملت معهم كان متوقع ان هو يترقى ويمكن المشكلة دي شائعة يعني في اغلب الشركات. صحيح. الاشخاص اللي بتبقى بتبزل مجهود وعندها امانة في شغلها وملزمة وبتيجي - [00:27:11](#)

مواعيدها وبتسلم الحاجات يعني في التوقيتات المطلوبة. وعنده احسان في شغله فهو واتوعد من فترة ان هو هيترقى. مم. واز فجأة في اتنين آآ على الترقية او اتنين مترشحين للترقية - [00:27:32](#)

وتم اختيار واحد منهم والواحد ده وجهة نزر الشخص اللي هو كان بيعمل احسان في شغله. اقل منه كفاءة. اقل منه كفاءة ولا يستحق الترقية دي. مم. وقد كان واترقى - [00:27:49](#)

الشخص الاخر ده انفعال فظيع. هم. وغضب وزعل مشاعر ميكس مشاعر. مم. بس مسيطر عليها اكثر مشاعر الغضب. انا غضبان. مم. انا حاسس انو في حد خد حاجة مش بتاعته - [00:28:03](#)

انا غضبان انا غضبان لنفسي تمام؟ طب هنعمل ايه في الحالة دي قدامك طريق من اتنين اما انك انت تضبط غضبك ده وتسيطر عليه علشان آآ ما تعملش حاجة ترجع تندم عليها او - [00:28:19](#)

آآ تمشي ورا مشاعر الغضب. انا هقول لك ايه اللي حصل بالزبط اه مشاعر الغضب ممكن تأثر فينا ازاى بعد اسبوع واحد بس كانت النتيجة انه قرر ان هو يسبب شغله - [00:28:35](#)

وبالفعل ساب الشغل. مم. ساب الشغل. مم. نتيجة شعور الغضب. لما كنت بتكلم معه طب انت لو راجع بك الوقت بعد فترة مع بعد ما عدى مدة لو رجع بك الوقت كنت هتعمل ايه - [00:28:47](#)

الا في الحقيقة انا انا آآ يعني لاحزت ان انا اتسمرت. اه انا من حقي انه آآ ابقى طموح ومن حقي انه انا آآ اترقى وكده. بس هي مش

شركتي - 00:29:02

كون ان انا اترقى وما اترقاش. مش انا المسئول ان انا ارقى نفسي. اه انا شايف انه انا بزلت مجهود. ده اللي انا محتاج ان انا ابقى انا بانظر اه - 00:29:13

له واقيمه. انا عملت ايه في بتاعي؟ انما انا اطلع او انزل او امشي او كده. دي كانت ما كانتش بتاعتي. وكاني انا كنت مدي حق يعني اكبر من من حقي. وتخيلت كمان ان انا في يوم من الايام لو عندي انا البيزنس بتاعي - 00:29:23

واتنين موظفين شغالين عندي وقررت ان انا ارقى واحد هو الثاني هيتقمص ويزعل فهيسيب الشغل ويمشي طب ما يسيبه. طب ما يسيبه. وفعلنا سابه طب واه هل كانت فارقة معك الشركة؟ الصراحة كانت فارقة جدا. هل كنت مرتاح؟ كنت بقبض

فلوسي في ميعادها. مم. انا دلوقتي في شركتي الجديدة دي انا مش عارف اقبض فلوسي في معادها - 00:29:40
فلوس متأخرة بقالها شهر. مم. طب اا مرتاح لا في الحقيقة مقارنات مرعبة جدا طب انت يعني شايف الموقف ازاى لأ كت محتاج ان

انا اضبط نفسي شوية محتاج اضبط غضبي غضبي شوية - 00:30:01
لانه انا القرار اللي خدته ده كنت واخده في لحزة انفعال وكأني انا كده ايه عارف اللي هو جبت حقي انا في الحقيقة ما جبتش حقي

ولا حاجة. انا خسرت مكاني. صحيح. ومكان كان بقى لي فيه سنين - 00:30:14
آآ بتعلم فيه وبتطور فيه اه انا ضفت للمكان ما ما انكرش بس انا في نفس الوقت المكان ده ضاف لي كتير جدا ده هو اللي عمل

اسمي. انا بقى يعني لو كنت اتعلمت الزكاء العاطفي - 00:30:26
المفروض الموقف اللي هاخده او المفروض ان انا كنت هفكر ازاى ساعتها تحليلي للموقف كان هيبقى ازاى. حلو جدا. كنت انا هعمل

ايه بقى وقتها؟ وهو ده اللي قاله بالمناسبة بعد ما واحنا واحنا - 00:30:38
نتكلم قال لأ انا كنت هشوف الموقف بنزرة تانية ان هو الراجل الاورن معاه حق ان هو يعين اللي هو عايز يعينه يعني انت شايف ان ده

خلاص او كي آآ اتفضل - 00:30:50
ماشي يبقى اول حاجة هو فكرة انه حط النفس مكان الاخر وشاف ان الاخر من حقه ان هو يعمل كده. يبقى هو ما خدهاش على

صدره زي احنا بنقول او خدها بشكل شخصي - 00:31:02
لان هو في الاول كان مشخص الموضوع. ازاى انتم ما مش مقدريني ازاى مش مقدرين مجهودي وازاي ان انتم يعني آآ مش شايفين

قد ايه ان انا جدا لكم. هو آآ اخلاصك في الشغل ده انت بتاخذ عليه مرتب. يعني آآ انت خدت حق خدت حقك اللي انت تستحقه. كون ان انا ابقى شايفك في في درجة - 00:31:14

بالعلى اه دي قرارها البيزنس. ممكن نبقى شايفين ان انت ليس كفاءك انك تدير مجموعة تحتيك. هم. فدي وجهة نظره. قال حاجة كمان هل في الحقيقة انه انا لو كنت طلعت تيم ليدر وقتها - 00:31:34

انا كنت هخيش او كنت يعني اللي هو ايه الموضوع ما كنش هيضبط معي خالص. وكوني ان انا كنت شايف نفسي آآ باعرف اشتغل كويس اوي انا كان معي ناس مش هاعرف ان انا اديرهم - 00:31:50

انا كنت شيطان هبقى او اللي هو ايه التطور الطبيعي آآ لسنين الخبرة ان انا هبقى تيم ليدر. بس انا في الحقيقة ما تخيلتش نفسي فعلا ان انا بعرف ادير الناس - 00:32:04

اللي كانوا معي في الشغل دول انا يمكن كنت عارف اعمل اللي انا بعمله لان انا كنت شغال باخد تاسك وبشتغل عليه وبننتج بس انا ما تخيلتش ان انا ابقى تيم ليدر. مم. ففكرة المراجعة - 00:32:16

اللي هو قدر يراجعها آآ مع نفسه. دي فرقت جدا جدا معه. خلته يقيم الموضوع بشكل منطقي وليس بشخصنة. للموقف اللي حصل طيب يعني واضح برضو من المسال الاخير ده ان ممكن حاجة الزكاء العاطفي تأسر على نجاحي في شغلي او على نجاحي في في

علاقاتي. يعني في علاقة مباشرة ما بين - 00:32:31
الذكاء العاطفي والنجاح؟ آآ وفقا للدراسات اللي بتتعمل دلوقتي على آآ آآ شركات كتير وفقا كمان اللي بيتقال من المديرين المؤسسين

شركات الدلوقتي بقت بتتنافس وبتجري ورا الاشخاص اللي عندها ذكاء عاطفي مرتفع. احنا بنجيب اشطرح حد تكنيكال -

00:32:51

للاسف مش عارف يعلم الناس اللي تحتية مش عارف يتواصل معهم. لو حد اتأخر عليه في تقرير ولا كده بيزعق له وبيقول له كلام ما ينفعش انه يتقال لو حد آآ قال له لو آآ يعني بيطلب منه حاجة ما بيعرفش يتعامل معه - 00:33:15

فالايكو سيستم او المجتمع مجتمع ريادة الاعمال دلوقتي بقوا بيدوروا على النوع ده من الاشخاص اللي انتهى ذكاء عاطفي مرتفع طب ده جاي منين ده جاي من انه الشخص ده هيقدر ينجح المؤسسة من خلال ان هو بيعرف يطلع - 00:33:32
انتاجية محترمة او انتاجية عالية من كل واحد شغال معه انما الشخص التكنيكال اللي طول الوقت احنا كنا طول السنين اللي فاتت مركزين عليه. ومركزين على قد ايه ان هو كفف - 00:33:52

اكتشفنا ان هو لما اتعين في مناصب ادارية مش عارف يتعامل مع الناس اللي تحتية وبالتالي مش كفاية انك انت تبقى تكنيكال شاطر. انت محتاج جدا انك تتعلم المهارات الاساسية اللي تعرف تتعامل بها مع التيم بتاعك - 00:34:05
علشان تعرف تحفزه وعلشان تعرف تطلع منه آآ شغل كويس علشان تعرف تطلع منه آآ افكار جديدة تخدم البيزنس علشان تعرف تنجح المكان اللي انت موجود فيه. طب ما هي دي اللي بنسمع عنها من زمان مهارات التواصل او يعني يعني ايه البردو يعني انا برضو لسه المصطلح لحد - 00:34:19

دلوقتي لسه في حنة كده ليه؟ عايز اقول لحضرتك انه مهارات التواصل او هي احدي المهارات اللي تحت او الذكاء العاطفي فاكر لما قلت لك آآ آآ فيه خمس مهارات اساسية - 00:34:39

الوعي الذاتي وادارة المشاعر والتحفيز الذاتي والتعاطف والمهارات الاجتماعية اللي من ضمنها مهارات التواصل. مم. انت متخيل؟ هي جزء من مفهوم اكبر واشمل وهو الذكاء العاطفي. انك انت نفسك تبقى واعى بنفسك. قادر تتحكم - 00:34:57
قادر تحفزه لو انت احتجت ده قادر تتعامل مع الاخرين وتديهم احتياجاتهم وقادر تتواصل مع انماط الاشخاص المختلفة لان بطبيعة الحال مش كل الناس زي ما بنقول كده زي بعضها. يعني كده الذكاء العاطفي هو اللي يعتبر الميزة اه. مم. بالزبط كده وتحتها بقى بيندرج - 00:35:17

كتير من المهارات اه سواء متعلقة بي انا او بعلاقتي انا بنفسي او بوعي نفسي او بوعي والتعامل مع الناس. دي حقيقة ازاي بقى هقدر اتعلم في يعني اتحكم في مشاعري دي - 00:35:37

ان الوعي جزء ماشي سهل ممكن تقول لي مسلا والله انت تتعلم تكتشف ازاي عندك اغضب دلوقتي اتعلم تعبر عن مشاعرك تقول ان انت دلوقتي محتاج آآ التعاطف من نوع معين او محتاج سيوني لوحدي يعني ايا كان احتياجك - 00:35:50
مشاعر ده ممكن انت تحده لكن في بعض المشاعر او بعض الانفعالات صعب التحكم فيها. طيب خلينا نقول هل الذكاء العاطفي هو جاي علشان يخليني لا اشعر يعني مسلا انت عمال تقول مشاعر الغضب لو هي مرتفعة محتاج تتحكم فيها محتاج تسيطر عليها - 00:36:08

هل في كل مرة انا هبقى منزعج من مشاعر الغضب. لأ في الحقيقة لأ. وخليني احكي لك موقف حصل معي انا شخصيا كنت انا ووالدي رايعين نזור حد في المستشفى - 00:36:30

فكنا آآ داخلين الريسبشن هنطلع في الاسانسير. والدتي ست كبيرة وهيبقى صعب بالنسبة لها ان هي تطلع السلم في الدور الخامس لو احنا واقفين في الاسانسير آآ اتفتح فالعامل بتاع الاسانسير - 00:36:43

كان محتاج يدخل آآ عمال النظافة علشان يطلعهم الادوار اللي فوق طبعا واقف قدام باب الاسانسير مجموعة سيدات كان من ضمنهم آآ والدتي وكلهم كان سنهم كبير ذوقيا واخلاقيا وادبيا ان الستات الكبار دول يركبوا الاسانسير علشان ما يفضلوش واقفين - 00:36:59

هو اصر ان هو يركب عمال النظافة علشان يطلعهم فوق. وده بالمناسبة كان وقت الزيارة يعني الزيارة كان مدتها ساعة. مم. تمام؟

وخلص يعني المفروض ان الاولوية دلوقتي تبقى الزائرين يعني - [00:37:20](#)

واصر ان هو يركبه انا كنت عادي واقف قدام الباب عادي ومرة واحدة اتحولت يعني غضبت غضبت فيه جدا وزعقت فيه

بس خلي بالك وانا بعمل ده انا كنت واعى ان انا عايز اعمل ده - [00:37:35](#)

انا عايز استخدم الغضب لانه الشخص اللي قدامي بالمنزر اللي انا شايفه ده تقيمي انا للموقف لو انت كلمته بزوق ولا فارق معه. لو

انت كلمته بالادب وبالاحترام ولا هو مش شايفك - [00:37:53](#)

فاول لما غضبت جه المسئول المشرف بتاعه. في ايه؟ في ايه؟ الستات واقفين ووضحت له الموقف. ومشكورا راح جاي مدخلنا كلنا ومطلعنا احنا تمام طيب ماما بتقول لي اهدى يا ابني قلت لها ولا اي حاجة يا ماما انا زي الفل معك اهو. وخلص والموقف خلص -

[00:38:07](#)

طيب هل في كل مرة كل بقى اللي بيتابعنا دلوقتي بيشفونا وبيسمعنا هل في كل مرة حضرتك لما غضبت انت كنت بتغضب بالشكل ده لا بتبقى خارج عن السيطرة في الغالب. لآ انا ممكن اروح بقى امسكه من من من هدمه واضربه ونعمل خناقة ونتعارك مع بعض

وقصة كبيرة. تمام؟ مم. طيب - [00:38:26](#)

ده الفرق ببساطة جدا ما بين انه ده شخص هو قادر يستخدم مشاعره آآ في الموقف الموقف ده محتاج الطريقة دي من التعامل

الموقف ده انا يعني انا نفسي هربت مني انا ما - [00:38:46](#)

مش مدرك انا بعمل ايه؟ انا غير واعى ولزلك علماء النفس قالوا عند حدة المشاعر المرتفعة لشعور الغضب بيتوقف نشاط العقل لكم

ان تتخيلوا ان وقت مشاعر الغضب المرتفعة احنا ما بنفكرش - [00:39:00](#)

احنا جسم من غير عقل احنا بنتصرف من غير ما نبقى مدركين احنا بنعمل ايه؟ احنا بنقول ايه؟ وده اللي بيخلينا نقول يا ريتنا ما

قلنا اللي احنا قلناه يا ريتنا ما عملنا - [00:39:19](#)

اللي احنا عملناه وهكذا. طيب ندير ده بقى ازاى بما ان انا حاولت ان انا يعني ابين المسالين دول علشان نعرف مدى اهمية فكرة انك

تبقى واعى بالحالة اللي انت بتبقى عليها وتبقى قادر تتحكم فيها. كويس - [00:39:30](#)

اول حاجة شعور الغضب اللي حضرتك بتشعر به ده هو شعور محتاج تعرف هو اتكون ازاى اصلا تعرف هو ليه كان في الموقف ده

غضب؟ ليه ما كانش خوف ليه ما كانش مسلا احباط؟ ليه غضب - [00:39:46](#)

ما هو ده له سبب. مم. ايه هو السبب ان حضرتك الموقف اللي انت اتعرضت له وتعال ندي مسال بسيط جدا تعال نتخيل يا هلال

الشركة انت بتحلّم تشتغل فيها. بطلت خلاص - [00:40:02](#)

يعني انت متخيل لما كنت مقرر انك تشتغل في شركة معينة ودي فعلا الشركة اللي انت بتحلّم بها ومحضر نفسك كويس ولا بس

كويس. وبعد ما عملت المقابلة بتاعة الشغل وكل حاجة تمام. رايح اول يوم في الشغل - [00:40:14](#)

تمام وانت رايح بتفتح الباب بتاع الشركة قابلك المدير بتاع الشركة صباح الخير يا فندم او السلام عليكم بص لك كده وسابك ومشى

تخيل انت في الوقت ده هتفكر في ايه - [00:40:32](#)

خلي بالك ما بقولكش هتشعر بايه هتفكر في ايه غالبا كل الافكار اللي هتيجي على بالك غالبا معزمها هتبقى افكار سلبية هو ايه يعني

بيتتك علي هو شايف نفسه يعني؟ هو علشان انا موزف جديد ولا ايه - [00:40:52](#)

هو هو باين كده من اولها شركة يعني ما يعلم بها الا ربنا. هو واضح كده ان الناس اللي هنا شايفين نفسهم انا مكاني مش هنا آآ واضح

انه كان قرار غلط من الاول - [00:41:09](#)

آآ هو انا في حاجة غلط ولا ايه ويعني انا ليه ليه بقول له سلام عليكم او صباح الخير ما بيردش علي بصي كمية الافكار اللي انا فكرت

فيها. مم. خلي بالك - [00:41:24](#)

الافكار اللي انت فكرت فيها دي بمجرد ما حضرتك فتحت الباب وبتقول له صباح الخير في السانية دي انت فكرت في كل ده كل ده

جه على بالك. مم. طب ايه اللي بيحصل بعدها؟ - [00:41:36](#)

ان الافكار اللي حضرتك فكرت فيها دي ايه المطار بتاعها بتروح لجهازك العصبي المسار بتاع الافكار دي بتروح للجهاز العصبي. علشان الجهاز العصبي يعمل ايه علشان يفرز هرمون غالبا ايه الهرمون اللي هيتفرز بسبب الافكار اللي منيلة بنيلة دي - [00:41:47](#) بيبقى هرمون ممكن يبقى ادرينالين تمام؟ علشان في اللحظة اللي بيتفرز فيها هرمون الادرينالين ايه اللي هيحصل؟ بيتكون الشعور. اللي هو شعور الغضب انت متخيل شعور الغضب؟ ايه المراحل بتاعته علشان نوصل له اصلا؟ مم طيب حلو جدا اتكون شعور الغضب وكان درجة حدته عالية - [00:42:05](#)

هتعمل ايه بقى احنا قلنا بعد اي شعور بسبب اي شعور حضرتك بتشعر به انت بتعمل رد فعل بتعمل سلوك بتاخذ قرار قرارك هنا هتعمل ايه غالبا اما انك تدخل الشركة - [00:42:29](#)

وتقضي اليوم بتاعك بس هتبقى طول الوقت منزعج ومتضايق او ممكن تاخذ بعضك وتمشي يسحب الشركة خالص. تمشي. مم ولما رجعت بتسأل واحد صاحبك بتقول له حصل معي واحد اتنين ثلاثة - [00:42:44](#)

فبيقول لك انت ليه مشيت؟ قال لي يا عم ده دي شركة مهزأة وقليلة الادب وناس مش محترمة وباقول للراجل صباح الخير وما بيردش علي وانا قايل لي بنفسي انا اجي على نفسي بالشكل ده. انا اهين نفسي بالشكل ده. على ايه يعني؟ هو ربنا رازق وربنا اللي بيكرمنا. ما انا عمري ما احط نفسي في الموقف ده مرة تانية - [00:43:01](#)

فصاحبه بيقول له بمنتهى العفوية ومين قال لك ان آآ كل اللي انت فكرت فيه ده كان حقيقي وكأن دش ساقع يعني آآ خد دش ساقع هو ممكن كل اللي انا بفكر فيه فيه ده ما ببقاش حقيقي - [00:43:20](#)

اه مين قال لك ان اللي انت فكرت فيه؟ مين قال لك ان الراجل بيتنك عليك؟ مم. مين قال لك ان هو شايف نفسه مين قال لك ان هو آآ - [00:43:39](#)

مستقل بك هو اصلا ما يعرفكش ده لسه اول مرة يشوفك مين قال لك انه سمعك مين قال يعني بدأ ان هو وكأنه بيقول له افكار مختلفة عن الافكار اللي كان بيفكر فيها - [00:43:48](#)

في اللحظة دي احنا محتاجين نعمل ايه؟ فلما كنت بتسألني من شوية ازاى بقى ادير مشاعر الغضب دي علشان ما تتحكمش في؟ وعلشان ما تأثرش علي قبل قبل محتاجين كنا نعمل ايه؟ هو هنا انت يعني لما اتكلمت على قابل حد وقال له - [00:44:04](#)

انت مين قال لك ان افكارك دي صح المفروض بقى ان انا من جوايا ابقى فاهم واقول لنفسي الكلام ده مين اللي قال لي ان الافكار دي صح هو ما كانش يعرف ده - [00:44:21](#)

انا بقول يعني اقصد لو انا لو انا فاهم لو انا عندي الوعي هبقى فاهم ان انا انا هقول لنفسي لأ. الافكار اللي جوايا دي كلها غلط. ممتاز. او اعيد تقييمهما من الاول - [00:44:30](#)

ده الشخص الزكي عاطفيا. بالزبط كده. ده اللي قادر بقى يتحكم في مشاعره. مم. وقادر بيقى واعى باللي بيبجي على باله لان احنا مش كلنا عندنا القدرة دي محتاجين نتعلمها. محتاجين نمارسها في حياتنا. لان هي هتحمينا من مشاكل لا حصر لها - [00:44:40](#)

الافكار بقى اللي طلعت معه دي محتاج يعمل فيها ايه محتاج يقيم الافكار دي محتاج يصنفها ايه منها افكار حقيقية وايه منها افكار افتراضية تمام؟ لان واضح ان انا قعدت افكر في حاجات هي ممكن ما يبقاش لها علاقة بالواقع - [00:44:59](#)

التمن افكار اللي احنا قلناهم لما جاب ورقة وقلم وكتبهم وممكن كل اللي بيتابعنا دلوقتي يعمل ده شوف الموقف اللي مضايقت وخلاك تاخذ قرار او تعمل رد فعل انت ندمت عليه ارجع للموقف اكتب الموقف ده كان عبارة عن ايه - [00:45:16](#)

واكتب كل اللي انت فكرت فيه. او جه على بالك وقتها. زي ما انا قلت كده التمن افكار اللي ممكن الشخص ده يكون فكر فيهم كتبت تمن افكار وبدأوا يصنفهم ايه من الافكار دي حقيقي وايه منه افتراضي. خرينا نقول برضو يعني ايه الفرق ما بين الحقيقي

والافتراضي - [00:45:33](#)

الحقيقي هي فكرة انت متأكد من مدى صحتها الحقيقي هي فكرة انت سألت عنها واللي انت سألته اكدها لك الحقيقي هي فكرة لها لها دليل. مم. يعني انت لو سألتني ايه اللي قدامك ده؟ هقول لك مايك - [00:45:50](#)

مش هقول لك اي حاجة تانية لان هو اسمه مايك تمام؟ لو سألتني آآ اللي انا لابس ده آآ اسمه ايه؟ هاقول لك ده تيشرت ما ينفعش ان انا اقول لك اي حاجة وهكذا. فالافكار الحقيقية هي افكار لها دليل - [00:46:06](#)

تقدر انك انت تتأكد منه كويس. طب الافكار الافتراضية عكس كده تماما ببساطة جدا هي حاجة انت فكرت فيها وجبتها من دماغك تمام؟ ما فيش اي دليل عليها لما جه يقيم الافكار تخيل كم فكرة طلعت حقيقية - [00:46:19](#)

وكم فكرة طلعت افتراضية؟ ممكن اتنين مسلا يطلعوا حقيقيين ولا او صفر حتى. التمن افكار طلعا افكار افتراضية متخيل التمن افكار طلعا افكار افتراضية. وبالتالي الشخص ده لما ادرك ان كل اللي كان بيحي جوة دماغه والافكار اللي كانت بتتردد جوة دماغه - [00:46:40](#)

ما كنتش مبنية على اي دليل او اي اه سند في الواقع يعني انا معنى كده انه اي حد هقول له السلام عليكم او هقول له صباح الخير ما يردش علي. معناها التمان حاجات دول في الحقيقة لأ - [00:47:03](#)

طبعا لا. وبالتالي شعوره هنا وقتها نزل من شعور الغضب لشعور يعني مش عايز اقول لك ندم. ندم. ندم. ندم. احنا قلناها اهو كمان. في صوت واحد. مم. ندم. ندم. ليه؟ لانه ايه ده انا قيمت الموقف غلط - [00:47:19](#)

يا ترى كم مرة كل اللي بيشوفنا دلوقتي ندم بعد موقف هو عمله او قرار هو خده او تصرف هو اتصرفه وما كانش متأكد من الافكار اللي دفعته ان هو يشعر بالشعور ده. وبناء عليه خد التصرف ده او خد القرار ده. او حتى كان مبالغ في شعوره - [00:47:35](#)

حتى لو الموقف يستدعي بس هو كان حتى مبالغ بشعوره ولا دي حاجة تانية؟ تعرف المبالغة في الشعور بتيجي منين؟ من كثرة الافكار الافتراضية تعال نتخيل وانا جاي لك بالمناسبة يعني وانا جاي في الطريق - [00:47:57](#)

كنت بتكلم بتناقش بتناقش مع واحد. كان طالب في الجامعة فبقول له آآ يعني اتعرفنا على بعض كده انا بحب قوي يعني اعمل ده. فتعرفنا على بعض فبيقول لي هو يعني ايه ذكاء عاطفي؟ فكنت بوضح له - [00:48:12](#)

انا ما شاء الله يعني ماشي اعرف الناس يعني ايه ذكاء عاطفية في الرسالة. ان شاء الله بقول له تخيل كده لو حضرتك انت رايع انت رايع الجامعة بتاعتك دلوقتي تمام - [00:48:26](#)

ومدي ميعاد لواحد صاحبك. واتأخرت عليه ربع ساعة. هم وهو قاعد في الجامعة دلوقتي بيقول لنفسه انا انا ما حدش بيقدري انا ما حدش بيحترمني مرة حد اداني معاد وجه في ميعاده - [00:48:39](#)

انا اصل انا زبالة انا ما وقعد يقول اوصاف كتير لنفسه ولما رحت له بقى لما انت وصلت الجامعة وقلت له بعترز جدا انا اتأخرت عليك الطريق كان زحمة لا عادي عادي ولا يهكم. على فكرة هو ما ما سمعكش - [00:48:54](#)

عارف ليه؟ لان هو شايفك من خلال افكاره هو بيتعامل معك من خلال افكاره من خلال اللي هو فكر فيه اللي هو انت ما بتحترموش اصلا. مم. انت ما بتقدروش - [00:49:10](#)

هل هو اه انت انت جيت متأخر عشان الطريق ماشي ماشي خالد ده بنفس التفكير ده او بنفس التأويل اللي هو اوله للموقف ده. لما يقعد في قعدة وفي حد كان بيهزر كده او قال حاجة. قال - [00:49:22](#)

حاجة ما ما يقصدش بها اي حد. ده قاعد خد الحاجة دي عليه. اه هو يقصدني انا. اه انا انا صح انا كده اصلا وبالتالي ده ده بيخلينا احنا طول الوقت نشعر بايه - [00:49:36](#)

نشعر بالدونية او بعدم الاستحقاق او بعدم تقدير آآ الذات وبالتالي ردود افعالنا اتجاه الآخرين وتجاه نفسنا هيبقى من نفس النوع اللي احنا بنشعر به. صحيح. مم. لذلك واحدة من اهم الحاجات - [00:49:50](#)

اللي محتاجين ان احنا نخلي بالنا منها. وندركها هي الافكار اللي احنا بنفكر فيها. ايه منها حقيقي؟ وايه منه افتراضي؟ لانه ده رتب عليه ان احنا هنشعر بشعور الشعور هيزيد حدته. كل ما بتزيد الافكار الافتراضية. الشعور بيبقى شعور طبيعي جدا. كل ما الافكار كانت افكار منطقية او لها علاقة - [00:50:06](#)

جميل وانت بتحكي دلوقتي المسال اللي بتوضحه انا دماغي شغالة في امسلة وفي مواقف مرت علي واكيد كل اللي بيسمعنا دلوقتي

يعني ببشغل دماغه برضه او بيحاول يتذكر مواقف حصلت معه. فمن ضمن الحاجات اللي فعلا يعني لها تجارب شخصية معي انا -

[00:50:29](#)

الانفعال على الولاد سواء مني او من والدتهم يعني آآ لما انت بتنفعل انفعال بتسيب الانفعال هو اللي يتحكم فيك انت بتنفعل بجد او هو عمل مسلا حاجة تضايك فانت انفعلت بجد - [00:50:48](#)

خلاص انت كده بتنصرف تصرفات لازم تندم عليها آآ اللي لاحزته بقى ان انا باحاول بعد كده او يعني اتعلمت حته كده ان انا ان فعل انفعال آآ تمسيلي شوية - [00:51:03](#)

طب انا بمسل ان انا بنفعل. ليه؟ عشان ابقى انا اللي متحكم في الغضب. انا عايز اغضب وعايز اوريه له ان انا غضبان. التصرف بتاعك ده مش كويس السبب بيبقى تحت السيطرة وما بيبقاش يعني الموضوع آآ سايب مني - [00:51:16](#)

المسال ده عظيم جدا بيفكرني بمسال والدتي لما انا مسلت انا غضبان. مم. بدليل انه انا اول لما دخلت الاسانسير هو طبعا كان مشي اول ما دخلت الاسانسير عادي جدا ايه يا ابني ما تهدي وبتاع عادي يا ماما ولا يهكم. انا بس ما يعني كان لازم ادخلكم. ايوا. تمام -

[00:51:29](#)

فالمسال ده مهم اوي ممكن تقول لي طب هو ليه اب ممكن ينفعل على ولاده او ام تنفعل على ولادها الانفعال اللي هي اصلا مش مدركة هي بتعمل ايه انت هنا مدرك انت قلت لي بدأت اعمل حاجة تخليني انفعل على الاولاد بس انا واعى ان انا منفعل. مم. اللي هو

انا عايز اوصل رسالة وارجع ثاني - [00:51:48](#)

دي سهلة جدا ودي صحية وادعو انه ان احنا نبقى بنعمل ده. لان ده صحي لانه حتى ده هيخليك تبقى واعى بالمصطلحات اللي هتستخدمها. هم. مش هيبقى فيها اهانة ولا تجريح. صح. ولا حاجة هترجع تندم عليها. انما بقى الغضب اللي هو - [00:52:09](#)

بيبقى معلش اصل انا عصبي معلش اصل هي جات فيك انت. معلش اصل انا آآ منفعل تعرف ده بيبقى سبب من اهم اسبابه ايه ودي حاجة انت هتتفاجئ بها جدا. وكل المستمعين لو سألتني هقول لك يمكن عشان ما عندوش وعي - [00:52:25](#)

لأ ده حاجة اخطر من كده لانه في الحقيقة اعلان كتير من اولياء الامور اللي بيقعوا في النقطة ديت بيقعوا فيها لان هم ما بيتعاملوش مع الموقف طب هم هاتوا لي طب آآ بيتعاملوا مع ايه - [00:52:42](#)

بيتعاملوا مع معنى معين جواهرهم عن الموقف خليني احكي لك اه وضحاها. اه خليني احكي لك اه قصة بسيطة جدا كان زوج زوجته توفت وعنده ثلاث اطفال وكان راكب آآ احد الكتاب المشهورين كان بيحكي القصة دي في في كتابه يعني. وكان راكب المترو

وبيتحرك من مكان لمكان - [00:52:56](#)

وهو راكب الاطفال عمالة تلعب في المترو وتروح تشد شنطة ده وتعمل ده وكده اللي كانوا قاعدين في عربية المترو كانوا مستائين جدا من التصرف اللي بيحصل ده ومذهولين من انه باباهم يعني ما بيحاولش ياخذ اي ولا اقعد يا حبيبي وتعال وعيب وما يصحش

وكده لأ ما ما لقوش ده خالص - [00:53:24](#)

فبالتالي هم قاموا بالدور ده يعقوب وبينهروه بيحاولوا يقولوا له يعني ما تقعدهم جنبك ما يصحش كده. عيالكم. ايوة. تمام مش اي حد في الموقف ده هيتصرف بالشكل ده؟ يعني نسبيا اه. تمام؟ مم. لان هو ده يعني دي المعاني بتاعتهم لانه هم شايفينه ان هو -

[00:53:46](#)

اب غير مسئول او اب ما قدرش يربي اولاده كويس او شايفين ان الولاد متدلعة وبالتالي دي المعاني اللي عندهم عن الموقف ده. ايوة انا ليه مركز على النقطة دي لان تخيل اللي حاصل ده هيتغير مية وتمانين درجة دلوقتي - [00:54:10](#)

الراجل لما قرر يتكلم قال لهم حاجة خلت كل اللي قاعدين بيقوا في حالة مختلفة تماما ايه اللي اتقال قال لهم الولاد مامتهم لسه متوفية الصبح وحتى انا ما اعرفش اقول لهم ده ازاي - [00:54:25](#)

انا مش عارف اتصرف كل اللي كانوا في العربية جربوا على الاولاد واللي يحضن في الولد واللي يملس على شعره واللي كان معه شيكولاتة اداها للاطفال وكلهم اتأثروا جدا بالموقف - [00:54:42](#)

في اللحظة دي دي اللحظة اللي كل اللي قاعدين اتعاملوا فيها مع الموقف. عشان كده عرفوا يتعاملوا مع الموقف طب قبل كده كانوا بيتعاملوا مع ايه؟ مع المعاني اللي جواهرهم عن الموقف - [00:54:56](#)

مم. والاب مش مربى ولاده وهكزا ده ببساطة جدا اللي اللي احنا محتاجين نخلي بالننا منه يا ترى انفعالك بتاع النهاردة اللي حصل الصبح او حصل بالليل على حسب انت بتشوفنا امتى؟ - [00:55:09](#)

يا ترى انفعالك بتاع امبارح يا ترى انفعالك بتاع الاسبوع اللي فات كان انفعال ناتج عن الموقف ولا عن المعنى بتاعك على الموقف ركز كويس اوي انت كنت بتتعامل مع ايه بالزبط؟ - [00:55:27](#)

المفاجأة انه اكتر من تسعين او خمسة وتسعين في المية لما بتتعامل مع المواقف انت بتعرف تنجح فيها مم. وبتعرف تتعامل التعامل المزبوط او التعامل الصحي او خلينا نقول بمعنى اكبر التعامل المناسب مع الموقف. مم. او على الاقل الاقرب للصواب. الاقرب للصواب. مم. طب المعاني - [00:55:42](#)

حضرتك انت ما شفتنيش انت ما شفتش الموقف كله على بعضه ده فيه معنى معين هو اللي داير في دماغك مخليك انت خارج عن مشاعرك. صحيح. انت مش شايف حد قدامك. مم - [00:56:06](#)

وده بيحصل مسلا لو آآ ويمكن ده بيتكرر كثير. وخاصة مع آآ اولياء الامور لما يكونوا واخدين ولادهم ورايحين يزوروا حد من اقاربهم ايه اللي بيحصل؟ مم. لما الولد مسلا يبقى فيه اطفال في البيت الثاني والولد تتشاقى كده ويلعبوا مع بعض - [00:56:17](#)

الاب والام بيقوا قاعدين عاملين ازاى بقى قاعدين في نص محرجين جدا. اللي هو اقعد يا ابني يا ابني يعني ما يصحش كده. ايه قلة الادب دي؟ الناس تقول علينا ايه - [00:56:38](#)

الناس هتتصرف ازاى؟ الاب والام هنا بيتعاملوا مع ايه؟ مع معنى ان او الفكرة ان ان الناس هتقول ايه او الناس دلوقتي بتفكر في ايه عننا؟ الله يفتح عليك. مم - [00:56:51](#)

الموقف الحقيقي كان ايه؟ الموقف ان دول اطفال. طفل لا يعلم اي شئ عن العمق اللي عند حضرتك ده ولا يعرف انت بتفكر في ايه ولا يعرف الافكار العميقة اللي انت عمال تقول بها الموقف. بل وربما او يمكن - [00:57:01](#)

يغلب كمان على الزن ان الطرف الاخر عادي بالنسبة له هو عارف ان ده طفل ومتقبل جدا ان ده طفل حتى لو شد حاجة كسر حاجة غصب عنو طفل. مم مم. طفل وهو يعني غير مدرك العمق الكبير اللي احنا بنفكر فيه وبالتالي بيبقى ردود افعالنا بقى على ولادنا

عاملة - [00:57:14](#)

ازاي شدة كده اللي هو حد تعال هنا اه اقعد واللي بيروح جاي قارص قرصة جامدة كده بص ما تعامل ما لوش علاقة خالص بالموقف. مم له علاقة بالمعنى اللي واجعك. مم. المعنى اللي انت عمال سخن اوي في دماغك. اللي انت عمال تردده. وبالتالي - [00:57:34](#)

واحدة من اكتر الحاجات اللي تساعدنا ان احنا نتصرف تصرفات اقرب للصواب زي ما قلت او مناسبة للموقف حضرتك تأكد او حضرتك تأكدي انت بتتعاملي او انت بتتعامل مع المعنى اللي موجود في دماغك. والاوقات كثير جدا بيبقى محتاج يتغير -

[00:57:55](#)

ومحتاج يتغير مع تغير الموقف. محتاج يتغير مع تغير النضج. آآ تغير وعيك انت. محتاج يتغير مع تغير سنك. محتاج يتغير. لانه اوقات المعاني اللي بتبقى موجودة في دماغنا دي بتبقى جاية لما كنا اطفال - [00:58:12](#)

لما انا كنت طفل قد ولادي كده بابا في الموقف ده اتصرف معي التصرف ده. تخيل حضرتك اب دلوقتي عندك ثلاثين او اربعين او خمسين سنة انت تعمل نفس التصرف بالحرف اللي حصل لك لما كنت في سنه - [00:58:26](#)

مم انت ما بتتعاملش مع الموقف انت ممكن دلوقتي يكون عندك من القدرة اللي يخليك تستوعب ابنك. عارف انه ممكن يغلط زي ما كان احتياجك وقتها ان كان نفسك والدك يستوعبك. هم - [00:58:41](#)

كان نفسك بيبقى شايفك بصورة تانية غير اللي شافك بها وقتها انت ليه مقرر انك تعمل ده تاني مع ابنك وتنقل نفس القصة ونفس الوجد ونفس الاحساس اللي انت لسة حاسه وانت عندك خمسين سنة - [00:58:56](#)

او عندك اربعين سنة او عندك ثلاثين سنة خلي بالك اللي انا بقوله لك ده انا باسمعه بودني في جلسات. لا كلنا بنفكر شكوى من شكوى. وبالتالي واحدة من اجمل الحاجات في التربية - [00:59:11](#)

واللي هتاخذ عليها ثواب كبير جدا جدا انك تقرر بكامل وعيك توقف القصص المؤلمة اللي جواك وحصلت لك في طفولتك انها ما تتكرر ما تتكرر مرة ثانية مع اولادك او مع ولاد مع ولاد اخواتك او مع ولاد اختك - [00:59:26](#)

مم. انك تقرر بكامل ارادتك انك توقف القصص المؤلمة اللي انت اتعرضت لها في طفولتك انها ما تتكرر لطفولة حد ثاني غيرك كل ما تقدر انك توقف قصة مؤلمة جواك - [00:59:46](#)

ده نجاح للتربية اللي انت بتربيها لاولادك او بتربيها لمسلأ آا اطفال بتاخذ معك آا بتتعلم معك. او بتحفظ قرآن معك او بتلعبوا رياضة مع بعض قرر بكامل وعيك اول ما تدرك او يبجي على بالك قصة معينة مؤلمة ارجوك ما تنقلهاش لحد ثاني علشان يكبر بها. وتبقى مؤلمة وينقلها هو لحد - [01:00:02](#)

هي يمكن الشوية الاخرانيين دول حسسوني ان في حاجة اسمها بقى غباء عاطفي يعني يعني مش بس يعني اما اني اكون زكي عاطفيا او اكون غبي عاطفيا ولا المصطلح ده مش موجود؟ صدقت - [01:00:30](#)

صدقت عندنا ناس اغبياء عاطفيا اغبياء عاطفية. هم قرروا بكامل وعيهم ان هم ما يبقوش بني ادمين هو ليه ربنا سبحانه وتعالى جعل فينا الاحساس مكان قادر ربنا اللي خلقنا ان هو يشيل اصلا الاوبشن ده - [01:00:45](#)

كان ربنا قادر ان هو يشيله. ما ما كناش ما كناش نشعر بقى وخلص. طب هو ليه موجود علشان نستخدمه؟ علشان له اثر في حياتنا. وعلشان له دور كبير في حياتنا. فلما نقرر ان احنا ما نستخدمش الدور ده. او نعمل نفسنا مش واخدين بالناس منه. مم. او نتجاهله - [01:01:05](#)

يبقى نتحمل التمن بتاعه. والتمن بتاعه بيبقى غالي جدا. ومؤثر جدا ايه اللي يخلي لو انا قلت لك مسلا افكر كده لاعب كورة هيبجي على بالك غالبا هيبجي على بالك واحد او اثنين او ثلاثة - [01:01:23](#)

هما الاكثر احتراما هما الاكثر يعني الناس بتحبهم اكثر الناس ممتنة لمواقفهم او ممتنة لدورهم او او تأثير ليه؟ ليه دول ليه مش كلهم علشان دول قرروا يعملوا حاجة مختلفة او يستخدموا الاوبشنز الفول اوبشنز اللي ربنا اداها لنا - [01:01:36](#)

اذاها لنا واحنا محتاجين نستخدمها. ففي اغبياء عاطفيا فيه والله. ومتعبين جدا. ويعني متعبين لدرجة كبيرة. عايز اقول لك حاجة مهم قوي تعرف ان في دراسة اتعملت آا لها علاقة - [01:02:01](#)

بتقول ان تمانين في المية ورقم مش قليل. تمانين في المية من اللي قرروا ان هم يسيبوا شغلهم سابوا شغلهم ليه على فكرة مش علشان كانوا بياخدوا مرتب قليل ولا ولا ان الشغل كان صعب. قرروا يسيبوا شغلهم بسبب مديرهم المباشر - [01:02:17](#)

مم واعتقد ان كثير من اللي بيسمعنا وبيشوفنا دلوقتي اه صح. انا فعلا سبت بسبب مديري. انا كنت حابة الشغل جدا او انا كنت حابب الشغل جدا انا سبته لان كان في بني ادم قليل الزوق - [01:02:39](#)

كان بيتعامل معنا. كان في بني ادم مش مقدرنا. كان بيتعامل كان في بني ادم تحس انه مندفع في كلامه غير لائق في كلامه. مم. بيحدف طوب او بيحدف بيحدف حجارة في كلامه - [01:02:54](#)

وبالتالي الاغبياء عاطفيا هم في الحقيقة لو هنتكلم على مستوى البيزنس هم عائق حقيقي في البيزنس. طب الاغبياء عاطفيا في التربية؟ هم بيربوا نشأ غير آا يعني - [01:03:09](#)

فاضي من جواه فاضي. غير سوي. انت غير سوي. الله يفتح عليك. يعني غير سوي مناسبة جدا دلوقتي ان احنا نقولها في الموقف ده. هم. غير سوي وفي اعتقاده انه انا جايب لكم آا معيشتكم في مكان كويس وموفر لكم كل سبل الراحة. حضرتك احنا عاوزينك بني ادم - [01:03:26](#)

عاوزينك ايه تي ام. ايوة يمكن دي شكوى كبيرة جدا لكثير من اللي ازواجها بيقتضوا وقت كبير برة البيت او اصلا بيبقوا مسافرين معزم الوقت احنا مش عاوزين الفلوس احنا عاوزينك ترجع - [01:03:46](#)

احنا محتاجينك انت. مم. محتاجين وجودك. محتاجين الرعاية اللي مش هنقدر ناخدها من اى حد غيرك عشان كده يمكن لو لو آآ

01:04:02 - بایدین ای اب ان هو یقدر یبقی متواجد مع ولاده. ده له تأثیر نفسی کبیر جدا جدا -

عايز اقول لك حاجة كمان بمناسبة موضوع الاب اللي بيبقى متواجد في الاسرة ايه الدور بتاعه او ايه آآ او ايه الاثر بتاعه احدي الزوجات او او ممكن تسأل تقول انا انا محتاجة ان انا انطلق. طب ليه حضرتك محتاجة تتطلقى؟ علشان خاطر آآ ممكن يكون بيشرّب

01:04:22 - ممكن يكون بيعمل سلوكيات

مش مش احسن حاجة انا محتاج اتطلق علشان اعرف اربي ولادي لك ان تتخيلي حضرتك يعنى انت متخيلة واحنا آآ وانت صادقة

01:04:45 - فى كلامك ان انت عايزة آآ حريضة على ان ولادك يشوفوا باباهم نموذج آآ راقى فهو مش

نموزج راقى من وجهة نزرک فانت عشان کده عايژه تتطلقى نفسيا وجود الاب فى الاسرة اهم من وجود الاب خارج الاسرة حتى لو

هو يعمل السلوكيات التي حضرتك معترضة عليها دي. يعنى حتى لو سلوكياته غلط وجوده مهم. وجوده مهم - 01:05:00

يشاهد هنا يعنى اللى عايز توصل له. اوقات احنا افكارنا بتخلينا نبقى معتقدين حاجات وفى الحقيقة بعيد عن اللى احنا محتاجينه.

زى فكرة اللى هو المعنى والموقف انا معتقدة المعنى بتاعى عن ان ولادى لو هم اتربوا لوحدهم - 01:05:20

او انا ربّهم بعيد عن النموذج ده انا كده باحافظ عنهم. عليهم ده ده المعنى. طب ايه الموقف الموقف ان الدراسات بتقول والتجارب

الحياتية يقول ان كل ما الـاب كان بعيد عن الـاسرة ده اسـر بشكل كبير جدا. خـلينا نقول انه فيه بعض الاستثناءات - 01:05:40

علشان ما نقدرش ان احنا نعمم القاعدة. مم. اه لما يبقى فى وجع ويبقى فى الم ويبقى فى اهانة ويبقى فى اه يعنى قلة زوق ويبقى

فيه عدم تحمل مسؤولية كامل فى الحالة دي ما نقدرش ان احنا - 01:05:57

نعترض على الكلمة يعنى كان فيها تعميم شوية ما نقدرش ان احنا نعمم ده لانه حقيقى فى بعض اللى بيعيشوا معاناة حقيقية ويمكن

محتاجين لو كل واحد قدر يقوم بالدور بتاعه المعانة دي بشكل كبير جدا هتخف - 01:06:13

او ہتبقى اخف ضررا من اللی حاصل دلوقتی. طیب جمیل. انا لو عایز بقى اتعلم الزکاء العاطفی. ایہ المفروض اعمله؟ ادور فین؟

هعمل ايه؟ زي بالزبط لو انا قلت لك - 01:06:32

لو محتاج تتعلم سواقة تعمل ايه؟ ومدرسة السواقة. غالبا انت هتبقى بتدور على حد يعلمك. ممكن يبقى حد آآ من صحابك او حد من

قراييك يعلمك دي دي نقطة رقم واحد - 01:06:43

او غالبا انت هتروح تفكر تروح مدرسة سواقة يبقى انت رايع لحد ما تعرفوش. بس تنق ان الشخص ده اهله لان هو يعلم. هم. تمام؟

او غالبا هتفتح حاجات على اليوتيوب - 01:06:55

عشان تتفرج تشوف الناس بتتعلم ازاي. دي كلها او ممكن تروح تجيب كتاب بيقول لك آازاي تقدر تسوق في سبع تيام حلو فدي

الوسائل التي هتبقى قدامك ايها افيد؟ - 01:07:08

او ايها مناسب لفكرة انك تتعلم هل الكتاب هيبقى هو الحاجة المناسبة دلوقتى انك تتعلم هو مناسب ان انت تاخذ منه بعض المعرفة

او بعض التكنيكس هل طبقتها لا ما طبقتهاش. اذا هو مش كفاية - 01:07:24

طبيب الیوتیوب حلو جدا انك انت فهمت بعض التكنیکس ما عرفتهاش بقى ده انت كمان فهمتها لان انت شفتها قدامك بتحصل من

من حد بيسوق وبيقول لك ترجع وعلشان تراعي الزوايا وكده. جميل جدا. يعني انا لو اديتك عربية دلوقتي هتعرف تراعي الزوايا

وترجع وتسوق؟ اكيد لأ. غالبا برضو مش هتعرف تعمل ده - 01:07:42

بس هتبقى فهمت. تمام؟ بس انت لسة ما قدرتش تطبق. مم. طيب لو رحت بقى لفكرة ان انت حد من صحابك او حد من قرايك قال

01:08:04 لك تعال يا يا

اقعد جنبی. بص دي ده البنزين. دي الفرامل. ده الدركسيون. بدأ يقول لك ما المكونات بتاعة العربية وكل مكون بيتم استخدامه

ازای کده انت اتعلمت ان لازم تمارس قدام غالبا لأ انت تقعد مكانه بقى. ايوه. وتبدأ تطبيق كل ده - 01:08:14

فلو انا عايز اتعلم الذكاء العاطفى محتاج تعرف ان القرابة لوحدها مش كفاية ان انت تتفرج على فيديوز او آا فيديوهات متنوعة على

اليوتيوب لوحدها مش كفاية. طيب محتاج اعمل ايه؟ دول مهمين بالمناسبة. ما اقدرش اقول ان هم مش مهمين - [01:08:34](#)
هم مهمين كان ان هم بيدوك فكرة عن الموضوع. مم. او بتتعلم آآ عنه. بتتعلم النظري النزري طب محتاج اعمل ايه لو انت مش قادر
تروح تتعلم في مكان بيعلم ده - [01:08:50](#)

حاول تشوف حد من الدائرة المحيطة حواليك بيعرف يطبق حاجات انت حاسس انك انت ضعيف فيها محتاج تطور من نفسك فيها.
على سبيل المسال انا هلال في الحقيقة انا لما بقعد معه - [01:09:03](#)

لقيت فيك حاجة حلوة اوي. انت بتعرف تسمع كويس حقيقي منصت بتركز وقادر انك انت تسألني حاجة كده ما بين السطور آآ
النقطة دي انا ما بعرفش اعملها خالص. مم - [01:09:19](#)

انت محتاج وهلال ده انا بقابله كل يوم وبقابله كتير اركز بقى مع هلال شوفوا هو بيعملها ازاى واسأله يبقى دي فرصة. ان انت لو
لقيت حد عنده المهارات دي مرتفعة حاول ان انت تسأله - [01:09:34](#)

وحاول تتعلم من اللي هو بيعمله كسلوك. اعمل محاكاة للسلوك بتاعه. هم. طيب لو الشخص ده مش موجود في حياتك دلوقتي وانت
محتاج ده بشكل سريع محتاج تتعلمه في بعض الاماكن اللي بتقدم النوع ده من الكورسات محتاج ان انت تروح تدور آآ على الاماكن
دي ومحتاج ان انت تتعلم معها العلم - [01:09:48](#)

ايه ده؟ هل هيفرق معك مية في المية هيفرق معك. عايز اقول لك حاجة آآ في منتهى الاهمية تعرف ان الذكاء العاطفي في الوقت
الحالي متصنف ان هو واحد من اهم خمس مهارات في القرن الواحد والعشرين. ياه! خمس مهارات! من اهم خمس مهارات! من اهم
خمس مهارات - [01:10:09](#)

انت محتاج تبقى بتمارسهم في حياتك. مم. الذكاء العاطفي واحد منهم فاحنا ما بتتكلمش عن حاجة اللي هو اتعلمها ولا ما اتعلمهاش؟
هو انا محتاجها ولا لا؟ حضرتك انت محتاجها كل الناس محتاجها. كلنا محتاجينها - [01:10:29](#)

الام في البيت محتاجها. الاب في آآ رب الاسرة محتاجة. محتاجة بقى جوة البيت ومحتاجة برة البيت. في في العمل عايز اقول
لك انه فيه شركات بتنجح وشركات بتفشل - [01:10:44](#)

بسبب ان الاونر او السي او المدير التنفيذي للشركة ما كانش عنده زكاء عاطفي كفاية التيم اللي معه وكان تيم يعني كان كان اكفاء
جدا. هم سابوه لان هو شخص مش كفاء كفاية ان هو يعرف يتعامل مع - [01:10:57](#)

بني ادمين بالشكل ده. مم وبالتالي آآ دي آآ دي مصادر التعلم اللي احنا ممكن نتعلمها. خليني اقول بعض الكتب اللي ممكن اللي
بيتابعنا ممكن اسمه اداني جولدمان دانيال جولمان. ده آآ مؤسس الذكاء العاطفي آآ دانيال جولمان. بالمناسبة له كتاب بقى حلو قوي
اسمه الذكاء العاطفي - [01:11:15](#)

موجود منه آآ نسخة بالعربي. وآآ نسخة آآ انجليزية. كويس. تمام؟ فهو موجود. يعني اي حد يقدر يسيرش على الكتاب هيلاقيه. مم.
فيه كتاب كمان اخف من حيس يعني لو في حد لسه بيبدأ وعايز يعرف اكثر عن الزكاء العاطفي انا ممكن يعني يبدأ بالكتاب ده.

الذكاء العاطفي تو بوينت زيرو - [01:11:40](#)
الزكاء العاطفي تو بوينت زيرو اه اه هو اسمه كده فهو محتاجين ان احنا برضه آآ نبص على الكتاب ده آآ لطيف لطيف جدا. فدي يعني

دول آآ كتابين ممكن ان احنا آآ نبدأ بهم - [01:12:07](#)
بالاضافة طبعا في في فيديو موجودة على اليوتيوب نقدر ان احنا يعني نتابعها كويس جدا. طب لو لو حبيت اقول لك يعني ايه اهم

حاجة انا محتاجها عشان اعرف اتعامل مع اللي حواليا. يعني كده عارف اللي هو اللي غششني حته كده من الكورس يعني -
[01:12:25](#)

ايه اهم حاجة انا محتاجها اهم حاجة محتاجها عشان تقدر تتعامل مع اللي حواليك ان انت تبقى عارف نفسك كويس ودي في
الحقيقة يعني صعبة اه يعني دي المفتاح ودي البداية. تبقى عارف نفسك كويس - [01:12:41](#)

عارف ايه اللي بيفرق معك وايه اللي ما بيفرقش معك وعارف ايه اللي انت اللي انت فيه دلوقتي ده اسمه ايه وبيعبر عن ايه؟ انت

تبقى عارف لانه غالبا انت ممكن يصدر منك حاجة دلوقتي يا هلال انت مش واخذ بالك ان انت بتعملها - [01:12:57](#)

بس الحاجة دي ممكن يعني لو احنا قاعدين مجموعة حواليك غالبا احنا ممكن نمشي بسبب ان انت بتعمل الحاجة دي وانت غير واعي انك بتعملها الحاجة دي ممكن تبقى حركة مسلا ممكن تبقى كلمة انت متعود انك دايمًا تقولها ممكن يبقى لفرآ انت بتقوله.

ممكن يبقى سلوك انت بتعمله وغير محبب - [01:13:11](#)

وغير مقبول انك انت تعمله مع اللي حواليك. مم. تبقى عارف نفسك ومعرفة النفس آآ يعني آآ مش هتعرّفها من كورس ولا هتعرّفها

من كتاب انت بتقرأه. هي رحلة. حياة. هي رحلة. مم. هو ممكن الكورس يدريك بعض التكنيكس وبعض الادوات - [01:13:31](#)

اللي انت لو ما طبقتهاش انت ولا كانك خدت حاجة. هم. يعني هدف انك تحضر حاجة فيها ممارسة انك تطبق طب انت بتطبق داخل

البرنامج التدريبي اللي انت بتحضره علشان تتأكد انك بتعرف تطبق - [01:13:50](#)

علشان تعمل ايه بعد ما تخلص تخرج تطبق بقى يعني انت بتروح تعمل وكأنك بتعمل محاكاة كده في المدة او الفترة اللي انت بتحضر

فيها حاجة تعليمية المحاكاة دي انت بتاخذها وبتعملها على اسكيل اكبر بقى - [01:14:05](#)

علشان يعني تطبقها مع ناس مع ناس تانية. زي اي علبة لو ما استخدمتهوش خلاص بيموت. بيبقى بالنسبة له شوية كلام نزرى ببسبل

مع الوقت يعني. طبعًا. ده حاجة اصل سلوكية محتاجة ممارسة كتير محتاجة تعود. هم. طبعًا. ثاني حاجة ممكن تكون مهمة بعد ما

عرفت نفسك - [01:14:20](#)

هو قدرتك على ضبط نفسك عارف انت آآ الحديث آآ لسيدنا النبي صلى الله عليه وسلم قاله. صلى الله عليه وسلم. ليس شديد

بالسرعة انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب. مم - [01:14:39](#)

شفت قوة. مم. حقيقي انت لو عندك زكاء عاطفي انت عندك حاجة انت انت عندك نقطة قوة. صح. انك انت قادر تضبط نفسك ولما

احد الصحابة كمان قال آآ لسيدنا النبي اوصيني يا قال له لا تغضب - [01:14:53](#)

يا رسول الله قال له لا تغضب. اوصيني يا رسول الله. قال له لا تغضب طب ليه سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم؟ صلى الله عليه

وسلم. اكد اكثر من مرة في اكثر من موضع اهمية ان احنا آآ نمسك نفسنا عند الغضب. وان - [01:15:10](#)

احنا لا نغضب لانه يا جماعة ثاني علماء النفس اكدوا بعد الف ربعمية اربعة واربعين سنة انه بيتوقف نشاط العقل عند حدة المشاعر

الغضب المرتفعة. صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم. صلى الله عليه وسلم - [01:15:25](#)

كان شايف ده من من بدري ونبه عنه ولانه تعالى نتخيل كده لو فتحت صفحة الكوارس او الحوادم في اي جورنال. مم

هتلاقي انه السبب المسيطر كان شعور الغضب - [01:15:42](#)

شعور الغضب اللي هو الشعور ده خلي بالك سلاح زو حدين بيتاخذ بيه حقوق وبتدمر به حقوق يا ترى انت اي واحد منهم دلوقتي

اللي بيتابعنا انت اي واحد منهم. انت مين اللي بيستخدم الشعور ده في ان هو بياخذ حقه وبيجيب للناس حقها - [01:16:01](#)

ولا من الاشخاص اللي بيتدمر حقها وبتدمر حق غيرها بسبب مشاعر الغضب. ومش بس كده احنا كمان بنخسر علاقات كتير. طبعًا.

طبعًا. بسبب مشاعر الغضب لان هي بنقول مشاعر سخنة شعور السخن - [01:16:19](#)

وسخونيته دي بتخلينا بتخلينا يصدر منا آآ افعال غير عادية. في العادي انت مش هتعمل ردود الافعال دي لو انت مشاعرك عادية في

مشاعر الغضب احنا بيطلع منا يعني ايه - [01:16:34](#)

آآ حاجات ما لا يحمد عقباه. انت برضه من خلال يعني انت بتدي دورات في في الزكاء العاطفي يعني يمكن مرت عليك تجارب كتير

اه ايه اكثر حاجة شفتها بتخلي الناس تخسر علاقات - [01:16:48](#)

اه السؤال ده مؤلم جدا ليه مؤلم؟ لانه آآ بيخلينا فعلا نفتكر حاجات آآ بتحصل من بعض الناس اللي في حياتنا ما نحبش انها كانت ما

نحبش انها كانت تحصل - [01:17:04](#)

وحتى بنفتكر حاجات احنا بنعملها في اللي في حياتنا مع الناس اللي في حياتنا ما نحبش انها كانت تحصل منا. طيب هقول لك على

خمس حاجات اول حاجة ان احنا بنقرر ان احنا ما نسمعش اللي قدامنا - [01:17:17](#)

الفكرة ده سبب من الاسباب اللي الناس ما بتكلمش مع بعض بسبب كده انه انت مش لاقى اللي قدامك يسمعك هو بيتكلم بس لوحده طب ما انت عندك حاجة محتاج تقولها. لأ انا خلاص ما انا قلت - [01:17:34](#)

طب اسمعني لأ ما خلاص مش مش محتاج اسمع في الحقيقة واحدة من اكثر الحاجات اللي بتعمق العلاقات بقى انك تسمع اللي قدامك يعني هو سبب في ان العلاقة تبقى عميقة جدا وتبقى قريبة وممتينة. وسبب في انه يحصل هجر في العلاقة او يحصل انفصال في العلاقة. دي اول نقطة. نقطة - [01:17:48](#)

الاستماع ان احنا نقدر نسمع كويس اوي اللي قدامنا تاني نقطة انك تقبل ان ممكن ما تبقاش في بعض الاوقات بتقول الحقيقة اقبل ده اقبل ان عدم قبولك لده بيخليك تتصور ان الاخر ما عندوش اللي يضيفه في الموقف. لأ مش فاهم دي - [01:18:08](#)

اقبل ان ممكن في بعض الاوقات ممكن ما تكونش بتقول الحقيقة يعني انت ممكن تكون اولت الموقف او فسرت الموقف على انه حاجة. ايوة. آآ معينة وهو مش كده. فاقبل ان اللي انت بتقوله ده ممكن ما يبقاش الحقيقة - [01:18:32](#)

كويس. لان في تصورك لو انت داخل تتعامل معي وتعال انا باقول لك الحقيقة وتعال باقول لك انت عملت ايه ؟ انت ممكن اللي انت بتقوله ده ما يبقاش صح - [01:18:48](#)

ليه ؟ عشان آآ فسرتم بطريقة مختلفة آآ خبرتك غير خبرتي آآ التجارب اللي انت اتعرضت لها في حياتك غير اللي انا اتعرضت لها آآ الموقف ده حصل مع حد قبل كده كان ممكن يبقى له تفسير بس لما حصل معي انا لي تفسير تاني فاقبل وانت رايح تتناقش مع اللي قدامك ان ممكن كلامك ما يكونش - [01:18:57](#)

محتاج تسمع وجهة النظر الاخرى او الطرف الثاني بيقول ايه ؟ وده يمكن خلي بالك في آآ في اي قعدة صلح لما بتيجي تسمع طرف من الطرفين هتلاقي نفسك بتتعاطف معه قوي - [01:19:17](#)

وتقول ويجي زن كده جواك وكأن الاخر هو الزالم هو المفترى. وبعدين لما تروح تسمع التاني. آآ يعني تتعاطف مع التاني اكثر. صح. تتعاطف مع التاني اكثر وتقول لأ فوجهتين النظر بيعملوا توازن ويعملوا كده في التصرف. تمام - [01:19:35](#)

يبقى اول نقطة اقبل انك ممكن ما تكونش بتقول الحقيقة. والحقيقة مش عندك لوحده. طب تالت نقطة لو سمحت اعرف احتياج اللي قدامك ما تديلوش حاجة هو مش محتاجها بطل تبزل مجهود في حاجة ما لهاش نتيجة. هم. بطل تضع وقت في حاجة مش هي المطلوبة - [01:19:58](#)

فلو سمحت اسأل السؤال السحري اللي عمره ما بيخيب في اي مرة انت هتسأله فيها قل لي يا هلال انت محتاج ايه قل لي اقدر اساعدك ازاى قل لي ممكن اعمل ايه يخليك تبقى حاسس انك راضي او مبسوط او كده. اسأل. هم. اسأل السؤال اللي يخليك تعرف الاحتياج - [01:20:23](#)

الحقيقي اللي الاخر محتاجه طيب دي كانت رقم ثلاثة رقم اربعة والمهمة جدا حاول على قد ما تقدر حط نفسك مكان الاخر في بعض الاوقات اوقات انت لو هتسبب الموضوع بالمنطق بتاعك انت. انت مش هتبقى قادر تتعاطف معي - [01:20:47](#)

ولا قادر تحتويني ولا قادر تبقى رحيم معي. ويمكن سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم قال لنا في الموقف ده حديس عزيز جدا. التمس لآخاك سبعين عذر فان لم تجد - [01:21:08](#)

فالتمس له انت عذر طب ده جاي ليه او ده بيتقال ليه ؟ احد التفسيرات انه اوقات الاخر هو ليه ليه تجربته ؟ وليه قصته ؟ وليه مناعته ؟ ودرجة المناعة بتاعته غير درجة المناعة بتاعتك. يمكن انت يا هلال لو اتحطيت في الموقف ده مكاني تبقى سابت - [01:21:23](#)

تبقى قادر تتحكم في نفسك. تبقى قادر تضبط نفسك مين قال ان كل الناس هلال ؟ انما محتاج تبقى انت قادر ترحم ضعف اللي قدامك وده برضو ليس دعوة لان احنا بنبرر حاجات ما ينفعش ان هي يتبرر لها. انما دعوة انك تحاول تقويه. مم. عشان انت لو شديت عليه دلوقتي - [01:21:43](#)

جايز تقطعه. جايز تكسره طب لو وقفت جنبه ده اللي ممكن يبقى سبب او نواة ان هو يعتمد على نفسه اكثر او يعمل حاجة هو ما

كانش قادر يعملها قبل كده - 01:22:02

واخر حاجة هختم بيها وبتبقى سبب في ان احنا نخسر علاقات مهمة جدا في حياتنا ان احنا نقرر بكامل ارادتنا نبطل نهتم باللي احنا بنحبهم والاهتمام ده معناه ايه انت كنت كل يوم بتسأل علي وبتبعث لي رسالة وبتطمئن علي - 01:22:16

فينك بقى لك اسبوع؟ فينك بقى لك ثلاث تيام او اربع تيام ما بتسألش ليه؟ مشغول؟ هبقى انا اول واحد بعزرك فيك حاجة اول واحد اقف جنبك. مم. محتاج حاجة انت ازاي ما كلمتنيش وقلت لي انك محتاج حاجة - 01:22:36

طب ده معناه ايه؟ معنى عدم الاهتمام انك قررت انك انت تسطح العلاقة من ناحيتك وافترضت ان هو ده الاسلم او الاصلح للعلاقة يعني قررت في وقت معين انك توقف الاهتمام اللي انت كنت مهتم به - 01:22:52

آ او متعود عليه معي ده بيخلينا نخسر العلاقة واكثر اه اه علاقة ممكن تكون الاهتمام بيفرق فيها قوي كل العلاقات الاهتمام فيها مهمة بالمناسبة. بس يمكن من اكثر العلاقات اللي الاهتمام بيفرق فيها هي - 01:23:11

علاقتنا مع شريك حياتنا سواء كانت زوجة حضرتك او سواء كانت خطيبتك اللي في وقت معين ان شاء الله هتبقى زوجتك لما بتقرر ان انت في وقت من الاوقات تقلل اهتمامك - 01:23:28

بشكل غير معلن بيتشم خلي بالك بيتشم انت كراجل الطرف الاخر هيشمه. فحاول على قد ما تقدر. لو انت مقرر انك اه اه شكل التعامل هيبقى مختلف. حاول تقول ده وتعبّر عنه. لانه بيتحس وبيتعرف - 01:23:41

حتى لو انت عامل نفسك مش واخذ بالك. لا والله اصل انا كنت مشغول اصل انا كنت بعمل وما عرفش ايه اصل انا كنت رايح فين بيتعرف نبرة الصوت بيتعرف - 01:24:00

شكل الوش بيتعرف. مم. انت مش شايف نفسك هم مرايتك فخلي بالك اللي هيزهر في المراية هيبقى انعكاس حقيقي عن اللي جواك فالخمس حاجات دول محتاجين ان احنا ننتبه لهم وخاصة مع المهمين في حياتنا. واللي احنا نحب ان علاقتنا معهم تفضل

علاقة - 01:24:10

لاكبر فترة ممكنة من حياتنا. نقولهم بسرعة كده الخمسة بحب الحاجات اللي بتبقى فيها بنود كتير دي في الاخر نلخصهم بمنتهى السرعة ان احنا نسمع اللي قدامنا بشكل كويس. لانه عدم سماع اللي قدامنا بياثر على العلاقة. كويس. ان احنا نسأل السؤال الصح. ان

احنا نحط - 01:24:29

نفسنا مكان الاخر. السؤال النقطة رقم اربعة ان احنا نتفهم احتياج الاخر. وآآ ندي له اللي هو محتاجه النقطة رقم خمسة ان احنا ما نبطلش اهتمام لانه عدم الاهتمام بيخلي فيه جفاء في العلاقة. طيب اه يعني قبل ما نختم - 01:24:49

في حاجة كنت عايز اسألك عليها بخصوص الجزئية بتاعة المعنى والموقف آآ انت هنا برضو يعني يمكن حطيت حدود شوية ايه بالمعنى ايه هتصرف بناء على موقف لأ أنا مش على المعنى انا مش عايزك تسرب بناء على المعنى عايزك تتصرف وتحلل الموقف

احياناً - 01:25:09

الواحد اصلا في حجة تالفة خالص يعني ما بيبقاش لا هو بيفكر لا في معنى ولا في موقف ممكن تبقى في حالة من يعني هو هو مش عارف هو بيعمل ايه - 01:25:25

ما لحقش يفكر اساساً لو بتسألني ده بيحصل يعني ولا لأ؟ يعني ده بيحصل ولا لأ وسببه ايه ده في الحقيقة يعني انا انا مع نفسي انا لو هتقول لي تجربتك بيحصل. بيحصل - 01:25:36

ليه بقى؟ واتحكم فيه ازاي؟ فيه حاجة اتكلم عنها دانيال جولمان في الكتاب بتاع الذكاء العاطفي قال انه فيما يسمى علماء الاعصاب قدروا ان هم يوصلوا لحاجة اسمها السطو العاطفي - 01:25:49

وتأمل المعنى كده. السطو العاطفي. يعني حاجة اه يعني ايه كانت اكبر من قدرتك انك توقفها. سطو. ايوة. هي دي. سطو عاطفي وقال ان السطو العاطفي حتى كان بيعكي قصة - 01:26:05

اه مؤثرة جدا بيقول انه في احد الاشخاص كان بيتحاكم على خلفية قضية قتل فيها زوجته واولاده وهم بيحاكموه ببسألوه. طبعا آ

آآ كانت القصة دي قصة آآ حصلت في آآ برة يعني في في دول اجنبية - 01:26:22

وكانوا آآ قبل ما يتحاكموا كانوا بيقيعدوه مع آآ اخصائيين نفسيين او دكاترة نفسيين. فييسألوه بقى عاوزين يفهموا عاوزين يدرسوا دي او الحالة دي علشان نشوف ايه اللي ممكن نعمله عشان ده ما يتكررش تاني. لان القصة مؤلمة جدا. مم - 01:26:40

فبيقولوا له انت ليه عملت كده قال لهم ما اعرفش طب انت كنت بتخطط لده ؟ قال لهم اطلاقا قال طب انت كنت آآ واعى وانت بتعمل ده؟ قال خالص ما كنتش ما كنتش واعى كنت في حالة - 01:26:59

اه ما كنتش عارف انا بعمل ايه طيب لو رجع بك الوقت هتعمل اللي انت عملته قال ابدأ انا ندمان جدا طيب ايه بقى فضلوا ان هم يدرسوا الحالة دي لحد لما قدروا يوصلوا لما يسمى بالسطو العاطفي هي حالة حضرتك - 01:27:13

بتتصرف فيها تصرف غير قابل للمنطق او انت ما فكرتش فيه او ما عداش على القشرة الامامية اللي هي مسؤولة عن التفكير المنطقي وعن التحليل عن التفسير وكده فتعمل تصرفات فيها سطو عاطفي. مم - 01:27:35

فوق ارادة حضرتك. طب هو جاي منين السطو العاطفي بييجي من مجموع المواقف اللي تراكمت جواك واتخزنت جواك فمرة واحدة وكأنه فيه يعني حاجة آآ انفجار حصل فيه انفجار وده مختلف شوية خل بالك - 01:27:55

عن الحالة اللي احنا بنبقى فيها بنقول لاشخاص بيتعاملوا معنا معلش جت فيك انت جت انت جت فيك انت دي الى حد ما انت بتبقى قادر تسيطر على يعني الموقف بيبقى ينفع يتلم. انما السطو العاطفي هو فيه انت بترتكب - 01:28:18

اه اه رد فعل او بتعمل رد فعل او بتاخذ قرار بيبقى جاي من اللاواعي بتاعك. انت بتتصرف تصرف انت غير واعى انت بتعمل ايه. وغالبا انت بتفوق بعد ما الموقف كله يحصل - 01:28:36

بتفوق بقى على كارسة انت آآ عملتها على زنب انت عملته على اه عادة اه سيئة انت يعني اه بتقع فيها دايم اه على مصيبة انت دخلت نفسك فيها. هو غالبا انت هتفوق على حاجة وحشة - 01:28:52

مم. يعني هتفوق على حاجة وحشة فكرة انك وده بيخلينا نقول انه انه حاول ما تستهونش بصغائر الامور وخاصة اللي بتحبطك حاول ما تستهونش صغائر الامور وخاصة اللي ما خدتش فيها حقك - 01:29:10

لان ده كله تراكمي جواك هبيجي في وقت يخليك تنفجر. تنفجر. انفجار غير مدروس. مم. وغير معلوم خلي بالك انت الله يفتح عليك. هي دي الفكرة. وخلي بالك ان ده كمان برضه ممكن يحل او يفسر اوقات - 01:29:27

ان لو في حياتك حد عزيز عليك وعمل حاجة انت ما كنتش تتخيل انه يعملها اعز انه في اوقات ممكن يكون الدافع هو السطو العاطفي. وده مش مبرر عشان يعني آآ حتى لا يفهم ان احنا كده بنبرر مواقف ما ينفعش انها تحصل. ليه؟ لانه على خلفية الشخص

اللي قتل البنت في آآ في احدى آآ - 01:29:46

آآ محافظات آآ يعني مصر كانت محافظة المنصورة الحادثة الشهيرة اللي حصلت مؤخرا برغم انه عمل ده هو ما خد عقابه. وفي الاخر اتحكم آآ في القضية بالاعدام. تمام؟ فحتى لا يفسر - 01:30:09

آآ حد بيتابعنا دلوقتي انه انتم بتبرروا بقى انه اي حد يروح يعمل اي حاجة لأ خالص انا بفسر لك ده ليه بيحصل؟ زي ما انت قلت لي ايه سبب ده - 01:30:25

مم. سببه ما يسمى بالسطو العاطفي حتى اللي حابب يستزيد ويعرف اكثر عن الموضوع. ممكن يبجس عنه. جميل جدا. انا سعيد جدا باللقاء ده يعني الحقيقة الحلقة فعلا مهمة والموضوع يعني انا كنت محتاجه احتياج شخصي كما - 01:30:35

اه تبين لي او كما نصحني صديقي بس واضح ان الناس كلها محتاجاه مش انا لوحدي يعني. فاشكرك على وجودك معي النهاردة جزاك الله خيرا اشكرك يا هلال انا استمتعت جدا جدا بالحلقة. واحدة من الحلقات اللي انا يعني في الحقيقة كنت واخذ راحتى وكنت بتكلم

يعني بمنتهى الاريحية اسئلتك كانت - 01:30:52

موفقة بشكل كبير وقدردت تطلع حاجات يعني اعتقد انه ان شاء الله يعني المتابعين للحلقة هتكون مهمة بالنسبة لهم آآ كمان يعني آآ حابب ان احنا لو لو في حد عنده اي تعليق او حابب ان هو يضيف آآ اي جانب من او عنده - 01:31:12

في اي جانب من اللي احنا اتكلمنا فيه. آآ ارجوكم اكتبوا ده. اكتبوا ده في التعليقات وان شاء الله رب العالمين آآ نقدر ان احنا يعني
نرد على الاسئلة او الاستفسارات بتاعتكم. سواء بشكل مكتوب او نقدر نعمل ده آآ - [01:31:32](#)
آآ فيديوهات بعد كده ان شاء الله رب العالمين نجاوب على اسئلة حضراتكم. كويس جدا. اشكرك مرة ثانية سبحانك اللهم وبحمدك
اشهد ان لا اله الا انت نستغفرك ونتوب اليك - [01:31:48](#)