

فاهم 23 | الذكاء العاطفي | مع أ. محمد الشافعي

أحمد العربي

فعلا ما هي دي اللي موداني في داهية. مشاعري دي انا نفسني اتخلص من مشاعري. زي ما كتير بيقول الاهتمام ما بينضرش 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 بكلام - 00:00:27

نبطل نهتم باللي احنا بنحبه. السلام عليكم. انا هلال السيد وده فاهم بودكاستكم مرة خسرت فيها علاقات بسبب موقف واحد؟ وقام مرة غضبت غضب شديد جدا واتصرفت بشكل ندمت عليه وكان فرصة راحت منك بسبب مشاعر سلبية حسيت فيها وكان مشكلة حصلتلك فشغلك اثرت - 00:00:47

بيتك او حصلت في بيتك اثرت على شغلك. طبكم مرة انفعلت على اولادك انفعال بدون داعي؟ وقام 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 دلوقتي يلا بینا نبدأ. زي ما كنت بقولك امبراج || 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 كوييس الزكاء العاطفي او تاخذ كورس او تتعلم زكاء عاطفي - 00:01:47

انا يعني كلمة طبعا آماشي 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 تعرifications 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 لدينا 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 نسط الموضوع على كل اللي بيتابعنا يعني. كوييس. اول حاجة انك انت تكون قادر تعرف او قادر تلاهز وتسمى - 00:02:56

مشاعرك في المواقف المختلفة يعني انت لو بنتعرض لحاجة معينة وال الحاجة دي اثرت فيك تبقى قادر تلاحرز التأثير ده اسمه ايه ؟ ايه
الشعور اللي انت بتشعر به دلوقتني ؟ هم. طب ليه ؟ لأن ده هنحتاجه في حاجة مهمة جدا دلوقتني هنقولها - 00:03:11

تمام طيب قدرتك على انك انت تقدر تلاحرز وتسمى شعورك ودرك تأثيره عليك وهنا التأثير لما نيجي نتكلم بقى باستفاضة اكتر
بيزهرب في تلات حاجات هنبقى نقولهم بالتفصيل قدام بيزهرب في جسمك الشعور ده مأثر عليك ازاي في جسمك يعني على سبيل
المسال لو انت غضبان ايه اللي بتلاحرزو على جسمك غالبا بتلاحرز ان - 00:03:27

قلبك زادت نفسك آآ اتغير. آآ لون بشرتك اتغيرت بقت آآ مايلة للون الاحمر. فيه آآ تحس كده وانت دي قبضة ايدك آآ قوة كده فيها دي
الجاجات اللي انت بتلاحرزها على جسمك. تمام - 00:03:52

النقطة الثانية سلوكك بتعمل حاجة. التأثير الثاني اللي بيزهرب بسبب الشعور اللي انت بتشعر به. التأثير السلوكي بتعمل حاجة. التأثير
التالت 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 يتكون وبعد الشعور ده لما انتهى يبقى اول حاجة من اللي احنا محتاجين نوضحه. يعني ايه ذكاء عاطفي ؟ هو قدرتك
على انك انت تقدر تلاحرز مشاعرك في المواقف المختلفة. ودرك تأثيرك - 00:04:29

عليك. طيب الشعور بقى عندي شعور غضب. ايوة هعمل به ايه بقى ؟ او هو هي عمل 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 يخلنيش - 00:04:43

اعمل سلوكيات او اخد قرارات ارجع اندم عليها. يبقى النقطة رقم اتنين 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 ؟ لأن الزكاء العاطفي بيقول لنا ازاي ان انت تقدر يحفز نفسك او تموييفيت نفسك تقدر ترجع تكميل آآ
شغالك تقدر تكميل المهام اللي مطلوبة منك او الحاجة اللي مطلوبة آآ اللي انت كنت شغال عليها - 00:05:21

طيب ده كده بالنسبة للتلالات حاجات دول آآ لهم علاقة بك انت شخص اللي هو آآ وعيك بنفسك وتحكمك في مشاعرك وتحفيز آآ
ذاتك تلات حاجات ليهم على تببيق بشكل مباشر - 00:05:37

في جزء تاني بقى له علاقة بالآخرين. اللي انت بتعامل معهم. ليه محتاج الذكاء العاطفي ؟ او ايه هو الذكاء العاطفي محتاج ان انت
يكون عندك قدرة على معرفة مشاعر الآخرين. اللي انت بتعامل 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 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 بتتعلمه بنية انك انت بتعمل عاوز تساعدك - 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 دلوقتني. 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 صاحبك اللي بتقابلهم آآ او بتخرج معهم. او

الناس اللي انت بتحطبه منهم اي خدمة وبيقدموها لك - 00:07:27
ده باختصار جدا. كل الكلام اللي اتقال ده تحس ان هو الواحد المفروض يبقى عنده بالسلية كده يعني يعني هي فترة موجودة فليه
ليه المصطلح ده بدأ يتتردد بشكل كبير الفترة دي؟ يعني يعني ايه اللي جد - 00:07:41

جديد على العلاقات الانسانية عشان يبقى كله يحتاج يتعلم زكاء عاطفي. اللي جد حاجات كتير جدا ويمكن انت ملاحزها وزي ما انا
ملاحزها وكلنا ملاحزيناها. الضغوط اللي الدنيا بقينا فيها - 00:07:55

الضغط الاقتصادي والضغط السياسي والضغط الاجتماعي آآ احنا بقينا مضغوطين والضغط ده ما بقاش مخلينا نقدر نتعامل زي
ما كانا قبل كده بتعامل والحياة كانت بسيطة واه وامورنا كانت بسيطة واقصى حاجة انك تروح الشغل وترجع تتفعد 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
ربى؟ ما بقاش ما بقاش ده سهل خالص بالعكس. انت حضرتك بتخرج من شغلك علشان تروح لشغل ثاني علشان تقابل حد تعمل معه
- 00:08:24

حاجة الشهر الجاي ولا الشهر اللي بعديه؟ انت حاسس انك بتجري ورا حاجات كتير. مم. علشان تعرف تعمل اللي كنت بتتعرف تعمله
قبل كده آآ في حالة ابسط من كده بكثير. 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 سنة. ايوه. حجم المسئولية
اللي بقت آآ موجودة على عاتق كل رب اسرة او عاتق كل صاحب بزنس آآ لما بيحيي آآ يوم عشرين في الشهر كده هو بيفكر هيجيب
فلوس المرتبات دي - 00:09:00

مم. وانت عارف التحديات اللي بواجهها 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

شغالنة واتنين 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 تأويلاً بتخللي فيه ناس علاقتهم آآ يعني بقى لهم سنين يعرفوا بعض. العلاقة دي اتأثرت بسبب التأويلاط 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 تعbirات. من غير اي تعbirات انا ما
اعرفش انت ما لك بل بالعكس اقول لك انت بتتنبك علي ليه؟ ده انا بزود عليك اكتر من الحالة اللي انت فيها - 00:10:15

فعلشان كده احنا بقينا محتاجين ده في حياتنا. وبقينا محتاجين نبقى كمان واعيين باللي بيحصل في حياتنا دلوقتي لو فضل مكمل
كده لكان سنة قدام احنا هنبقى عاملين ازاي كعلاقات انسانية يعني كعلاقات انسانية كمان في التربية - 00:10:29

احنا مع ولادنا انشفالنا الكبير جدا واحنا سايبينهن لفترة طويلة برة البيت. احنا برة البيت نتيجة الالتزامات الملقة 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 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 نبقى واعيين بنفسنا اكتر 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 زيادة شوية. مش اه ما فيش عنده الجفاء اللي عند بعض الناس - 00:11:35

آالزكاء العاطفي حاجة مختلفة. او الشخص العاطفي بقى بيبقى اه بالطبيعة عنده زكاء عاطفي ولا العكس السؤال ده حلو جدا جدا آآلخليني اقول لك نسبة الاشخاص آالعاطفيين او آآنقول عليهم مصطلح تاني الشخصيات الحساسة - 00:11:50 نسبتهم تتراوح في المجتمع من عشرين لثلاثين في المية وفقا للدراسات. من نسبة الاشخاص اللي اللي بتعتمد على عاطفتها او على مشاعرها اكتر آآل في اتخاذ قراراتها في آآل ردود افعالها من المنطق - 00:12:11 نسبتهم من عشرين لثلاثين 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 لأن لا ما ليش علاقة اصلا؟ بل بالعكس العاطفة دي بتبقى اوقات كتير جدا عائق كبير في حياة الشخص. مم. ويمكن كل اللي بي Shawfona وبيسمعنا دلوقتي هو عارف ده - 00:12:41 وهنلاقيه 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 هتخصل 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. عشان لو حد بيأسأل ايوة الكلام ده بقى انا ينفع اتعلمه؟ ايوة نعم. ينفع اتعلمه؟ كلنا ننفع نتعلم المهارات المكتسبة دي مش بالضرورة انه حد يكون اتولد بها - 00:13:14 لأن هي مكتسبة. مم. ممكن بعض الاشخاص بطبيعة الحال عشان هي بتهمت اكتر بمشاعر اللي قدامها تلاقيه لو لو لقاك متغير شوية قبل ما يطلب منك طلب قبل ما يقول لك فين التقرير اللي انا طلبت منه قبل ما يقول لك انت جيت متأخر قبل وقبل وقبل هو هيروح للحنة 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 تفكك ان هو كده جاي عليك او عاوز يضغطك. هم حساسين جدا. هم. واه بنقول عليهم كمان بيبيل او رينتيد يعني هم بيهموا اكتر بالناس عن الفلوس وعن الاهداف وعن عن اي حاجة. هو اهتمام الاشخاص الحساسة او الاشخاص العاطفية بالاشخاص - 00:14:10

هو يعني يكاد يكون حاجة في منتهي القوة. وبالتالي ده كمان بيحتاجوه من اللي حواليهم وده اللي ما بيحصلش بالمناسبة يعني لما بيحتاجوا ده من اللي حواليهم وما بيحصلش 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 آآل اللي ما هو انت مش محتاج انك تطلب منه - 00:14:57 طب مازا لو طلبت فهيقدم لحضرتك اضعاف اللي انت طلبته طب لحد كده كويس؟ لأنها هو يحتاج بقى لما هو يحتاج بقى انت فين بقى ما تعمليش ليه؟ ايوة - 00:15:14

ايوة انت ما بتدينيش ليه زي ما انا اديتك وفي الحقيقة ده لما بيحصلش بيبقى محبط بدرجة كبيرة جدا ومؤلم ويکاد يكون بيوصل عند بعض الاشخاص ان هم بيشعروا بالخزان - 00:15:27

انت خزلتني. ده انا لما كنت في المشكلة الفلانية انت ما ما جتش ووقفت جنبي. طب ما انا ما اعرفش انك محتاجني مم انا هنا بكلمك بقى على الجانب الآخر. الجانب الآخر فيه اشخاص آآل 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 الاثنين 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 هبقي ماشي بالشوكة والسكنينة. ايوة صح. تمام؟ مم. الشخص بقى اللي بيهميل لاستخدام عقله

اڪتر لاما 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 زى ما آآآ من غير ما من غير ما اطلب. لأ وهضحك. مم. آآزي ما كتير بيقول الاهتمام ما بينضربيش. ايوة - [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 اڪتر بيتفقال طبعا من السيدات - [00:16:41](#)

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

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

غالبا هتسألني فهو قول لك انا محتاج كذا طب لو حضرتك ما سألتنيش قل لي هتعرف احتياجي منين؟ لو ما سألتکش؟ 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 مجهد وخدت من وقتك واجلت حاجات عندك علشان تدينني حاجة في الآخر 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 بتعامل معها بشكل يومي. سواء داخل بيئه العمل او في حياتك الشخصية. مم. انك تبقى بزلت مجهد 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 تساعده 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 نضارة. قال له اووي اووي تعال. فكشف عليه. قال له اه فعلًا انت محتاج تعمل نضارة - [00:18:24](#)

فرح جاي قاله النضارة بتاعته وقال له افضل قال له شكرًا جدا يا دكتور يعني ده ده كرم من حضرتك. بس المقاس بتاع النضارة مش هو مأسى قال له بس هي هتنفع معك هي نفعت معى - [00:18:36](#)

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

هو ده بالضبط اللي بيحصل بشكل بسيط جدا الشخص العاطفي. في في العطاء اللي انت بتديه لحد بس في الحقيقة مش ده بس يعني مش ده بالضبط 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 شغلنا وفي الجلسات اللي احنا بنعملها اوقات مشكلة قوية جدا بتبدأ وتتحول لمجرد انك سمعت 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 يلاحر الاحتجاج ده. مم. فلما رحت لحد سمعك المشكلة اتحلت. المشكلة اتحلت كانت في انك كنت محتاج تتسمع - [00:19:37](#)

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

اوقات كنت محتاج بس حد يقول لك ان اه صح انت انت من حلقك انك انت تتوزع 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 اكتر الحاجات اللي بتتألمني جدا لما يجي حد يطلب مساعدة في جلسة وان تو وان بيقول لي بص ،انا عايز اقها، لك حاجة بس ،ارحوك ما تضحكش ،عل - 00:20:26

انت متخلل الاحتياج؟ ايوة. او الواقع جاي منين؟ مم. ان هو متعدود ان يعني بتقلل من 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 كتير جدا من الاشخاص مجرد انه يتسمع يتسمع بشكل حقيق، بدون ما يتحط له ليروا، اصل انت كزا - 00:21:07

اصل انت مزودها شوية انت بطبعك کده يا هلال حساس کده واي حاجة بتتأسر فيك انت طول الوقت کده شکای بکایی مم بنقول ایه؟
يعنـ. العنـاـبـ: اللـ. بتـتـحـطـ عـلـ. كـاـ. واحدـ لمـحـدـ دـانـهـ بـعـيشـ. حـالـةـ معـنـيـةـ مـمـ. وـمـمـ: اـحـناـ بـعـنـ. 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 في ايه ان انا افهـم ذـكـاء عـاطـةـهـ اـمـ ماـ اـفـهـمـشـ - 00:21:50

يعني بغض النزد بقى عن شخص عاطفي او مش عاطفي انا شخص عادي هيفرق معي في ايه حلول جداً آلو حد دلوقتي بيتابعنا
00:21:59 - حلقة ٢٥٣ فيلم اولادنا

أول حاجة كون ان حضرتك تبقى عندك وعي بذاتك ودي احد مكونات الذكاء العاطفي. الوعي بالذات. مم. او الوعي بالذات هي ساعدك

ای حاجه انت بتعملها في حیاتک محتاج انك انت تبقى اویر او واعي بان انت بتعملها ليه بتعمل ده ليه في حیاتک النقطة الثانية لو

طیب لیه ده مهم لانه بطبيعة الحال دائمًا هتبص تلاقي فيه ناس في حياتك وانت في جزء من حياتك كان في وقت معين انت كت

جلسه بجزيي پنهان و سهم حجاجت پنهان و بعده سويه و بعده عدد مع سهست ايوجه اذ هست بعض مل اليي اذ بعضه ۵۵

الاجابة دي ده في قمة الراحة - 00:23:10

فی فمه الراحه علشان لما اجji اقول لك على فدره بقii انت طالم نفسك. على فدره انت باعب نفسك. على فدره انت مصبع من نفسك فرص حلوة جدا لما تقول لي لا - 00:23:23

نبقی عارف انها لاه طالعه ۱۱ یعنی بتندعم قیم عندك. بتندعم مبادی عندك. مم. بتندعم اصول عندك انت مش محتاج انك انت تتحلى
عنها طب لو ده مش واضح بالنسبة لك؟ - 00:23:36

اللي احنا بنشرع بها. وندرك ما وراء كل شعور. في الحقيقة انا بشووف ان ربنا سبحانه وتعالى انعم علينا - 00:23:50

بنعمه المشاعر وهي نعمة عزيمة جداً نعمة انك تدرك انت حاسس بایه دلوقتي تعال تتخيل كده لو احنا مشينا من على طريق شريط القطر لو احنا ما عندناش شعور الخوف - 00:24:10

ايه اللي هيحصل شكرًا احنا ما ينفعش في الجراة، شكرًا يعني احنا آاً احنا اما انه في المستشفى او في في المقابر او خلاص احنا يعني آاً خلاص القطر اه شالك - 00:24:27

تمام؟ مم. طب شعور الخوف جاي ليه علشان يحمي حضرتك من المخاطر اللي انت آتاً ممكن تتعرض لها. مم. شعور الغضب جاي ليه ؟ علشان يقول لحضرتك ان فيه حاجات انت حقك مش هتاخده الا اما تغضب. بس خلي بالك الغضب الوااعي - 00:24:41

مش الغضب اللي هو انت انت طلعت خارج عن السيطرة. خارج عن السيطرة. انت طلعت طالعة ما تعرفش انت طلعتها ازاي
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 انت قررت انك تطلع وعارف هتنزل
ازاي طب الجزء الثاني هييفيدني في ايه الذكاء العاطفي - 00:25:08

هييفيدني 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 هيobic في حياتك. هم. انت عمال تسقط منك ناس. انت مش واحد بالك. طب ارجع بصورا كده - 00:25:39

كم حد خسرته الفترة اللي فاتت؟ مم. تحت مبررا اصل انت عصبي اصلا وبالمناسبة علميا ما فيش حاجة اسمها عصبي ما فيش يعني
ما فيش حد بيتدل اسمه انا عصبي - 00:25:53

انما في علم النفس اسمها انت شخص انفعالي او انت انفعالك سريع فانت ما تحطش معتقد على نفسك اصل انا عصبي وتفضل
تبرب 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 رفت الموزفين عندي في الشغل اصل انا عصبي او عصبيوني.
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 ميرر يا هلال اللي هو انا اديت
لنفسی كريدت انا اديت لنفسی || رخصة - 00:26:31

مم انا رخصتي ان انا عصبي يا جماعة. ما فيش كده. فهنا يعني لو خدنا مسللا 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
وتعلمت الزكاء العاطفي اتعلمت ان انا احتوي الانفعال. الله اديني مسال كده انا آآ كنت هعمل ايه او كنت بعمل ايه وهعمل 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 بتبذل مجهد وعندها امانة في شغلها وملزمة وبنتيجي - 00:27:11
مواعيدها وبتسلم الحاجات يعني في التوقيتات المطلوبة. وعنه 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 وجها 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 الآخر ده انفعال فظيع. هم. غضب وزعل مشاعر ميكس مشاعر. مم. بس مسيطر عليها اكتر 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 بالضبط اه مشاعر الغضب ممكن تأثر فينا ازاي بعد اسبوع واحد بس كانت
النتيجة انه قرر ان هو يسيب شغله - 00:28:35

وبالفعل ساب الشغل. مم. ساب الشغل. مم. نتيجة شعور الغضب. لما كنت بتتكلم معه طب انت لو راجع بك الوقت بعد فترة مع بعد ما
عدى مدة لو رجع بك الوقت كت هتعمل ايه - 00:28:47

الا في الحقيقة انا انا آآ يعني لاحزت انا اتسرعت. اه انا من حقي انه آآ ابقي 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 مجهد. 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 حقني. 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 هيتمض ويزعلي فهيسيب الشغل ويمشي طب ما يسيبه. طب ما
يسبيه. وفعلا سابه طب واه هل كانت فارقة معك الشركة؟ الصراحة كانت فارقة جدا. هل كنت مرتاح؟ كنت مرتاح. كنت بقبض

فلوسي في ميعادها. مم. انا دلوقتي في شركتي الجديدة دي انا مش عارف اقبرش فلوسي في معايدها - 00:29:40

فلوس متاخرة بقالها شهر. مم. طب !! مرتاح لا في الحقيقة مقارنات مرعبة جدا طب انت يعني شايف الموقف ازاي لا كت محتاج ان
انا اضبط نفسي شوية محتاج اضبط غضبي غضبي شوية - 00:30:01

لانه انا القرار اللي خدته ده كنت واحده في لحظه انفعال وكأني انا كده ايه عارف اللي هو جبت حقي انا في الحقيقة ما جبتش حقي
ولا حاجة. انا خسرت مكانني. صحيح. ومكان كان بقى لي فيه سنين - 00:30:14

آآبتعلم 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 هفكرا زي ساعتها تحليلي للموقف كان هيبقى ازاي. حلو جدا. كنت انا هعمل
ايه بقى وقتها؟ وهو ده اللي قاله بالمناسبة بعد ما واحنا واحنا - 00:30:38

نتكلم قال لأنا كنت هشوف الموقف بنزرة تانية ان هو الرجل الاولن معاه حق ان هو يعين اللي هو عايز يعینه يعني انت شايف ان ده
خلاص اوكي آآ افضل - 00:30:50

ماشي بقى اول حاجة هو فكرة انه حط النفس مكان الآخر وشاف ان الآخر من حقه ان هو يعمل كده. بقى هو ما خدهاش على
صدره زي احنا بنقول او خدها بشكل شخصي - 00:31:02

لان هو في الاول كان مشخصن الموضوع. ازاي انتم ما مش مقدریني ازاي مش مقدرين مجهدوني وازاي ان انت 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 حق اللي انت تستحقه. كون
ان انا ابقي شايفك في في درجة - 00:31:14

باعلى اه دي قرارها البيزنس. ممكن بقى شايفين ان انت ليس كفء كفاية انك تدير مجموعة تحتيك. هم. فدي وجهة نزره. 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 هيزبط معی خالص. وكوني انا كنت شايف نفسي آآ باعرف اشتغل
كويس اوی انا كان معی ناس مش هاعرف ان انا ادیرهم - 00:31:50

انا كنت شبطان هبقي او اللي هو ايه التطور الطبيعي آآ لسنین الخبرة ان انا هبقي تيم ليدر. بس انا في الحقيقة ما تخيلتش نفسی
فعلا ان انا بعرف ادیر الناس - 00:32:04

اللي كانوا معی في الشغل دول انا يمكن كنت عارف اعمل اللي انا بعمله لأن انا كنت شغال باخد تاسك وبشتغل عليه وبنتج بس انا ما
تخيلتش ان انا ابقي تيم ليدر. مم. فكرة المراجعة - 00:32:16

اللي هو قدر يراجعها آآ مع نفسه. دي فرقت جدا جدا معه. خلته يقيم الموضوع بشكل منطقی 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 بيتقاول من المديرين المؤسسين

شركات الشركات دلوقتي بقت بتتنافس وبتجري ورا الاشخاص اللي عندها ذكاء عاطفي مرتفع. احنا بنجيب اشطر حد تكنيكال -

00:32:51

للأسف مش عارف يعلم الناس اللي تحتيه 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

فالايكونوسيستم 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 كفء -

00:33:52

اكتشفنا ان هو لما اتعين في مناصب ادارية مش عارف يتعامل مع الناس اللي تحتيه وبالتالي مش كفاية انك انت تبقى تكنيكال شاطر. انت تحتاج جدا انك تتعلم المهارات الاساسية اللي تعرف تتعامل بها مع التيم بتاعك -

00:34:05

علشان تعرف تحفه 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 حته 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 الظاهري وادارة المشاعر والتحفيز الظاهري والتعاطف والمهارات الاجتماعية اللي من ضمنها مهارات التواصل. مم. انت متخل؟ هي جزء من مفهوم اكبر واشمل وهو الذكاء العاطفي. انك انت نفسك تبقى واعي بنفسك. قادر تتحكم -

00:34:57

قادر تحفظها لو انت احتجت ده قادر تتعامل مع الاخرين وتدفهم احتياجاتهم قادر تتوصل مع انماط الاشخاص المختلفة لأن بطبيعة الحال مش كل الناس زي ما بنقول كده زي بعضها. يعني كده الزكاء العاطفي هو اللي يعتبر المزلة اه. مم. بالضبط كده وتحتها بقى بيندرج -

00:35:17

كتير من المهارات اه سواه متعلقة بي انا او بعلاقتي انا بنفسي او بوعي بنفسي 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 عبر عن مشاعرك تقول ان انت دلوقتي تحتاج آآ التعاطف من نوع معين او تحتاج سيبوني لوحدي يعني ايا كان احتياجك -

00:35:50

مشاعر ده ممكن انت تحدده لكن في بعض المشاعر او بعض الانفعالات صعب التحكم فيها. طيب خلينا نقول هل هل الذكاء العاطفي هو جاي علشان يخليني لا اشعر يعني مسلا انت عمال تقول مشاعر الغضب لو هي مرتفعة تحتاج تتحكم فيها تحتاج 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 ووالدتي رايحين نزور حد في المستشفى -

00:36:30

فكان آآ داخلين الريسبشن هنطلع في الاسانسير. والدتي سرت كبيرة وهبيقى صعب بالنسبة لها ان هي تطلع السلم في الدور الخامس لو احنا واقفين في الاسانسير آآ افتح فالعامل بتاع الاسانسير -

00:36:43

كانحتاج يدخل آآ عمال النظافة علشان يطلعهم الدوار اللي فوق طبعاً وافق قدام باب الاسانسير مجموعة سيدات كان من ضمنهم آآ والدتي وكلهم كان سنهم كبير ذوقياً واحلاقياً وادبياً ان السيدات 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؟

وخلالص 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 اتحولت يعني غضبت غضبت فيه جدا وزعقت فيه بس خلي بالك وانا بعمل ده انا كنت واعي ان انا عايز اعمل ده - 00:37:35

انا عايز استخدم الغضب لانه الشخص اللي قدامي بالمتر الللي انا شايفه ده تقىيمى انا للموقف لو انت كلمته بزوق ولا فارق معه. لو انت كلمته باللادب وبالاحترام ولا هو مش شايفك - 00:37:53

فاول لما غضبت جه المسئول المشرف بتاعه. في ايه؟ في ايه؟ السبات واقفين ووضحت له الموقف. مشكورا راح جاي مدخلنا كلنا ومطلعنا احنا تمام طيب ماما بتقول لي اهدى يا ابنى قلت لها ولا اي حاجة يا ماما انا زي الفل معك اهو. وخلالص والموقف خلص - 00:38:07

طيب هل في كل مرة كل بقى اللي بيتابعنا دلوقتي بيشوفنا وبيسمعنا هل في كل مرة حضرتك لما غضبت انت كنت بتغضب بالشكل ده لا بتبقى خارج عن السيطرة في الغالب. لأننا ممكن اروح بقى امسكه من من من هدومه 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 يحتاج الطريقة دي من التعامل الموقف ده انا يعني انا نفسي هربت مني انا ما - 00:38:46

مش مدرك انا بعمل ايه؟ انا غير واعي ولذلك علماء النفس قالوا عند حدة المشاعر المرتفعة لشعور الغضب بيتوقف نشاط العقل لكم ان تخيلوا ان وقت مشاعر الغضب المرتفعة احنا ما بنفكرون - 00:39:00

احنا جسم من غير عقل احنا بنتصرف من غير ما نبقي مدركيين 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 نديرك ده بقى ازاي بما ان انا حاولت ان انا يعني ابين المسالين دول علشان نعرف مدى اهمية فكرة انك تبقى واعي بالحالة اللي انت بتبقى عليها وتبقى قادر تتحكم فيها. كوييس - 00:39:30

اول حاجة شعور الغضب اللي حضرتك بتشعر به ده هو شعور تحتاج تعرف هو ا تكون ازاي اصلا تعرف هو ليه كان في الموقف ده غضب؟ ليه ما كانش خوف ليه ما كانش مسلما 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 تخيل يا هلال الشركة انت بتتحمل تستغل فيها. بطلت خلاص - 00:40:02

يعني انت متخيل لما كنت مقرر انك تشتل في شركة معينة ودي فعلا الشركة اللي انت بتتحمل بها ومحضر نفسك كوييس ولابس كوييس. 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 ومشي تخيل انت في الوقت ده هتفكر في ايه - 00:40:32

خلي بالك ما بقولكش هتشعر باليه هتفكر في ايه غالبا كل الافكار اللي هتتجي على بالك غالبا معزمهها هتبقى افكار سلبية هو ايه يعني بيتنك علي هو شايف نفسه يعني؟ هو علشان انا موزف جديد ولا ايه - 00:40:52

هو هو باین كده من اولها شركة يعني ما يعلم بها الا ربنا. هو واضح كده ان الناس اللي هنا شايفين نفسهم انا مكانی مش هنا آآ واضح انه كان قرار غلط من الاول - 00:41:09

آآ هو انا في حاجة غلط ولا ايه يعني 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 و بتقول له صباح الخير في السانية دي انت فكرت في 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 لجهاز العصبي المسار بتاع الافكار دي بتروح للجهاز العصبي. عشان

الجهاز العصبي يعمل ايه علشان يفرز هرمون غالبا ايه الهرمون اللي هيتفرز بسبب الافكار اللي منيلة بنيلة دي - 00:41:47

يبقى هرمون ممكن يبقى ادرينالين تمام؟ علشان في اللحظة اللي بيتفرز فيها هرمون الادرينالين ايه اللي هيحصل؟ بيكون الشعور اللي هو شعور الغضب انت متخييل شعور الغضب؟ ايه المراحل بتاعتته علشان نوصل له اصلاً؟ مم طيب حلو جداً تكون شعور الغضب وكان درجة حدته عالية - 00:42:05

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

وتقضي اليوم بتاعك بس هتبقي طول الوقت منزعج ومتضايق او ممكن تاخد بعضك وتمشي يسيب الشركة خالص. تمشي. مم ولما رجعت بتسأل واحد صاحبك بتقول له حصل معی واحد اتنين ثلاثة - 00:42:44

فيبيقول 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 نفسى بالشكل ده. انا اهين نفسى بالشكل ده. على ايه يعني؟ هو ربنا رازق وربنا اللي بيكرمنا. ما انا عمري ما احط نفسى في الموقف ده مرة تانية - 00:43:01

فصاحبه بيقول له بمنتهى العفوية وممین 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 بيقاش حقيقي - 00:43:20

اه ممین قال لك ان اللي انت فكرت فيه؟ ممین قال لك ان الرجال بيتنك عليك؟ مم. ممین قال لك ان هو شايف نفسه ممین قال لك ان هو آآ - 00:43:39

مستقل بك هو اصلاً ما يعرفكش ده لسه اول مرة يشوفك ممین قال انه سمعك ممین 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 ازاي 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 ممین قال لك ان افكارك دي صح المفروض بقى ان انا من جوايا ابقي فاهم واقول لنفسي الكلام ده ممین اللي قال لي ان الافكار دي صح هو ما كانش يعرف ده - 00:44:21

انا بقول يعني اقصد لو انا لو انا عندي الوعي هبقى فاهم ان انا هقول لنفسي لا. الافكار اللي جوايا دي كلها غلط. ممتاز او اعيد تقييمها من الاول - 00:44:30

ده الشخص الظكي عاطفياً. بالضبط كده. ده اللي قادر بقى يتحكم في مشاعره. مم. وقدر بيقى واعي باللي بييجي على باله لأن احنا مش كلنا عندنا القدرة دي محتاجين نتعلمهها. محتاجين نمارسها في حياتنا. لأن هي هتحمّينا 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 حقيقة وايه منها افكار افتراضية تمام؟ لأن واضح ان انا قعدت افكر في حاجات هي ممكن ما بيقاش لها علاقة بالواقع - 00:44:59

الermen افكار اللي احنا قلناهم لما جاب ورقة وقلم وكتبهن وممkin كل اللي بيتابعنا دلوقتي يعمل ده شوف الموقف اللي مضائقك وخلال تاخذ قرار او تعمل رد فعل انت ندمت عليه ارجع للموقف اكتب الموقف ده كان عباره 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 كتب تمن افكار وبدأوا يصنفهم ايه من الافكار دي حقيقي وايه منه افتراضي. خلينا نقول برضو يعني ايه الفرق ما بين الحقيقي والافتراضي - 00:45:33

ال حقيقي هي فكرة انت متأكد من مدى صحتها الحقيقي هي فكرة انت سألت عنها اللي انت سأله اكدها لك الحقيقي هي فكرة لها لها دليل. مم. يعني انت لو سألكني 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 لابسه ده آآ اسمه ايه؟ هاقول لك ده تيشرت ما ينفعش ان انا اقول لك اي حاجة وهكذا. فالافكار الحقيقة هي افكار لها لها دليل - 00:46:06

تقدير انك انت تتأكد منه كويسيس. طب الافكار الافتراضية عكس كده تماما ببساطة جدا هي حاجة انت فكرت فيها وجبتها من دماغك تمام؟ ما فييش اي دليل عليها لما جه يقيم الافكار تخيلكم فكرة طلعت حقيقة - 00:46:19

وكم فكرة طلعت افتراضية؟ ممكن اتنين مسلما يطلعوا حقيقين ولا او صفر حتى. التمن افكار طلعوا افكار افتراضية متخييل التمن افكار طلعوا افكار افتراضية. وبالتالي الشخص ده لما ادرك ان كل اللي كان بيجي 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 لا - 00:47:03

طبعا لا. وبالتالي شعوره هنا وقتها نزل من شعور الغضب لشعور يعني مش عايز اقول لك ندم. ندم. ندم. احنا قلناها اهو كمان. في 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 بتبيجي 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. فتعترفنا 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 رايح انت رايح الجامعة بتاعتكم دلوقتي تمام - 00:48:26

ومدي ميعاد واحد صاحبك. واتأخرت عليه ربع ساعة. هم وهو قاعد في الجامعة دلوقتي بيقول لنفسه انا انا ما حدش بيقدرنني انا ما حدش بيحترمني مرة حد اداني معاذ 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 بعتذر جدا انا اتأخرت عليك الطريق كان زحمة لا عادي عادي ولا يهمك. 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 بتحترمواش اصلا. مم. انت ما بتقدروش - 00:49:10

هل هو اه اه انت اجي متاخر عشان الطريق ماشي ماشي خالد ده بنفس التفكير ده او بنفس التأويل اللي هو اوله للموقف ده. لما يقعد في قعدة وفي حد كان بيهزز 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 الاخرين وتجاه نفسنا هيبي من نفس النوع اللي احنا بنشعر به. صحيح. مم. لذلك واحدة من اهم اهم الحاجات - 00:49:50

اللي محتاجين ان احنا نخلي بالنا منها. وندركتها هي الافكار اللي احنا بنفكر فيها. ايه منها حقيقي؟ وايه منه افتراضي؟ لانه ده رتب عليه ان احنا هنشعر بشعور 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 موافق مررت علي واكيد كل اللي بيسمعنا دلوقتي

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

00:50:29

الانفعال على الولاد سواء مني او من والدتهم يعني آلاً لما انت بتنفعل انفعال بتسيب الانفعال هو اللي يتحكم فيك انت بتنفعل بجد او هو عمل مسلا حاجة تصايك فانت انفعلت بجد - 00:50:48

خلاص انت كده بتتصرف تصرفات لازم تندم عليها آلا اللي لاحزته بقى ان انا باحاول بعد كده او يعني اتعلمت حنة كده ان انا ان فعل انفعال آلا 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 كوييس السبب بيبيقى تحت السيطرة وما بيبقاش يعني الموضوع آلا سايب مني - 00:51:16

المسال ده عزييم جداً بيفكرني بمسال والدتي لما انا مسلت اني غضبان. مم. بدليل انه انا اول لما دخلت الاسانسير هو طبعاً كان مشي اول ما دخلت الاسانسير عادي جداً ايه يا ابني ما تهدى وبتاع عادي يا ماما ولا يهمك. انا بس ما يعني كان لازم ادخلكم. ايوا. تمام -

00:51:29

فالمسال ده مهم او اي ممكن تقول لي طب هو ليه اب ممكن ينفعل على ولاده او ام تنفعل على ولادها الانفعال اللي هي اصلاً مش مدركة هي بتعمل ايه انت هنا مدرك انت قلت لي بدأت اعمل حاجة تخليني انفعل على الاولاد بس انا واعي ان انا منفعل. مم. اللي هو انا عايز اوصل رسالة وارجع تاني - 00:51:48

دي سهلة جداً ودي صحيحة وادعو انه انه ان احنا نبقى بنعمل ده. لأن ده صحي لانه حتى ده هيخليلك تبقى واعي بالمصطلحات اللي هتسخدمها. هم، مش هيبيقى فيها اهانة ولا تجريح. صح. ولا حاجة هترجع تندم عليها. انما بقى الغضب اللي هو - 00:52:09

بيبيقى معلش اصل انا عصبي معلش اصل هي جات فيك انت. معلش اصل انا آلا منفعل تعرف ده بيبيقى سبب من اهم اسبابه ايه ودي حاجة انت هتتفاجئ بها جداً. وكل المستمعين لو سألتنى 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 لأنهم ما بيعاملوش مع الموقف طب هاتوا لي طب آلا بيعاملوا مع ايه - 00:52:42

بيتعاملوا مع معين جواهم عن الموقف خليني احكي لك اه وضحتها. اه خليني احكي لك اه قصة بسيطة جداً كان زوج زوجته توفت وعنهه تلات اطفال وكان راكب آلا احد الكتاب المشهورين كان بيحكى 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 عربة المترو كانوا مستائين جداً من التصرف اللي بيحصل ده ومذهولين من انه باباهم يعني ما بيحاولش ياخدي ولا اقعد يا حبيبى وتعال وعيي وما يصحش وكده لأ 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 ايه حد في الموقف ده هيتصرف بالشكل ده؟ يعني نسبياً اه. تمام؟ مم. لأن هو ده يعني دي المعاني بتاعتكم لانه هم شايفينه ان هو -

00:53:46

اب غير مسئول او اب ما قدرش يربى اولاده كوييس او شايفين ان الولاد متذلة وبالتالي دي المعاني اللي عندهم عن الموقف ده. ايوة انا ليه مركز على النقطة دي لأن تخيل اللي حاصل ده هيتغير مية وتمانين درجة دلوقتني - 00:54:10

الراجل لما قرر يتكلم قال لهم حاجة خلت كل اللي قاعدين بيقولوا في حالة مختلفة تماماً ايه اللي انتقال قال لهم الولاد مامتهم لسه متوفية الصبح وحتى انا ما اعرفش اقول لهم ده ازاى - 00:54:25

انا مش عارف اتصرف كل اللي كانوا في العربية جريوا على الولاد اللي يحضن في الولد واللي يملس على شعره واللي كان معه شيكولاتة اداها للاطفال وكلهم اتأثروا جداً بالموقف - 00:54:42

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

مم. والاب مش مربى ولاده وهكذا ده ببساطة جدا اللي احنا محتاجين نخلي بالنهاية يا ترى انفعالك بتاع النهاردة اللي حصل الصبح او حصل بالليل على حسب انت بتشوفنا امتنى ؟ - 00:55:09

يا ترى انفعالك بتاع امبراح يا ترى انفعالك بتاع الاسبوع اللي فات كان انفعال ناتج عن الموقف ولا عن المعنى بتاعك على الموقف رکز كوييس او اي انت كنت بتعامل مع ايه بالضبط ؟ - 00:55:27

المفاجأة انه اكتر من تسعين او خمسة وتسعين في المية لما بتعامل مع الموقف 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 معنی معین هو اللي داير في دماغك مخلبك انت خارج عن مشاعرك. صحيح. انت مش شايف حد قدامك. مم - 00:56:06

وده بيحصل مسلا لو آآ ويمكن ده بيتركتير. وخاصة مع آآ أولياء الامر لما يكونوا واخدin ولادهم ورايحين يزوروا حد من اقاربهم ايه اللي بيحصل ؟ مم. لما الولد مسلا يبقى فيه اطفال في البيت الثاني والولاد تتشارق كده ويلعبوا مع بعض - 00:56:17
الاب والام بيبقوا قاعدين عاملين ازاي 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 ازاي ؟ الاب والام هنا بيتعاملوا مع ايه ؟ مع معنی ان او الفكرة ان ان الناس هتقول ايه او الناس دلوقتي بتتفكر في ايه عننا ؟ الله يفتح عليك. مم - 00:56:51

الموقف الحقيقي كان ايه ؟ الموقف ان دول اطفال. طفل لا يعلم اي شيء عن العمق اللي عند حضرتك ده ولا يعرف انت بتتفكر في ايه ولا يعرف الافكار العميقه اللي انت عمال تقول بها الموقف. بل وربما او يمكن - 00:57:01

يغلب كمان على الزن ان الطرف الآخر عادي بالنسبة له هو عارف ان ده طفل ومتقبل جدا ان ده طفل حتى لو شد حاجة كسر حاجة غصب عنو طفل. مم. طفل وهو يعني غير مدرك العمق الكبير اللي احنا بنفكري فيه وبالتالي بيبقى ردود افعالنا بقى على ولادنا عاملة - 00:57:14

ازاي شدة كده اللي هو حد تعال هنا اه اقعد اللي بيروح جاي قارص قرصه جامدة كده بص ما تعامل ما لوشن علاقة خالص بالموقف. مم له علاقة بالمعنى اللي واجعك. مم. المعنى اللي انت عمال سخن او اي في دماغك. اللي انت عمال ترددك. وبالتالي - 00:57:34
واحدة من اكتر الحاجات اللي تساعدننا ان احنا نتصرف تصرفات اقرب للصواب زي ما قلت او مناسبة للموقف حضرتك تأكد او حضرتك تأكدي انت بتعاملني او انت بتعامل مع المعنى اللي موجود في دماغك. والاوقدات كتير 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 تلاتين او اربعين او خمسين سنة انت تعمل نفس التصرف بالحرف اللي حصل لك لما كنت في سنه - 00:58:26

مم انت ما بتعاملش مع الموقف انت ممكن دلوقتي يكون عندك من القدرة اللي يخليك تستوعب ابنك. عارف انه ممكن يغلط زي ما كان احتياحك 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 الوجع ونفس الاحساس اللي انت لسة حاسه وانت عندك خمسين سنة - 00:58:56

او عندك اربعين سنة او عندك تلاتين سنة خلي بالك اللي انا بقوله لك ده انا باسمعه بودني في جلسات. لا كلنا بنفكش شكوى من شكوى.
وبالتالي واحدة من اجمل الحاجات في التربية - 00:59:11

واللي هتاخد عليها ثواب كبير جدا جدا انك تقرر بكامل وعيك توقف القصص المؤلمة اللي جواك وحصلت لك في طفولتك انها ما تتكرر ما تتكرر ش مرتان مع اولادك او مع ولاد ولاد مع ولاد اخواتك او مع ولاد اخلك - 00:59:26
مم. انك تقرر بكامل ارادتك انك توقف القصص المؤلمة اللي انت ا تعرض لها في طفولتك انها ما تتكرر ش لطفولة حد تاني غيرك كل ما تقدر انك توقف قصة مؤلمة جواك - 00:59:46

ده نجاح للتربية اللي انت بتربيها لاولادك او بتربتها لمسلسل اطفال بتاخد معك آآ بتتعلم معك. او بتحفظ قرآن معك او بتلعلعوا رياضة مع بعض قدر بكامل وعيك اول ما تدرك او يجي على بالك قصة معينة مؤلمة ارجوك ما تنقلهاش لحد تاني علشان يكبر بها. وتبقى مؤلمة وينقلها هو لحد - 01:00:02

هي يمكن الشوية الاخريين دول حسوسوني ان في حاجة اسمها بقى غباء عاطفي يعني يعني مش بس يعني اما اكون زكي عاطفيا او اكون غبي عاطفيا ولا المصطلح ده مش موجود؟ صدق - 01:00:30

صدقت عندنا ناس اغبياء عاطفيا اغبياء عاطفية. هم قرروا بكامل وعيهم انهم ما يقوشبني ادمين هو ليه ربنا سبحانه وتعالى جعل فيها الاحساس مكان قادر ربنا اللي خلقنا ان هو وي Shirley اصل الاوبيشن ده - 01:00:45
كان ربنا قادر ان هو يشيله. ما ما كاناش ما نشعر بقى وخلاص. طب هو ليه موجود علشان نستخدمه؟ عشان له اثر في حياتنا. وعلشان له دور كبير في حياتنا. فلما نقرر ان احنا ما نستخدم الدور ده. او نعمل نفسنا مش واخدin بالنا منه. مم. او نتجاهله - 01:01:05

يبقى نتحمل التمن بتاعه. والتمن بتاعه بيبقى غالى جدا. ومؤثر جدا ايه اللي يخلی لو انا قلت لك مسلسل افتكر كده لاعب كورة هييجي على بالك غالبا هييجي على بالك واحد او اتنين او ثلاثة - 01:01:23

هما الاكثر احتراما هما الاكثر يعني الناس بتحبهم اكتر الناس ممتنة لمواصفاتهم او ممتنة لدورهم او او تأثير ليه؟ ليه دول ليه مش كلهم علشان دول قرروا يعملوا حاجة مختلفة او يستخدموا الاوبيشنz الفول او بشنز اللي ربنا اداها لنا - 01:01:36
ادها لنا واحنا محتاجين نستخدمها. في اغبياء عاطفيا فيه والله. ومتعبين جدا. ويعني متعبين لدرجة كبيرة. عايز اقول لك حاجة مهم قوي تعرف ان في دراسة اتعلمت آآ لها علاقة - 01:02:01

بتقول ان تمانين في المية ورقم مش قليل. تمانين في المية من اللي قرروا انهم يسيبوا شغفهم سابوا شغفهم ليه على فكرة مش علشان كانوا بيأخذوا مرتب قليل ولا ان الشغل كان صعب. قرروا يسيبوا شغفهم بسبب مديرهم المباشر - 01:02:17
مم واعتقد ان كتير من اللي بيسمعنا وبيشوفنا دلوقتي اه صح. انا فعلًا سبب بسبب مديرني. انا كنت حابة الشغل جدا او انا كنت حباب الشغل جدا انا سببته لان كان فيبني ادم قليل الزوق - 01:02:39
كان بيتعامل معنا. كان فيبني ادم مش مقدرنا. كان بيتعامل كان فيبني ادم تحس انه مندفع في كلامه غير لائق في كلامه. مم. بيدفع طوب او بيدفع حجارة في كلامه - 01:02:54

وبالتالي الاغبياء عاطفيا هم في الحقيقة لو هتكلم على مستوى البيزنس هم عائق في البيزنس. طب الاغبياء عاطفيا في التربية؟ هم بيردوا نشأ غير آآ 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 آآ معيشكم في مكان كوييس وموفر لكم كل سبل الراحة. حضرتك احنا عازينك بنبي ادم - 01:03:26

عاوزينك ايه تي ام. ايوة يمكن دي شكوى كبيرة جدا لكتير من اللي ازواجاها بيقضوا وقت كبير برة البيت او اصلا بيبقوا مسافرين معزم الوقت احنا مش عازين الفلوس احنا عازينك ترجع - 01:03:46

احنا محتاجينك انت. مم. محتاجين الرعاية اللي مش هنقدر ناخدها من اي حد غيرك عشان كده يمكن لو لو آآ
بایدین اي اب ان هو يقدر يبقى متواجد مع ولاده. ده له تأثير نفسی كبير جدا جدا - 01:04:02

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 اتطلق. طب ليه حضرتك محتاجة تتطلق ؟ عشان خاطر آآ ممكن يكون بيشرب
ممكن يكون بيعمل سلوكيات - 01:04:22

مش مش احسن حاجة انا محتاج اطلق عشان اعرف اربى ولادي لك ان تخيلي حضرتك يعني انت متخيلاً واحدنا آآ وانت صادقة
في كلامك ان انت عايزة آآ حرية على ان ولادك يشوفوا باباهم نموذج آآ راقى فهو مش - 01:04:45

نموذج راقى من وجهة نزرك فانت عشان كده عايزة تتطلق نفسياً وجود الاب في الاسرة اهم من وجود الاب خارج الاسرة حتى لو
هو بيعمل السلوكيات اللي حضرتك معرضة عليها دي. يعني حتى لو سلوكياته غلط وجوده مهم. وجوده مهم - 01:05:00
يشاهد هنا يعني اللي عايزة توصل له. اوقات احنا افكارنا بتخلينا نبقى معتقدين حاجات وفي الحقيقة بعيد عن اللي احنا محتاجينه.
زي فكرة اللي هو المعنى والموقف انا معتقد المعنى بتاعي عن ان ولادي لو هم اتربيوا لوحدهم - 01:05:20

او انا ربتهم بعيد عن النموذج ده انا كده باحافز عنهم. عليهم ده المعنى. طب ايه الموقف الموقف ان الدراسات بتقول والتجارب
الحياتية بتقول ان كل ما الاب كان بعيد عن الاسرة ده اسر بشكل كبير جدا. خلينا نقول انه فيه بعض الاستثناءات - 01:05:40
عشان ما نقدرش ان احنا نعمم القاعدة. مم. اه لما يبقى في وجع ويبقى في الم ويبقى في اهانة ويبقى في اه يعني قلة زوق ويبقى
فيه عدم تحمل مسئولية كامل في الحالة دي ما نقدرش ان احنا - 01:05:57

نعترض على الكلمة يعني كان فيها تعليم شوية ما نقدرش ان احنا نعمم ده لانه حقيقي في بعض اللي بيعيشوا معانا حقيقة ويمكن
محتاجين لو كل واحد قدر يقوم بالدور بتاعه المعانا دي بشكل كبير جدا هتخف - 01:06:13
او هتبقى اخف ضررا من اللي حاصل دلوقتي. طيب جميل. انا لو عايزة بقى اتعلم الزكاء العاطفي. ايه المفروض اعمله ؟ ادور فين ؟
هعمل ايه ؟ زي بالضبط لو انا قلت لك - 01:06:32

لو محتاج تتعلم سوادة تعمل ايه ؟ ومدرسة السوادة. غالباً انت هتبقى بتدور على حد يعلمك. ممكن يبقى حد آآ من صحابك او حد من
قرابيك يعلمك دي دي نقطة رقم واحد - 01:06:43
او غالباً انت هتروح تفكر تروح مدرسة سوادة يبقى انت رايح لحد ما تعرفوش. بس تثق ان الشخص ده اهل لان هو يعلم. هم. تمام ؟
او غالباً هتفتح حاجات على اليوتيوب - 01:06:55

عشان تتفرج تشووف الناس بتتعلم ازاى. دي كلها او ممكن تروح تجيب كتاب بيقول لك آآ ازاى تقدر تسوق في سبع تيام حلو فدي
الوسائل اللي هتبقى قدامك ايهما افيده - 01:07:08

او ايهم مناسب لفكرة انك تتعلم هل الكتاب هيبقى هو الحاجة المناسبة دلوقتي انك تتعلم هو مناسب ان انت تأخذ منه بعض المعرفة
او بعض التكنيكس هل طبقتها لا ما طبقتهاش. ازا هو مش كفاية - 01:07:24

طيب اليوتيوب حلو جدا انك انت فهمت بعض التكنيكس ما عرفتهاش بقى ده انت كمان فهمتها لان انت شفتها قدامك بتحصل من
من حد بيسوق ويبيقول لك ترجع وعشان تراعي الزوايا وكده. جميل جدا. يعني انا لو اديتك عربية دلوقتي هتعرف تراعي الزوايا
وترجع وتسوق ؟ اكيد لأن. غالباً برضو مش هتعرف تعمل ده - 01:07:42

بس هتبقى فهمت. تمام ؟ بس انت لسه ما قدرتش تطبق. مم. طيب لو رحت بقى لفكرة ان انت حد من صحابك او حد من قرابيك قال
لك تعال يا يا - 01:08:04

اقعد جنبي. بص دي ده البنزين. دي الفرامل. ده الدركسون. بدأ يقول لك ما المكونات بتاعة العربية وكل مكون بيتم استخدامه
ازاي كده انت اتعلمت ان لازم تمارس قدام غالباً انت تقعد مكانه بقى. ايه. وتدأ تطبق كل ده - 01:08:14
فلو انا عايزة اتعلم الذكاء العاطفي محتاج تعرف ان القراءة لوحدها مش كفاية ان انت تتفرج على فيديوز او آآ 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 بيذوق فكرة عن الموضوع. مم. او بتعلم النظري النزري طب محتاج اعمل ايه لو انت مش قادر
تروح تتعلم في مكان بيعلم ده - 01:08:50

حاول تشو夫 حد من الدايرة 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 بتتعرف تسمع كوييس حقيقي منصب بتركز قادر 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 ازاي واسأله يبقى دي فرصة. ان انت لو
لقيت حد عنده المهارات دي مرتفعة حاول ان انت تأسله - 01:09:34

وحاول تعلم من اللي هو بيعمله كسلوك. اعمل محاكا للسلوك بتاعه. هم. طيب لو الشخص ده مش موجود في حياتك دلوقتي وانت
محتاج ده بشكل سريع محتاج تعلمه 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 منتهي الاهمية تعرف ان الذكاء العاطفي في الوقت
الحالى 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 بنتكلمش عن حاجة اللي هو اتعلمنها ولا ما اتعلمنهاش?
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 ومحاجة برة البيت. في في في العمل عايز اقول
لك انه فيه شركات بتنجح وشركات بتفشل - 01:10:44

بسبيب 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 مش كفء كفاية ان هو يعرف يتعامل مع - 01:10:57

بني ادمين بالشكل ده. مم وبالتالي آآ 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 آآ انجليزية. كوييس. تمام؟ فهو موجود. يعني اي حد يقدر يسيرش على الكتاب هيلاقيه. مم.
فيه كتاب كمان اخف من حبس يعني لو في حد لسه بيبدأ وعايز يعرف اكتر عن الزكاء العاطفي انا ممكن يعني بيبدأ بالكتاب ده.
الذكاء العاطفي تو بوينت زورو - 01:11:40

الزكاء العاطفي تو بوينت زورو اه هو اسمه كده فهو محتاجين ان احنا برضه آآ بنص 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 كوييس 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 علشان تقدر تتعامل مع اللي حواليك ان انت تبقى عارف نفسك كوييس ودي في
الحقيقة يعني صعبة اه يعني دي المفتاح ودي البداية. تبقى عارف نفسك كوييس - 01:12:41

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

تبقى عارف لانه غالبا انت ممك يصدر منك حاجة دلوقتي يا هلال انت مش واخد بالك ان انت بتعملها - 01:12:57

بس الحاجة دي ممك يعني لو احنا قاعددين مجموعة حواليك غالبا احنا ممك نمشي بسبب ان انت بتعمل الحاجة دي وانت غير واعي انك بتعملها الحاجة دي ممك تبقى حركة مسلا ممك تبقى كلمة انت متعدود انك دايما تقولها ممك بيقى لفزا آانت بتقوله. ممك بيقى سلوك انت بتعمله وغير محبب - 01:13:11

وغير مقبول انك انت تعمله مع اللي حواليك. مم. تبقى عارف نفسك ومعرفة النفس آ يعني آ مش هتعرفها من كورس ولا هتعرفها من كتاب انت بتقرأه، هي رحلة. حياة. هي رحلة. مم. هو ممك الكورس يديك 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

عشان 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 بتاخدها 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 نزري بيسبيل مع الوقت يعني. طبعا. ده حاجة اصل سلوكيات محتاجة ممارسة كتير محتاجة تعود. هم. طبعا. تاني حاجة ممك 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 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. اكتر من مرة في اكتر من موضع اهمية ان احنا آآ نمسك نفسنا عند الغضب. وان - 01:15:10

احنا لا نغضب لانه يا جماعة تاني 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 بدرى ونبه عنه ولانه تعالى نتخيل كده لو فتحت صفحة الكوارس او الحوادس في في اي جورنال. مم هتلaci انه السبب المسيطر كان شعور الغضب - 01:15:42

شعور الغضب اللي هو الشعور ده خلي بالك سلاح زو حدين بيتأخذ بييه حقوق وبتدمير به حقوق يا ترى انت اي واحد منهم دلوقتي اللي بيتابعننا انت اي واحد منهم. انت مين اللي بيستخدم الشعور ده في ان هو بيأخذ حقه وبيجيبي للناس حقها - 01:16:01

ولا من الاشخاص اللي بيتدمر حقها ويتدمير حق غيرها بسبب مشاعر الغضب. ومش بس كده احنا كمان بنخسر علاقات كتير. طبعا. طبعا. بسبب مشاعر الغضب لان هي بنقول مشاعر سخنة شعور السخن - 01:16:19

وسخونيته دي بتخلينا بتخلينا يصدر مننا آآ افعال غير عادية. في العادي انت مش هتعمل ردود الافعال دي لو انت مشاعرك عادية في مشاعر الغضب احنا بيطلع مننا يعني ايه - 01:16:34

آآ حاجات ما لا يحمد عقباه. انت برضه من خالل يعني انت بتدي دورات في في الزكاء العاطفي يعني يمكن مرت عليك تجارب كتير اه ايه اكتر حاجة شفتها بتخلி 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 بنفك حاجات احنا بتعملها في اللي في حياتنا مع الناس اللي في حياتنا ما نحبش انها كانت تحصل مننا. طيب هقول لك على خمس حاجات اول حاجة ان احنا بنقر ان احنا ما نسمعش اللي قدامنا - 01:17:17

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

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

الاستماع ان احنا نقدر نسمع كوييس او اي 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 الآخر ما عندوش اللي يضيفه في الموقف. لأن 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](#)

كوييس. لأن في تصورك لو انت داخل تتعامل معه 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 ا تعرضت لها في حياتك غير اللي انا ا تعرضت 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 النزد الآخر او الطرف الثاني بيقول ايه؟ وده يمكن خلي بالك في آآ في اي قعدة صلح لما بتيجي تسمع طرف من الطرفين هتلaci نفسك بتعاطف معه قوي - [01:19:17](#)

وتقول ويجي زن كده جواك وكأن الآخر هو الزالم هو المفترى. وبعدين لما تروح تسمع الثاني. آآ يعني تتعاطف مع الثاني اكتر. صح. تتعاطف مع الثاني اكتر وتقول لا فوجهتين النظر بيعملوا توازن وبيعملوا كده في التصرف. تمام - [01:19:35](#)

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

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

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

ولا قادر تحويني ولا قادر تبقى رحيم معندي. ويمكن سيدنا النبي صلى الله عليه وسلم قال لنا في الموقف ده حديث عزيم جدا. التمس لاخاك سبعين عذر فان لم تجد - [01:21:08](#)

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

تبقى قادر تحكم 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 لأن احنا بنبر حاجات ما ينفعش ان هي يتبرر لها. انما دعوة انك تحاول تقوية. هم. عشان انت لو شديت عليه دلوقتي - [01:21:43](#)

جايز تقطمه. جايز تكسره طب لو وقفت جنبه ده اللي ممكن يبقى سبب او نواة انت هو يعتمد على نفسه اكتر 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 بكمال ارادتنا نبطل نهتم باللي احنا بنحبهم والاهتمام ده معناه ايه انت كنت كل يوم بتسأل علي و بتبعث لي رسالة و بتطمئن علي - 01:22:16

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

طب ده معناه ايه؟ معنى عدم الاهتمام انت قررت انت تستطع العلاقة من ناحيتك وافتراضت ان هو ده الاسلام او الاصلاح للعلاقة يعني قررت في وقت معين انت توقف الاهتمام اللي انت كنت مهمتهم به - 01:22:52

آآ او متعدود عليه معى ده بيخلينا نخسر العلاقة واكتراه اه علاقة ممكن تكون الاهتمام بيفرق فيها قوي كل العلاقات الاهتمام فيها مهمة بالمناسبة. بس يمكن من اكتر 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 الآخر هيشه. فحاول على قد ما تقدر. لو انت مقرر انت اه شكل التعامل هيبقى مختلف. حاول تقول ده وتعبر عنه. لانه بيتحس وبيتعرف - 01:23:41

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

شكل الوش بيعرف. مم. انت مش شايف نفسك هم مرادتك فخلي بالك اللي هيظهر في المراية هيباقي انعكس 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 الآخر للخصوم بمنتهى السرعة ان احنا نسمع اللي قدامنا بشكل كويس. لانه عدم سماع اللي قدامنا بيأثر على العلاقة. كويس. ان احنا نسأل السؤال الصح. ان احنا نحط - 01:24:29

نفسنا مكان الآخر. السؤال النقطة رقم اربعة ان احنا نتفهم احتياج الآخر. وآآندى 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 نختتم - 01:24:49

في حاجة كنت عايز اسألك عليها بخصوص الجزئية بتاعة المعنى والموقف آآانت هنا برضو يعني يمكن حطيت حدود شوية ايه بالمعنى ايه هتصرف بناء على موقف لا انا مش على المعنى انا مش عايزك تسرب بناء على المعنى عايزك تتصرف وتحلل الموقف احيانا - 01:25:09

الواحد اصلا في حته تالتة 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 اساسا آآلو بتسائلني 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 انهم يوصلوا الحاجة اسمها السطو العاطفي - 01:25:49

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

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

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

وكانوا آآ قبل ما يتحاكموا كانوا بيقعدوه مع آآ اخصائيين نفسيين او دكاترة نفسيين. فيسألوه بقى عاززين يفهموا عاززين يدرسوها 01:26:40
دي او الحالة دي علشان نشوف ايه اللي ممكن نعمله عشان ده ما يتكررsh تاني. لأن القصة مؤلمة جدا. مم -
فيبيقولوا له انت ليه عملت كده قال لهم ما اعرفش طب انت كنت بتخطط لده ؟ قال لهم اطلاقا قال طب انت كنت آآ واعي وانت
بتعمل ده ؟ قال خالص ما كنتش واعي كنت في حالة - 01:26:59

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

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

فوق اراده حضرتك. طب هو جاي منين السطو العاطفي بيجي 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 لالشخصا بيتعاملوا معنا معلش جت فيك انت جت جت فيك انت دي الى حد ما انت
يتبقى قادر تسسيطر على يعني الموقف بيقى ينفع يتلم. انما السطو العاطفي هو فيه انت بترتكب - 01:28:18

اه ا رد فعل او بتعمل رد فعل او بتاخذ قرار بيقى جاي من اللاوعي بتاعك. انت بتتصرف تصرف انت غير واعي انت بتعمل ايه.
وغالبا انت بتتفوق بعد ما الموقف كله يحصل - 01:28:36

بتتفوق بقى على كارسة انت آآ عملتها على زنب انت عملته على اه عادة اه سيئة انت يعني اه بتقع فيها دايما 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 حاول ما تستهونش بصفائـ الامور وخاصة اللي بتحبطك
حاول ما تستهونش صفائـ الامور وخاصة اللي ما خدتـ فيها حقك - 01:29:10

لان ده كلـ تراكمـي جواكـ هيـيجـي فيـ وقتـ يـخلـيكـ تنـفـجـرـ. انـفـجـارـ غـيرـ مـدـرـوسـ. مـمـ. وـغـيرـ مـعـلـومـ خـلـيـ بالـكـ اـنـتـ اللهـ يـفـتحـ
عـلـيـكـ. هيـ دـيـ الفـكـرـةـ. وـخـلـيـ بالـكـ اـنـ دـهـ كـمـانـ بـرـضـهـ مـمـكـنـ يـحـلـ اوـ يـفـسـرـ اوـقـاتـ - 01:29:27

انـ لوـ فيـ حـيـاتـكـ حـدـ عـزـيزـ عـلـيـكـ وـعـلـمـ حاجـةـ اـنـتـ ماـ كـنـتـشـ تـتـخيـلـ انهـ يـعـمـلـهاـ اـعـزـرـ انهـ فيـ اوـقـاتـ مـمـكـنـ يـكونـ الدـافـعـ هوـ السـطـوـ
الـعـاطـفـيـ. وـدهـ مشـ مـبـرـرـ عـشـانـ يـعـنـيـ آـتـىـ لـاـ يـفـهـمـ اـنـ اـحـنـاـ كـدـ بـنـبـرـ موـاـقـفـ ماـ يـنـفـعـشـ اـنـهاـ تـحـصـلـ. لـيـ؟ـ لـانـهـ عـلـىـ خـلـفـيـةـ الشـخـصـ
الـلـيـ قـتـلـ الـبـنـتـ فيـ آـآـ فـيـ اـحـدـيـ آـآـ 01:29:46

آآ محافظـاتـ آآ يـعـنـيـ مـصـرـ كـانـتـ مـحـافـظـةـ الـمـنـصـورـةـ الـشـهـيرـةـ الـلـيـ حـصـلـتـ مـؤـخـراـ بـرـغـمـ انهـ عـلـمـ دـهـ هوـ مـاـ خـدـ عـقـابـهـ. وـفـيـ
الـاـخـرـ اـتـحـكـمـ آـآـ فـيـ القـضـيـةـ بـالـادـعـامـ. تـمـامـ؟ـ فـحـتـىـ لـاـ يـفـسـرـ 01:30:09

آآ حدـ بـيـتابـعـناـ دـلـوقـتـيـ اـنـتـ بـتـبـرـرـوـ بـقـىـ اـنـهـ اـيـ حدـ يـرـوحـ يـعـلـمـ اـيـ حاجـةـ لـأـ خـالـصـ اـنـاـ بـفـسـرـ لـكـ دـهـ لـيـهـ بـيـحـصلـ؟ـ زـيـ ماـ اـنـتـ قـلـتـ لـيـ
اـيـهـ سـبـبـ دـهـ 01:30:25

مم. سـبـبـ ماـ يـسـمـيـ بالـسطـوـ العـاطـفـيـ حتـىـ الـلـيـ حـابـبـ يـسـتـزـيدـ وـيـعـرـفـ اـكـترـ عـنـ المـوـضـوعـ. مـمـكـنـ يـبـحـسـ عـنـهـ. جـمـيلـ جـداـ. اـنـاـ سـعـيـدـ جـداـ
بـالـلـقـاءـ دـهـ يـعـنـيـ الـحـقـيقـةـ الـحـلـقـةـ فـعـلـاـ مـهـمـةـ وـالـمـوـضـوعـ يـعـنـيـ اـنـاـ كـنـتـ مـحـتـاجـهـ اـحـتـيـاجـ شـخـصـيـ كـمـاـ 01:30:35

اهـ تـبـيـنـ لـيـ اوـ كـمـاـ نـصـحـيـ صـدـيقـيـ بـسـ وـاـضـحـ اـنـ النـاسـ كـلـهاـ مـحـتـاجـاهـ مـشـ اـنـاـ لـوـحـدـيـ يـعـنـيـ. فـاشـكـرـكـ عـلـىـ وجودـكـ معـيـ النـهـارـدةـ جـزاـكـ
الـلـهـ خـيـرـاـ اـشـكـرـكـ ياـ هـلـالـ اـنـاـ اـسـتـمـعـتـ جـداـ جـداـ بـالـحـلـقـةـ. وـاـحـدـةـ مـنـ الـحـلـقـاتـ الـلـيـ اـنـاـ يـعـنـيـ فـيـ الـحـقـيقـةـ كـنـتـ وـاـخـدـ رـاحـتـيـ وـكـنـتـ بـتـكـلمـ
يـعـنـيـ بـمـنـتـهـىـ الـاـرـيـحـيـةـ اـسـئـلـتـكـ كـانـتـ 01:30:52

مـوـفـقـةـ بـشـكـلـ كـبـيرـ وـقـدـرـتـ تـطـلـعـ حاجـاتـ يـعـنـيـ اـعـتـقـدـ اـنـهـ اـنـ شـاءـ اللـهـ يـعـنـيـ المـتـابـعـينـ لـلـحـلـقـةـ هـتـكـونـ مـهـمـةـ بـالـنـسـبـةـ لـهـمـ آـآـ كـمـانـ يـعـنـيـ آـآـ
حـابـبـ اـنـ اـحـنـاـ لـوـ لـوـ فـيـ حـدـ عـنـدـهـ اـيـ تـعـلـيـقـ اوـ حـابـبـ اـنـهـ هوـ يـضـيـفـ آـآـ ايـ جـانـبـ منـ اوـ عـنـدـهـ 01:31:12

في اي جانب من اللي احنا اتكلمنا فيه. آآ ارجوكم 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 تانية سبحانك اللهم وبحمدك
اشهد ان لا اله الا انت نستغفرك ونتوب اليك - [01:31:48](#)