

مجالس فقه النفس 670 | نفس 84 | مجلس مفتوح لإجابة الأسئلة

عبدالرحمن ذاكر

السلام على محمد وعلى الله وصحابته اجمعين رب اشرح لي صدري ويسري امري واحلل عقدة من لسانني يفقه قوله اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا واجعله حجة لنا بين يديك يوم نلقاك. نسأل الله صبرا وفرجا ونصرًا عاجلا غير اجل. نسأل الله ان يجعلنا من الاقوياء في الحق - 00:00:00

المنتصرین لاهل الحق المستضعفین في كل مكان يجاهد فيه لاعلاء كلمتك ورفع رايتك اللهم امين السلام عليکم ورحمة الله وبركاته اليوم يوم مفصلی ما بين ما مضی وما بين ما هو قادم اليوم اجابات اسئلة - 00:00:20

متصلة بفقه الالم وتحديداً متصلة بتدريبات الالم مم راح نشوف الاسئلة ممكן يكون في اشياء متتجاوزة لكن هذا هو المفروض اذا الله يستر ان شاء الله وانهينا اليوم آآاسبوع القادر واللي بعده راح يكون - 00:00:38

ايضا اه فاصل ما بين ما سبق وما سيأتي لانه راح يكون في اه سرد وقراءة لنصوص من القرآن ومن السنة النبوية ومن اثار الصحابة ومن بعدهم في كيفية النظر الى الدنيا والموهنات والزخرف والتعامل والرد على شبهة ان الله يحب ان يرى اثر نعمته على عبده المستخدمة بطريقة احيانا مغلوطة الى اخره - 00:00:56

لذلك لكن اليوم مبدئيا نحن مع اه نهاية فقه الالم واجابات اسئلة متصلة بفقه الالم وتحديداً تدريبات الالم اعداد الدرس اليوم هو السادس والسبعين من مجالس فقه النفس والثامن والاربعين من مجالس نفس - 00:01:18

آآ هذا اقوله لانه البعض احيانا بيقول يعني طويل المجالس اقول نعم يعني اللي يريد حل سريع ما عندي انه بعض الناس يأتي محمل بمشاكل يريد ان يعالجها بيوم وليلة - 00:01:35

على اي حال اه نبدأ ان شاء الله الرجال اه اسئلتهم اقل اه انا المعدنة راح ابدأ كالعادة اسئلة اللي معانا عبر الاثير اونلاين وبعدين اجي على هون يقول في تدريبات الالم مع الماضي هل تدوين اليوميات والاحتفاظ بها يعتبر من وسائل القراءة تاريخ النفس الخاص - 00:01:51

هو من موهينات الماضي كالصور والذكريات. جميل انا الان اسجل وادون ذكرياتي مع نفسي. اه بعض المواقف ما يسمى اليوميات احيانا. هل هذا يعتبر من المهيئات ام من الذي يعيينني - 00:02:14

اه مما يعيينني في في تبصري بنفسي هو الاصل مما يعيينك ولكن الى متى؟ يعني اكتب انا دايما اقول كراسة قراءة النفس خلصتها حلية الاسئلة اللي فيها احرقها ليش ؟ لانه اصلا انت مررت مررت على ما تحتاجه من اقل القليل من معرفتك في نفسك. طب افرض لاحقا احتجت اه لاحقا غالبا اه - 00:02:27

اللي راح تحتاجه راح يطفو الى سطح الذاكرة دون ان تحتاج ان تقرأ مادة معينة. والا سيتحول الامر الى وسوسات كل شوي اعود اراجع نفسي واقعد انقب عن عن العيوب والمشكلات والكذا - 00:02:51

اه فنعم في البداية ممكن يكون تحتاجه انت نوع من التبصر بالنفس. بعد ذلك انا اخشى ان يتتحول الى شيء مهم آآ طيب هل من الممكن ان يكون وهبي الكمال مفيدا او له منافع. ما دام مهم كمال بطل نافع. خلص من اسمه - 00:03:04

اما طلب الكمال الانساني المحتمل الممكن؟ نعم بمعنى هل من المفيد في طلب الكمال ان ان اتقن الامور؟ صح. نعم ممكن. هل من

المفيد في الكمال الانساني الممكن اكون - 00:03:28

اقل من الاطباء احاول ان اصنع الصنعة باحتراف او كذا نعم ممكن. لكن طالما دخلنا بتعريف وهم الكمال خلاص ما في نفق يقول ذكرتم احسن الله اليكم ان تخيل الطيران من وهم الكمال لعدم قدرة النفس البشرية على ذلك واري بناء على ذلك بأنه لم يكن عند من سبقنا بعضا من وهم الكمال لو لم - 00:03:45

يكن لما اصبحنا الى ما نحن عليه. طب جميل هذا دائما اللي يخوض فيه الناس اللي متاثرين اه بالاعلام وبالذات باعلام هوليود نشوف لو ما كان عندهم خيالات في بالنسبة لنا اه زايدة ما كان تطوره الان - 00:04:08

طيب الانسان عادة عندما يتخيّل شيء في حدود مقدراته لا يستطيع ان يتخيّل شيء في عدم حدود مقدراته. بمعنى كما نقول دائمًا حاول ان تتخيل نفسك تطوير لن تستطيع - 00:04:24

والذي تستطيع انك انت تتخيل نفسك بوضعية معينة يعني لو اغمضت الان عينك راح تتخيل نفسك في وضعية معينة وكانك مستلقٍ على السرير طيب وفاتح ايديك مسلسل سوبر مان اللي انت بتشوّفه بالافلام. ايوه كمل المشاهدة - 00:04:42

يمكن راح تضيّف خلفية غير لكته هذه الصورة غير واقعية انت راح تجيب من هنا وهناك. اما ان تتخيل شكلًا غير حقيقي بتفاصيله كاملة صعب ولذلك احنا سبحانه الله من الاشياء اللطيفة انه في الزمان انت اذا مر زمان - 00:05:00

او وصار ماضي بالنسبة لك يصعب عليك ان ترجعه كما هو في ذاكرتك يصعب عارفين اليوم في شعور لحظي في اه صورة لحظية في كذا يصعب انك تجيبها كما هي. لا بد ان تكون فقدت منها شيئاً. وكذلك في المستقبل. طب الناس كيف يخترعوا - 00:05:24

الناس يخترعوا لما يكون في عنده حاجة معينة هذه الحاجة يحاول ان يعالجها بطريقة ما هذه الطريقة تؤدي الى طريقة الى لكنه هل تتصور انه في واحد كان جالس - 00:05:42

وتخيّل بين قوسين شكل وهمي ومن هذا الشكل الوهمي اه اخترع جيب لنا هذي القصة اللي عنده قصة بهذه يجيب لنا ايها سيقول البعض طيب كيف الانسان اخترع الطيران آآ - 00:05:55

محاكاة العصافير الطيور النسر الجناح الكذا ثم بعد ذلك بش فكر انه طب لحظة شوي انا احتاج الى قوة ترفعني الى الاعلى وتصعب يعني تصعب عملية السقوط مع الجاذبية. فبدأونا. اما انك تتصور انه وهم الكمال هو الذي اوصل الناس الى ما نحن فيه من اختراعات - 00:06:11

هذا غير صحيح طيب آآ كيف اعرف نفسي تعريفاً ليس اعتيادياً اي غير الاسم والمهنة. احنا عادة نقول اه ما الاجابة على هذا السؤال اذا ما بدك تقول انا عبد الرحمن العراقي اللي مولود من كذا. تقول انا نفس الانسانية مخلوقة من جسد وروح لعبادة الله - 00:06:31

هذا الوصف الخام اللي اللي ينطبق على الجميع كل ما عدا ذلك زيادة يعني كل اسمك زيادة على هذه النفس. بدليل ان الاسم يتغير طيب آآ ايش كمان العرق الاب والام البيئة الجنسية هذا كله مقابل - 00:06:57

المهنة لذلك من الاشياء اللي دايماً تستوقفني ان البعض يعرف نفسه بالاسم والمهنة بس حياته كلها يختصرها بالاسم والمهنة في العيادة اقول له عرف نفسك تعريفاً غير اعتيادي فلان طبيب اعيد علي السؤال - 00:07:21

والله صدقوني مرات اعيد السؤال مرة مرتين ثلاثة يكرر نفس الاجابة ويقول ما اعرف اجاية غيرها او تقول ما اعرف اجاية غيرها طيب آآ هل الجهد مرتب بالحالة المادية العامة للمجتمع؟ لـ - 00:07:39

بدليل في اغنى ما كانت عليه الامة الاسلامية كثر الزاهدون بل انه بعض بعض مؤلفات التصوف كثُرت لما دخلت الدنيا يعني صار في ردة فعل على الدنيا لما دخلت على الامة الاسلامية. صار في ناس يؤلفون بالزهد حتى يذكروا الناس - 00:07:58

انه ترى ديروا بالكم الدنيا طفت عليكم. فهو بالضرورة لكن يعني الاستهلاك انا كنت ناوي اتكلم في هذا بعد بعد بكرة كان في عنا سوق او اه امس الطلاب المفروض انهم يعني كل واحد اه انتاج معين وعمل وكذا وعملوا اعلانات وكان في سوق - 00:08:18

اه من الطبيعي وهذا لا اريد ان اقول هذا خطأهم ولكن من مما ينبغي ان يعالج انه معظم العروض والتجارة كانت اكل زائد عن الحاجة واكسسوارات زائدة عن الحاجة - 00:08:39

عند الشباب اكل زائد عن الحاجة. عند البناء اكسسوارات زائد عنها. ليش ليش انه هذا هو المحيط يعني يصعب ان توجد انسان الان لدرجة يعني بحكي مبارح بحكي لو جاز مبارح ان نستدعي مقوله من التاريخ الحديث - [00:08:59](#)

اللي هي مقوله ماري انطوانيت. ليش الفرنسيين ميتين من الجوع؟ يأكلوا كروسون يعني ايش المشكلة؟ لانه حقيقة اولادنا مو عارفين ايش يعني انك انت تصنع صنعة يحتاجها الناس يلا بدك اعمل لي صنعة ايش بدك بدك اعمل كب كيك - [00:09:15](#)
لو اهل غزة احتاجوك شو حتسوي؟ كاب كيك. يا حبيبي فش مش عايزين شو بدك تعمل لهم؟ اعملهم كب كيك طب ايش نعمل لهم يعني لسا لسا المسألة مش واردة عنده - [00:09:33](#)

على اي حال البيئة الحالة المادية العامة ممكن تؤثر في الاستهلاك نعم ممكن تصعب الزهد نعم اه لكن مو بالضرورة كما قلت في الحالة الاسلامية عندنا لما كانت الحالة المادية جدا متربة بالعكس اه كثرة الزهاد الى درجة التطرف - [00:09:48](#)

صنعوا كذا بناء على طلب حاجة اللي هي الرز لما بسمع شغلات كمالية بحاجة حرافية هذا حق سبحان الله سؤالك هذا قضية الرزق
وعلاقته اه يعني قضية والطلب والعرض والكذا. هذا له علاقة بالنصوص اللي راح نقرأها - [00:10:07](#)

انه انه هل احنا حقيقة نفعل ما ينبغي فعله ولا نفعل مجرد ما هو حتمي للاشياء المحيطة بنا ولذلك انا دائمًا اقول للناس اللي بدرسوا ادارة اعمال واقتصاد لا تستهينوا بانكم انتم ضحايا لطريقة تفكير معينة - [00:10:35](#)

امس اوقفني شاب ماذ تخصص يا فلان تجارة دولية وانا اسمع الكلمة ابتسمت قلت يا ترى كيف علموك التجارة الدولية؟ طبعا هو في بلد غربي دارس هلا تكونوا طبعا مفرزينه يعني تفريز رأس مالي استهلاكي بالقوانين الغربية للسوق - [00:10:51](#)

حكي له اه كل ما صنعت زيادة امورك كويسة. في حين كل ما صنعت زيادة قد تكون انت في الاسلام عندنا اثم. ليش ليش ليش
لأنك لأنك انت عم بتكون سبب من اسباب الاسراف في المجتمع - [00:11:11](#)

البعض حيقول اه بس هو هيئ ايه هي هاي لحد ما نلجلأ الى ان نرجع الى حاجتنا ونبعد في في في هويتنا اه محتاجين نقف قليلا
لان كل ما نعرفه في الواقع الان - [00:11:29](#)

كل ما نعرفه في الواقع الحقيقة لا علاقة له بالاسلام. الاسلام هو اللي درس المدارس ولا عمل الجامعات ولا نظم الاقتصاد العالمي
الان. بالعكس كما قلت سابقا احد الاخوة اه في شركة اتصالات محلية - [00:11:41](#)

يقول كنا في اجتماع مع مدير المبيعات فقال اريد من كل شخص انه يعني راح يكون انجاز ان نحاول ان نجعل كل مواطن اردني
عنه خطين من الشركة طيب ما مدى الحق اجا؟ طز - [00:11:58](#)

وبالاولاد طز. انا اريد الجميع انه يكون معه خطين. حتى انا امليا لا علاقة لي بالصحة النفسية والاخلاق وغيرها زي ما حقت هذا ان
شاء الله لما نقرأ النصوص راح يكون واوضح اكثر - [00:12:14](#)

يقول مثل كوي الثوب مثلا في بعض المجتمعات هو حالة اجتماعية مسلم بها وينظر لمن لا يملك لا يكون كذا. طيب هنا يأتي الوحي
ليعالج ذلك. الوحي يطالبك ان يكون في حالة مما يسر العين - [00:12:28](#)

انا بطالبك تكون مبهدل لكن ايضا لا يطالبك ان تكون موسوس الى درجة انك اذا طلعت والثوب مش يعني اه مش خمس نجوم ما
بتطلع لا هنا هذا وذاك انت تتوسط - [00:12:41](#)

طيب هل يدخل في الفراسة قراءة الوجوه والخطوط؟ اه الخطوط لأ. الوجوه نعم لكنه مو اللي معروف الشعوذة اللي موجودة اذا
وجهك مربع ومثلث ومش عارف لا عنجد انتوا بتضحكوا - [00:12:57](#)

احنا وبين الان؟ في اي منطقة قديش بعيدين عن دوار الواحة؟ في دوار الواحة في مكتب يدرس التفرس عن طريق شكل وجهك
يعني فلا يعني الله المستعان اه طيب آآ - [00:13:12](#)

طيب يقول انه انا مرة اه لي تجربة مع قارئ خط واري بان تحليله موافق. ان شاء الله لما نتكلم عن الفراسة راح نتكلم عن هذا. ولكن
هنا يلعب دور كبير وفي فيديوهات - [00:13:37](#)

سابقا او قناعة شخص يحلل الشخصيات من خط يدهم. وفي الآخر يرجيهم انه كذب عليهم كلهم كل التحليلات زي بعض وكلهم

اقتنعوا بكلامه طيب القضية فيها احياء يعني بشكل كبير - 00:13:47

طيب هل من الجيد تطبيق تقبيل الرأس او يد الطرف الآخر على بعض الشخصيات العادية في حياتي اه تقبيل اليد له اعتبارات كثيرة قد يكون احترام تقدير قد يكون تواضع منك قد يكون كسر لكbrick في شيء في نفسك - 00:14:03
انت انت تقبل يد فلان وكأنك تقول له ترى ما عندي اي حرج في ذلك لانك تريد ان تزكي نفسك. فالقضية تعتمد على حالتك حالة المقابل المهم انه انه ما نخرج فيها عن المشروع - 00:14:26

ما نقدس الانسان وننحني له ونعمل له مش عارف مين. ولا انه والله لانه في كبير قوم يحب ذلك فانا اعمل له ايه. بالعكس انا اللي بحب ذلك ما بعمل له ايه - 00:14:40

طبعا معاد الوالدين لما واحد كبير قوم يعني بحب اه انه ان يرى. وبعض هذول غولات الصوفية بتلاقيه هيكل بمد ايده على طول العالم. بوسى ايدي طيب هي هاي الحطة اصلا فيها منكرة هذي. لانه هاي الانحناء اه لانه هو مجرد وضع الجبهة - 00:14:50
على على موضع معين هذا تعريف السجود هذا تعريف السجود ولذلك في في قراءة. يعني اقل ما فيها فيها كراهة. اقل ما فيها طيب هل يوجد الم من شدة الاكتئاب اشد من الاكتئاب ؟ - 00:15:15

ما جربت ما اعرف لذلك يعني لكنه من خبرتنا مع الناس في المراجعات اه الاكتئاب نفس المراحل ولا تستطيع ان تقول اكتئاب هو مرحلة واحدة وبالتالي هل هنالك الم اشد من الاكتئاب - 00:15:29
الاكتئاب اذا كان المقصود انك انت لا ترغب باي شيء في الحياة ولا تستمتع باي شيء في الحياة ولا تجد لذة هذا في حد ذاته ليس هو اشد اشد انواع الاكتئاب - 00:15:45

اشد انواع الاكتئاب هو ذلك الذي تصارع فيه نفسك الى درجة انك لا تطيق النظر في المرأة ولا تطيق ان تسمع همس نفسك اصلا وسائل الله ان يعافينا جميعا الاكتئاب ليس واحدا. طيب هذا اللي انا وصفته الان - 00:15:58
فيما هو اكثراشدا الما منه ما ادرى يعني لكن يا ترى لو سئل واحد عنده اكتئاب شديد مثل اللي وصفته تعالى من عرضك الى اه الى اه نشر منشار تقبل ؟ الله اعلم - 00:16:16

ولا تعال ننظرك الى قصف ولا تعال نحطك في مجھول معين الله اعلم الله اعلم فما عندي ما عندي اجابة مباشرة لانه اولا لا الاكتئاب هو واحد ولا القضية بسهولة انك تقول ما ما هو الاشهاد الالماني قبل فترة كنا عم بقرأ كتاب عن الالم كتاب غربي - 00:16:34
اه طبعا اللي عامله متخصص فيما يسمى العلاج التلطيفي وقضية الالم اللي هي علاج الالم اللي في اخر الحياة اللي تكون مع المرض اه اللطيف انه في المقدمة بيحكى لك الالم من اكثراشيء اه مم - 00:16:53

غموضا هو متخصص الالم ليس بالسهولة انك تقول يعني مثلا في الطب عندنا لما يقيسونها ماديا اشد انواع الالم ايش ؟ مثلا الم الولادة ثم الم الكلى قاعدين يتنازع الم العظم والاسنان وهكذا. هاي واضحة. لكن الالم النفسي اللي عم نتكلم عنه - 00:17:09
يعني مثلا واحد مثلا ما عنده اكتئاب لكنه بمجرد ما يفقد انسان يشعر بالالم شديد الى درجة انه سرعان ما يفكر في الانتحار. مع انه مو مشخص اكتئاب - 00:17:32

طيب هل هذا هل هذا ممكن ان يدخل في السؤال ؟ الله اعلم وعليكم السلام طيب المؤمن لا يمرض نفسيا لكن اذا كانت هناك شوائب خاصة بالنفس وليس بالدين. ما في شيء اسمه بالنفس وليس بالدين. هو هاي شايف عشان هيكل طولنا في تعريف ايش يعني ايمان - 00:17:47

شو يعني خاصة بالنفس مو خاصة بالدين ؟ الدين ممتزج. الدين ممتزج بطريقة تفكيرك بطريقة شعورك بطريقة اه نظرتك للامور بطريقة فعلا طيب فما ادرى ايش المقصود طيب يقول هذه الشوائب ستجعله يمرض نفسيا حتى ولو كان مؤمنا واضح انه الاخ يعني ينبغي ان يراجع ايش تعريف الایمان ؟ كيف اصل الایمان الذي يمتنع من المرض النفسي - 00:18:06

اخلن ان الاخ يحتاج ان يراجع مجالس المؤمن لا يمرض نفسيا. طيب. اه ما هو الهدف من تدريبات الالم سؤال يعني بخلي الواحد يلطم بس يعني عادي ممكن يعني نجاوبه. ما هو ما هو الهدف من تدريبات الالم - 00:18:30

ايه الهدف من تدريبات الالم تقوية النفس لمنازلة الالم. لمعالجة الالم باختصار انت تدرب عضلات نفسك بين قوسين حتى اذا جاءك حمل ثقيل في يوم من الايام تستطيع ان تحمله باختصار - [00:18:48](#)

طيب هل هو هل هو تقدير النعم فقط ام الجلد وزيادة القدرة على تحمل الالم لا تقدير النعم احنا ما جبنا يمكن يعني عرضنا له عرض لكن تدريبات الالم معظمها فيها تعريض النفس لما يؤلم - [00:19:07](#) طيب هل هو هل هو تقدير النعم قد يكون واحد من ثمراتها لكن هو في الحقيقة عريض لكن ما بحب كلمة الجلد طيب آما يصح بالالم من تقلبات نفسية وحال سيء - [00:19:26](#)

هل هذا ضعف ايمان وعدم تسليم بان الابتلاءات من الله؟ لا مو بالضرورة اه الالم يعرضك الى حالة نفسية معينة حتى وان كنت مؤمنا يعني يعني من اشد اماما من الانبياء في عقيدتنا - [00:19:39](#)

ما في ومع ذلك الرسول صلى الله عليه وسلم كان يتألم ويشعر بهذا الالم. وعندما يشعر بهذا الالم يعبر عن شعور شعوره بالالم ما اقول اه لحظة شوي. هاي التقلبات اللي حصلت - [00:19:55](#)

بعض الناس وانا اظن انه هذا ايضا من وهم الكمال وانه الصورة الهوليودية اللي شوي اللي هو انه انا اريد ان عندما اتألم اكون ملتذ بالالم. ايش مين الملتز بالالم هذا؟ مين يعني؟ مين - [00:20:07](#)

وهيون تستدعي هذه النصوص تبع اه احبك حبين حب الهوى وحبا لانك اهل لذاك لا لا القلم القلم قلم والاصل في في عندنا في عند اهل السنة ان الانسان لا يتمنى لقاء العدو لا يتمنى لقاء ما يفتنه. طيب هذا الاصل فانت تحاول - [00:20:21](#)

بقدر الامكان تبعد عنك ذلك الموطن اللي ممكن يعرضك لفتنة ولكن اذا حصل ما تتسرّط مع انه انت في تلك اللحظة اللي انت ما عم تتسرّط فيها ايش بيكون شعورك؟ متألم. متعلم ورافض هذا الالم - [00:20:41](#)

كان هذا الالم مو حابه طيب وبالتالي مو بالضرورة يكون اه يعني عدم تسليم وايمان. لكن اذا قاد الالم الى درجة السخرة نعم هناك نقول انه الفلتر فيه مشكلة عملية المعالجة هذه فيها مشكلة - [00:20:55](#)

ماذا بعد كراسة قراءة النفس هناك انه فصول مؤلمة ماذا بعد ما خلية في نفسي؟ هذا حيجي في الابانة والتعبير ان شاء الله فنصبر قليلا ما هي حدود تدريبات الالم - [00:21:14](#)

يعني متى اعرف اني عندي وهم كمان في هذه التدريبات؟ هو الاصل في التدريبات ان تقوى اه كانك عم بتتشيل وزن لو انت عم بتتشيل الوزن بديت تشعر باللي بسموه الفتى يعني - [00:21:29](#)

عش الفتى عليكم السلام ورحمة الله وبركاته. اجهاد طيب؟ اه يا رب. او شدة الالم لا هناك انت زودتها على حرق بمعنى يعني انا الان مثلا فقط عزيز علي فتألمت - [00:21:43](#)

طيب المفروض ان انا الالم حصل عندي وفقدت هذا العزيز علي. الان لحظيا مفروض اني شعرت بهذا الالم اتجاوز لا والله من باب تدريبات الالم انا بدبي اظل هيک اه اشغل اغاني ومش عارف ميوشك من نوع معينة. وما اخلي اي صاحب اللي يحاول يطلعني - [00:22:01](#)

لا هذا زيادة هذا زيادة. طب ما هي المعايير كيف اعرف؟ هو الاصل انك يعني التدريب يقويك ما يهنك فاذا وصل التدريب الى ان يوهن ويجعلك لا ترجع الى الحياة بطريقة سوية. اذا هذا اه مبالغة في تدريبات الالم - [00:22:19](#)

يقول لاني لاحظت في حياتي اكون ضاغط على نفسي ويجي يوم وانفس واتفش فىيه واسعرا كانه انتقام لنفسي لاني كنت شاد عليها. صحيح قلنا سبحان الله يعني التوسط التوسط هو الاصل - [00:22:38](#)

طيب اه ما الفائدة من تدريبات الالم قلناها؟ كيف اتعامل مع المشاعر بعد تطبيق التدريبات؟ انا ما بعرف ايش المقصود بالمشاعر لكن باختصار انا الان جالس في جلسة معينة واحد عم بتكلم وعم بخخص من الالم من تدريبات الالم اني اتحمل لحد ما يكمل كلامه - [00:22:53](#)

طيب بعد ذلك في عندي شعور ايه هو الشعور؟ هذا هو السؤال شعوري بعد ذلك اني انا اه مثلا ما انتصرت لنفسي هذا الشعور

يحتاج الى علاج من تدريبات الالم انك ترجع بعديها وتقول يا ترى انا ليش شعرت هذا الشعور؟ هل الآخر عندي معطيه انا حجم زيادة عن اللزوم؟ هل - [00:23:10](#)

لا والله انا بعد ذلك كان التدريب عندي آآ او كان الشعور عندي باني تعان ما بدبي احكي او لما صمت وما جاوبوا بدأت تظهر عندي [شوك كثيرة](#) باني انا اصلا ما بعرف ديني وما مثلا طيب - [00:23:29](#)

كل واحدة من هذه تحتاج علاج خاص بها. فما في اجابة عامة انه بعد تدريبات الالم كيف اتعامل مع الشعور؟ اي شعور؟ حسب مرات [ممكن تكون عارفين مثل اللي عمل مثل اللي استطاع ان ينجز انجاز بحمل برفع حمل ثقيل - 00:23:44](#)

بعد ايش يعمل؟ روح يكافي نفسه يأكل شوكلاطة انت ممكن بعد تدريبات الالم بالعكس اه سجود شكر بتطلع هيك تكافى نفسك [وتروح تعمل لك شغله ليش ؟ لانه والله انتصرت اليوم انتصرت على نفسي. استطعت اني اتحمل هذا الالم - 00:24:01](#)

يقول لو تذكر لنا ايات قرآنية عن تدريبات الالم. راجع المجالس القرآنية لانه فصلنا فيها كثيرا في الآيات لما كنا نعلم في الامشاج و اه [النفس الإنسانية. طيب هل تدريبات الالم - 00:24:17](#)

ابدا واحد تلو الآخر هل ابدأ في تدريب واحد حتى اعتاد عليه فترة من الزمن ثم انتقل الى تدريب اخر؟ احنا قلنا في البداية تذكروا [المقدمة اللي قلناها وكررناها. تذكروا ايش كانت - 00:24:34](#)

تذكرا ايش المقدمة اللي قلناها في التدريبات حكينا انه يعني مش مش ضروري كل الالم فممك الم من هون والالم ممكن تاخد اكتر [من قلنا امررين مهمين الاول التدريبات وضعناها - 00:24:47](#)

وضعناها نفرناها نتر كل واحد يرى ملء مناسب له يعني قد يكون تدريب المناسب له غير مناسب لغيري. كما قلت اذا تذكروا واحد [يرى انه عنده اشكال مثلا في الصلاة انه لا يصبر عليها - 00:25:06](#)

انت تدريب الالم عندك انك تروح تصلي عند امام بطول واحد ثاني يرى انه ما عنده اشكال في هذا الامر. تدريب الالم عنده انه يصوم [لانه عنده الصيام فيه مشكلة. واحد ثاني تدريب الالم عنده انه يصمت. واحد ثالث تدريب الالم عنده انه يلعب رياضة. ويشد على حاله شوي - 00:25:20](#)

وهكذا. هذا الامر الاول. الامر الثاني انا احتاج اكتر من تدريب انا احتاج تدريب متعلق بالصمت والتدريب متعلق مثلا بالرياضة [الجسدية وتدريب متعلق مثلا مساء اه بالمواجهة انه شخص قال لي امر - 00:25:34](#)

ممكن افعل الثلاثة مع بعض طيب وجدت اني انا لو لو كثرت على حالي لـ انا راح يعني اضعف. خلاص واحد فقط. فالقضية تحتاج الى [تبصر بالنفس ما استطيع اني اضع - 00:25:53](#)

قاعدة عامة لكل البشر طيب بعد معرفة فقه الالم وخصوصا ثمرات الالم الم جوع والحمية الغذائية له فوائد. ما الجواب اذا اذ لم [يقول انه لا تجوع نفسك في الحمية الغذائية - 00:26:05](#)

لا تحرم نفسك انطلاقا من فهمنا لفقه الالم وثمراته يسأل هذا الذي قال هذا الكلام ليش ما اجوع نفسي؟ يعني يعني هذا الذي يقول لا [تجوع نفسك ليش؟ اذا كان يقول قصدك لا تجوع نفسك لانك خايف عليك انك تأكل الوجبة الوحيدة بصير في عنده ما يسمى اللي هي - 00:26:20](#)

يأخذها و بصير يخزنها كلها كدهون. لانه انت مجموع نفسك. يقال له طيب. هل في وسيلة اخرى؟ ممكن انا اذا جوشت نفسي ثم اكلت على على قدر حاجتي يبقى الجوع حاصل فهو ينبغي ان يسأل صاحب النصيحة هذه ايش قصدك اصلا بهذه النصيحة - [00:26:40](#) لكن كثير مما يقال عند اهل التغذية يحتاج الى مراجعة لانه زي ما قلنا قبل قليل جاي من منظومة استهلاكية حتى تدريبات التغذية [والمعلومات اللي متعلقة بالتغذية كثير منها لا علاقة لها يعني اه - 00:26:57](#)

يقول بالمنظور الاسلامي للجسد رياضة الجسد وغيرها مارأيك في تدريبات الامتنان التي تطلب في التعافي من الادمان والتي فيها [الامتنان للأشخاص وحتى الاشياء. لـ انا مو معها طبعا. اه منظومة الامتنان هذي اه - 00:27:12](#)

التدريبات تبعتها. هذي جاية من منظومة فيها شوية فلسفة شرقية وبعددين اخدوها الغرب. وصارت تمارس في العلاج الجماعي

وجماعة بقول انا ممتن للشمس وممتن للريح وممتن لفلان وممتن لفلان - 00:27:29
احنا عندنا منظومة الحمد والشكر تغنى. طيب ومنظومة اذكار الصباح والمساء تغنى لكن في منظومة اخرى تعلی من قيمة انا حكيت لكم سابقا في مدرسة هنا في البلد عندنا في يعني - 00:27:43

آآ هي مدرسة على مستوى العالم معروفة صاحبها متأثر بفلسفات شرقية وبعدين اعملها للنخب وغالبة جدا يعني يعني المدرسة هذي بسيلكون فاري بوحد سليكون اللي بدخلوه اولادهم فيها جماعة اه جوجل وما جوجل وهذول. هاي المدارس طبعا ما فيها لا ايياد ولا ديجيتال سكرين ولا اشي كلها ورقة وقلم وقراءة - 00:27:57

لكن هذه المدارس لتأثرها بالفلسفة الشرقية اه عندهم اشي من ساعة الطعام اللي هو الامتنان نشكر الشمس نشكر الهواء ما بيحبوا سيرة رينا طيب هي النسخة الغربية منها ما عنا مشكلة. طيب - 00:28:27

هيون المدرسة في بلد اسلامي كذا. المدرسة متحجبة ونفس الدعاء نفس الذكر ليش ؟ لانه كالعادة انت عارفين يعني فاكرين مثال البنانية والشطافة خلص هيك الشقق لازم يكون فيها بانيو ليش ؟ ما خلص لازم يكون في بانيو. طيب - 00:28:42
نفس الشيء انا انا ضد هدول. اه عندك في دينك ما يغريك وبالتالي اه واذا اردت زيادة في قناة اسمها قناة البيضاء او اسألوا البيضاء طبعا ليش البيضاء مسمينها؟ تركنا على المحجة البيضاء. طيب؟ فبيسموها البيضاء. هذه متعلقة بالشعوذة وكذا. يسأل عن تدريبات الامتنان بفصله فيها عادة - 00:29:03

قناة الفكر نسيت الفكر المعاصر الفكر الباطني المعاصر للدكتورة هيفاء اه اذكر دي عذرا هيفاء رشيد في في قناتين على يعني موجودين نبحث عنهم. فيهم اسئلة كثيرة متعلقة بالشعوذة. والفلسفات الشرقية - 00:29:23

هل هناك حد الالم لا يجب ان نتجاوزه ذكرناه قبل قليل اه تأثيري وساوس على انه اذا مارست عمل اه شاق مثل الرياضة قد يصل بي الامر الى الانتحار - 00:29:49

ممتأزانت قبل ما توصل الانتحار بطل يعني يعني العب رياضة لما تحس انك كمان شوي حتتتحر بطل قبلها بدقيقة طيب آآ الانسان كل ما عرف نفسه بيعرف سبحانه الله وبين وبين مدى تحمله - 00:29:59
ولذلك نقول اقل قليل. وهذا راح نجيء ان شاء الله فيه هو نفس اخرها اقل قليل ما الذي يمنعك انك تمشي يوميا خمس دقائق؟ او فخمس دقائق صعبة صعبة اربع دقائق. دقيقة عندك مشكلة روح راجع المستشفى - 00:30:17

يعني يعني انا لا اعرف مع من اتكلم قد يأتي شخص ويقول لا شو خمس دقائق مثل مرة واحد راسلني البهدلة شو انت بتحكي انك بعد اه كل صلاة بتعمل خمسين ضرب خمسين معدة؟ - 00:30:31

قلت له يعني انت عذرا عم بتكتبني ولا ؟ قال لا لا ما عم بكذبك. بس افرض اللي امامك واحد عنده جلطة معك حق صح. يعني طب شو طيب لما نقول قاعدة للناس لا نستطيع ان نعم. حسب الاصل انك تعرض نفسك لقدر من الالم. وشوي شوي شوي - 00:30:46
ما الذي سيمنعك انك يوم مثلا؟ آآ تنط حبل لمدة ثلاثين ثانية غدا دقيقة او غدا ثلاثين كمان اسبوع كامل ثلاثين ثانية. اسبوع كامل دقيقة. اسبوع شوي راح تجد نفسك تنط حبل ربع ساعة - 00:31:06

ونفسك ما يتعب بنفس طب افرض انا كلنا طلحة بل عندي ممتاز اعمل رياضة اخرى. مشي حرك قدميك. وانت في مكانك ارفعها في بس المهم عرض نفسك لقدر من الالم امانك تتخلص مرتاح في عالم مليء بالاستهلاك المريض - 00:31:27

مرحبا راح نستفيدي طيب لاني رأيت من كلام دعوة الذين يكرهون ذلك وعدم الجهد الكبير. ما يعرف شو قصدتهم بالجهد الكبير طيب عند الحديث عن تدريبات الالم في الماضي والتخلص من الصورة وبعض ما يذكر في الماضي ما هو الحد ذكرناه - 00:31:44
شاب غير متزوج ثلاثين سنة عند رؤية العلاقات والاختلاط بين الجنسين في الشارع وايضا عند سماع قاصي العلاقات المحرمة من الاصدقاء ومن محطيه اجد الما لا اكاد اطيقه ويصل الامر بعض الاحيان ان هذا الامر يؤثر على حالي النفسية خلال اليوم. هل ما اشعر به طبيعي؟ نعم - 00:32:03

ومتى يكون الامر آآ غير طبيعي؟ طيب اولا هو طبيعي طبعا طبيعى ليش؟ لاكثر من سبب. اولا لسبب عضوي بحت انك انت لديك

حاجة معينة؟ لا لا تستطيع الحصول عليها وفي مقابل عدم الحصول عليها هنالك مغريات كثيرة حولك - 00:32:24

تجعل كل ما تذكرت هذا الامر يصعب عليك مقارنة ما يجري مع حالتك. هذا الم طبيعي الان في الم طبيعي اخر وهو انك صاحب مبدأ انت ترى شيء اسمه حرام - 00:32:40

وانت تحاول ان تسعى الى الحال وما بين سعيك الحال ورؤيتك الحرام لانك مسميه حرام. هذا ايضا انت تؤجر عليه طيب الى متى؟ لا هو هون هذى تحتاج الى علاج اللي هي ايش - 00:32:53

كيف استطيع ان اتعامل مع الطرف المحيط حولي بدون ان اكون عبارة عن قبلة موقوتة في كل لحظة. هذى مشكلة احد الاخوة ارسل لي رسالة انه اكتشفوا انه هنالك تجار مخدرات في المكان اللي هو يسكن فيه - 00:33:07

وقال لي وانا افكر بانه يعني نأخذ خطوة معينة يعني مع هؤلاء. عليكم السلام ورحمة الله وبركاته فقلت له شف قبل ما تأخذ خطوة احذر من الغضب المتراكם عندك اللي هو ايه - 00:33:22

اسرائيل والصهاينة وولاد الكلب المش عارف مين واهل الاهواء والبدع وجاره اللي هنالك اليوم حط ايوه بدبي احطها كلها في مين المخدرات. فايش بصير بتروح انت تعمل لك عصابة وروبن هود وتروح بدق تقتل هاداك تدخل حالك في مشكلة. ويمكن يكون الاخ اه مسنود من جماعة من جماعة اه - 00:33:37

الشرطة الفاسدة وغيرها. طيب عليكم السلام ورحمة الله ولا انا رايح على الالعاب خلاص انسى الموضوع فاولا نعم طبيعي ولكن ينبغي انك تحسن التعامل مع ولذلك دائما اقول الشباب يعني اذا الله يسترجعك يعني جاءت مجالس الفباء الزواج تحديدا راح نفصل فيها - 00:33:59

اه افهم افهم الطبيعة البشرية ولكن افهم ايضا ان الحاجات تستطيع انك تتلاعب عليها. وتستطيع انك تحاول يعني اه بيسموها انك توجه اه هذه القوة الكامنة عندك الى اشياء كثيرة - 00:34:20

وعندما تنظر الى المشاهد هذه تنظر اليها بمنظار واسع بمعنى انا قارئ العالم العولمي والاعلام والشيطان وماذا يفعل في البشرية وان هؤلاء في منهم منهم سنج وفي منهم منهم اهل بلاء وفي منهم منهم مجرمون وكذا - 00:34:38

هذا كله يعني في النظر الى الامر. اما لما تكون لا تنظر اليهم الى انهم المجرمة الفاسقة الفاجرة الداعرة وهذا المجرم الكذب هذا سيجعلك اصلا قبل ما تفكرا انت عم بتتشوفهم على انهم اه على انهم اعداء لك وخصوص لك مباشرة طيب وهذا الامر احنا يمكن سبق اني حكيت لكم - 00:34:53

عن صاحب له كان عايش في آآ في دبي اه كنا ماشيين مرة في المجتمع فطلع اعلان امامي اه كان فيلم اه توثيقي لثلاثة كانوا في امريكا راحوا على اون باكستان بهم يعملوا توزيع خيري وكذا. قبضوا عليهم وحطوه بجوانتنا - 00:35:13

بعدين طلعوا بعد سنوات طلعوا بريئين فاول ما شفنا البورستر لسا عم بقرأ العنوان كذا فانتو عارفين موجود البورستر عليه صور اللي هم عارفين البذلة البرتقالية هذول يا اخي هم اللي عم بشوهوا الدين. مش عارف مين. ولهيك بهم يفجروا يعملوا - 00:35:36

بس قالها لسا عم ناخ ونعطي ماشيين انا لا يعني يعني اذا راح بالغ اقول مضت دقيقة من ذلك الكلام اذا اذا راح عباله واقف بعد شوي بنتين امامنا ماشيين من يعني من جنسية معينة اوروبية - 00:35:57

آآ ليس سيء جدا وهو طلع القلب ايش هذا كيف سامحيني هم؟ بس الوحدة اللي يقعد يفجر المكان ارجع لي ارجع لي انت ايش كان زعلك قبل شوي من الناس اللي هم طالبان وما طالبان وهذول - 00:36:15

كنت لمجرد انك شاهدت مشهدا لم تحتمله ذكورتك. طيب اردت ان تفجر المكان فكيفبني ادم شايف انه الله يعني يسام لهم والدين والمظلومين والمغتصبات والاوطن والكذا وهذا كله يوضع في فيبني ادم خمسطعاشر سبعطعاشر عشرين سنة - 00:36:38

ايش راح يسو؟ انت طبعا لا اقولها تبرير محاولة فهم ليشن قد الغضب المتراكם قد يصل الى هنا فنعم هذا طبيعي ولكن ايضا عليك ان يعني تشاهد الامر بمشاهدة اوسع شوي هذا بهون عليك. اه سيبقى الغضب نعم ولكن تصريفك للغضب - 00:37:02

والتعامل معه سيختلف. انتهت اسئلة الرجال واعاننا الله الان على الجديدة القادمة من اسئلة النساء طيب اذا حد بدون اذا حد بدون

تطبيقات فقه النفس عموما او تطبيقات المجلس السابقة - 00:37:21

كيف تتجاوز النفس الالم القادر من الام غيرها؟ وتفصل بمشاعرها اذا كانت مكانا تخفيف الناس من الامهم سواء اه جميل اه هذا ان شاء الله قريبا راح تعقد فقه الاشارة والاستشارة - 00:37:41

انا الان اتلقي استشارات من الطبيعي ان احتمل الام الاخرين ليش؟ لانه عم بعيش الامهم خصوصا اذا كنتوا مستشارا صادقا مو بعيبي وقت ودقيقتين نمشي لأننا عايش معكم امسال هؤلاء نقول لهم دائما احرص على تقليل الحالات - 00:38:00

واحرص على انك عندما تخرج تؤدي اداء يومي انت معتاد عليه. هذا الفصل ضروري اما انه يوميا اه تكثر من الحالات تصل الى عشرة وخمسة اشر حالة في اليوم كلها مأسى. واذ بك اصبحت انت الذي تحتاج الى علاج - 00:38:19

واهل بيتك محتاجوا علاج واولادك بيعحتاجوا ليش؟ لانك انت عم تأخذ كل الالم معك طب ما العمل؟ العمل الفصل من الاشياء التي نقولها آآ الصلاة تعمل دور كبير بين المجالس تصلي ركتعين احيانا - 00:38:36

اه تأخذ وقتك تسبح احيانا جيد فقط انك اه بس تسمح لنفسك بانك تفتح الشباك وتتنفس لك شوي. تنظر الى الى العالم اللي حولك بعض الممارسات هذي تهون لما تروح مباشر وتدخل على البيت - 00:38:52

لكن عد الى اصل السؤال حصول هذا الالم ضرورة انا لا اريد ان اتجاوزه كله. ليش؟ لانه هذا هو اللي بخليني اتفهم الناس اكثر هذا هو اللي بخليني اصلا يعني تذكروا لما حكينا عن قضية الانصات. قلنا ما الذي يجعل الانصات صعب؟ هذا الشعور بشعور المقابل - 00:39:08

تقنص شعور المقابل هذا كثير مؤلم اه الان هل هذا الالم كله لا اريده؟ انا اريد جزء من هذا الالم وان كان التخصص اكثر يعني ما الذي يجعل انسان من المتخصصين اكثر قدرة من غيره؟ غير العلوم اللي عنده - 00:39:29

القدرة على على تقنص شعور الاخرين. يقول انا بروح عند فلان بحسه بيفهمني وايش بفهم حقيقة؟ بعيش قدر من الالم معه لكننا تجاوز الامر تماما وتحول الى روبوت عم باخد المعلومات زي هيكل انه اي. اه بيكتب لي و بجاوبيه. خلص يعني. خلي اللي اه يشتغل - 00:39:46

وما راح يشتغل. ليش؟ لان الناس تريد من يشعر معها بقدر من الالم لكن الصعوبة انه بعد ما انت تتأمل كيف ترجع الى نفسك بالفهم العام اللي عندك بفهم سنن الدنيا والخلقية ورحمة الله سبحانه وتعالى وفقه القضاء - 00:40:09

والقدر عندها تسلط ضوءك بتلك العدسة على على صاحبك وتقول له شايف الالم اللي انا فاهمه الان واللي انا ربما اكون مررت به من قبل يعالج بهذه الطريقة حالات كثير بالذات من اهل الابتلاء. الحاجة الlorوية يدكي نفسه بعد الله المطلق. طبعا. الناس يعني بالاخير ربنا ما راح يفضل حالها لحالها كلها نماذج امتحانات مختلفة - 00:40:24

لنتيجه واحدة. اه كما ذكرت ان شاء الله في فقه الاشارة والاستشارة لما راح تبدأ اه راح يعني سيلتحقون بها من اهل الاختصاص او من يعني ينوون ذلك نتكلم كثير على على مفهوم انك انت ينبغي انت اولا ان تحصن نفسك قبل الاستماع لاحد - 00:40:53

بعض الناس والله انا اصحابي كلهم بالجامعة بحبوا يحكوا لي اسرارهم. اه مين انت؟ شو انت قبل مين انت شو يعني استعدادك النفسي ايش اخباره؟ انت مرة مرتبين ثلاثة بطلت تتزوج وبطلت كذا وانت صرتني كارهة ليش؟ لانه صحباتك عم يحكوا لك بس الالم - 00:41:10

وما عندك فقه للحياة كما ينبغي. واذ بك تحولت الى بين قوسين سلة مهملات ما بتقدم شيء بس من فقه اليوم والليلة مطلوب منا الدراسة الخاصة في تخصصك وان كنت لا املك تخصص الا العلم الشرعي فهل يعتبر من العلم الدراسة الخاصة - 00:41:27

واي دراسة تعتبر علم بس ما فهمت السؤال كما ينبغي. طيب ولاحظ ان تدريبات الالم تجمع ما بين التعرض وكف الاستجابة. هذا اشي اه بسموه الای اربی بالعلاج المعرفي السلوکی - 00:41:45

اه على اي حال. اه والتقبل وايضا العلاج السلوکی. سؤالي هل هو هل هذه التدريبات موجودة في النفس الاسلامي لا النفس الاسلامي

افضل من ذلك آآ محاولة انه نحاول نشوف تدريب موجود عند العلم الغربي ونقول - 00:42:03
يا جماعة النفس البشرية واحدة. طيب الان كون ان بعض التدريبات الموجودة في علم غربي آآ يتقطع مع حاجة نفسية موجودة عند الانسان اللي خلقه الله وهو اعلم به وهو اللطيف الخبير - 00:42:23

لا يعني انه اه انتم عندكم التقبل والتعرض والاستجابة والكذا احنا عنا شيء يغطيه طيب مو بضروري يكون نفس الاسم طب ليش انا
كثير يعني متغصب في قضية الاسماء ؟ لانه الاسم يأتي معه ثقافته - 00:42:37

يأتي معه فلسفة العلاج. تأتي معه انه الاصل في تدريبات الالم هي انها تحمل المعنيين اللي دائمًا واردين في التزكية تخليه
وتحلية. امسك نفسك عن الشيك عن شيء وامضي شيء اخر. طيب - 00:42:52

الآن نسميه اه تعريض واستجابة تخفيض تقبل كذا سموها ما تشاورون لانه المشكلة دائمًا هذا الترقيع عارفين انا بدبي ابني بيت برفع
من هاي المدرسة اخر اشي بطمع بيت كوكيل - 00:43:06

ابني بناءك الاصلي قبل فترة كنت جالس مع احدى الاخوات اللي عم يعني عم تشتغل في في ملف يعني محاولة الاسلامة خلينا
نسميمهم قالت لي مصدق لكلامك يا دكتور كنا في مؤتمر - 00:43:20

وعرض شيء معين احدهم عرض يعني آآ فكرة اسلامية يقول فالبروفيسور اللي امامه ما قبل يقول فتقول يعني مباشرة توعلنا ان
هذا الشخص اه متحجر لا يريد ان يقبل فكرة غير غير فكرته. هذا الغربي - 00:43:35

يقول بعد ما بعد ما يعني اه رفضوا الفكرة قال للمسلم للدكتور المسلم قال له عارف انه ايش رفض فكرتك ؟ لانك انت عم بتحاول
تجيبها من طريقي. ليش ما تجيب لي ايها من طريقي؟ - 00:43:55

وصلت يعني عم بقولوا انت مشكلتك انت عم بتحاول تقعنوني بشيء اسلامي بس باستخدام فلسفتني. قال له المفروض انت تجيب
فلسفتك انت الاصلية تقعنوني فيها. قالت ساعدتها حسيت انه ليش احنا مقصرين كثير بقضية ان نخرج بنظرية اسلامية كاملة -
00:44:09

عم بشتغلوا عليه يعني بعض الاخوة الان يعني في مجالات متعددة يمكن على رأسهم الان الله يرضي عليه يعني قصدي خارج بناء
فقه النفس اه ويتقاطع معه بشكل كبير دكتور خالد الجابر. الان عنده شيء اسمه النظرية الاسلامية الشاملة. شغالين عليها في الرياض
وبشكل اه يعني وان شاء الله قريبا ربما يصدر - 00:44:29

يصدر شيء يعني اظن كتاب او شيء من هذا القبيل مرة اخرى اقول ما عندي اشكال بانه يكون في تقاطع. بس انا لا احب دائمًا
هاري. ايش موجود عند العلاج المعرفي ؟ انتم عندكم ايه؟ - 00:44:49

النفس الانسانية واحدة. برأيكم في ناس لا هم متدينين مسلمين ولا هم اهل سي بي تي وعلاجهم معرفي وغيرهم. طيب برأيكم
هدول آآ لما يتعرضون الى محن معينة وبي تعالجوا كيف عالجت نفسك؟ يقولك انا صبرت نفسى - 00:45:03

صبرت نفسى كيف بالله يعطيني شو الميكانيزم اللي صبرت فيها حالك انه كنت عفكرك بتسبه. صبرت حالى بس هيك انشغلت اه
يعني انت عملت لنفسك نوع من صح؟ يعني انت حاولت انك - 00:45:24

اه خلص لانه طريقة تعليمنا احنا المفردات اللي بنستخدمها هي المفردات من الوارد الغربي للثقافة المتسلطة حاول ان نرقع كل شيء
من خاللهم. على اي حال مما يمتلكك كنز لا ندرك اهميته نعم للاسف لا نملك يعني نملك كنز لا ندرك اهميته - 00:45:42

طيب آآ الاخت اذا كنت مهتمة كوني معنا قريبا في فقه الاشارة لانه سألت عن كتب متعلقة بالعلاج النفسي وغيره طيب كيف يتعامل
المصاب بالوسواس القهري مع هذه التمارينات باتزان. الوسواس القهري ما دام اسمه وسواس قهري لابد ان يكون معه شخص مشرف
عليه - 00:46:04

اذا عم نتكلم عن شخص مشخص بالوسواس القهري لابد ان يكون هنالك شخص مشرف عليه. لانه صاحب الوسواس مشكلته الكبرى
انه لا يستطيع التعامل مع هذه الافكار المترادفة التي التي تصل الى درجة انها تقهقه قهرا - 00:46:24

فلابد له من مشاهد خارجي حكيم يعرف يتعامل معاه اما انه واحد لحاله يوصف الوسواس القهري. يحاول ان يفعلها لا لا انصح بهذا

الأخير هل ايضا من فقه الالم ان اكبح شهوة الرد على من يستفزني متعمدا؟ نعم - 00:46:41

هذا اللي قلنا نعم من تدريبات الالم واحد قاعد بحاول يستفزني متعمدا من تدريبات الان من ان اصبر نفسي على عدم الرد. نعم هاي من تدريبات القلب كيف يكون تدريب الالم مع هذه المواقف؟ لا من تدريب الالم نعم اني اصبر. الا اذا كان في مصلحة شرعية في الرد عليه - 00:46:57

اما اذا القضية قضية انه انا بس القضية هوا وشهوة كلام وانتصار وقصف جبهة وكذا لا امسك نفسي ملحوظة ممكن تعطينا اسم محل العصير الذي حدثنا عنه ومكانه حتى نزوره في رحلتنا القادمة الى لبنان - 00:47:16

ان شاء الله خير ايش؟ هذا تدريب انا بالضبط. امسك نفسك اه امين طيب كيف لنفسي ان تتحمل الالم الدائم المستمر من اذى نفسي ولفظي وقد اهل وغيره؟ طيب يعني كالعادة نحن في اسئلة مبن الان - 00:47:31

وتتميز سلسلة النساء بايش بالواقية المبالغات لما انا لما حد يقول لي الم دائم مستمر على طول راح يجي في بالي بني ادم في معتقل مسؤول عنه مية الف سجان - 00:47:52

طول ما واحد يهدى ويتعجب من الضرب يجي واحد مباشره حتى ما يخليه يتنفس. تمام. طيب؟ او واحد في حالة سرطان بنكرياس متقدم جدا او سرطان نظام متقدم جدا واصل الى درجة انه لازم له افيون كل شوي. طيب او يعني مورفين او كذا. طيب - 00:48:09

صعب ما عدا ذلك اتخيل ان في بني ادم عنده الم دائم مستمر لذلك لما تكلمنا في ايام فقه الالم في بداياتها قلنا هذا التوصيف عند معظم الناس توصيف مبالغ به - 00:48:27

مو صحيح حتى الناس ليش تعجبني انا الصورة اللي بتجييك من من شواطئ غزة. نازلين يتحمموا بيسبحوا الاسرائيلي اللي بيقول فوجئت قاعدين بيسبحوا اقصفهم اقتلوه. ليه طب ما هي جماعة يعني انا متأكد الناس اللي نزلوا على البحر - 00:48:38
الا اما يكون في واحد في المية منهم فقد حد من الايام طيب نازل يسبح. ليش؟ لأن الالم لا يستمر قلنا من سنن الالم والذلة انه كلها ايش عابران لا يستمران. طيب - 00:48:59

نكملي احيانا اجاهد نفسي احيانا لا استطيع استعين بالله واصبر لكن ماذا افعل عند ضعف نفسي عندما لا استطيع التحمل اخشى ان اقوم بعمل لا يرضي؟ طيب الاخت ما ادرى اذا كانت حاضرة معنا من البدايات ومن - 00:49:14

القلم لانه ضروري تكون مراجعة الالم تعريفه ثمرات الالم. بعدين ما تكلمنا عنه في معضلة الشر وفهم معضلة الشر. بعدين في تدريبات القلب اما واضح من السؤال انه لا في مشكلة. مواجهة الالم باشياء كثيرة موجودة. تقدير النعم - 00:49:27

قول الحمد لله الى اخر ذلك هذا كله يعني بس بس يظهر لي من الاسئلة انه يحتاج انك تراجع المجالس السابقة نعم في ابتلاءات طويلة تستمر لمدة سنوات. ابتلاء ولكن ليس الم طويل - 00:49:45

اه فالقصد انا تكون عندي مثلا مجموعة ادوات مثلا بداعف فيهم استخدمت كل الادوات. بعدين فجأة است LZنا مرة تانية فبصیر انك انت جزء من انت نفسك كمدافع تقيل جميل. جميل - 00:50:02

في ابتلاء طويل طيب في عدنا ابتلاء نعرفه قريبا طويلا اكتر من النكبة من الثمانية واربعين الى الان ابتلاء مستمر صح؟ صح كيف يتعامل اهله معهم عايشين حياتهم بيدرسوا بيخالفوا - 00:50:18

بيعملوا زفة بدبکوا. طيب اه والابتلاء مستمر والالم تأتي تزورهم ثم تختفي ثم تختفي الخطأ اللي بنقع فيه احيانا نقول انه لحظة شوي. انا اعديت نفسي بكم كبير من الاسلحة لمعالجة ومنازلة هذا هذا الالم. جميل. احنا ايش - 00:50:45

انه اه جربت هذا والالم ما زال مستمر. هو في الحقيقة لما جربته نفع والالم راح بس انا ايش بتخيل؟ راح السلاح راح اثره. جربت الثاني. تلقائيا انا بهذه الطريقة عم بخاطب نفسي ايش بحكي؟ انه الاسلحة شو عملت - 00:51:07

ما عملت اشي وهذا يصيبني بقدر من هو في الحقيقة طب ما الاجابة العامة الشاملة على هذا؟ هذه الدنيا ستبقى في حالة اعتراك ومنازلة الى ان تلقى الله. ليش بنحكي متى يجد العبد طعم الراحة؟ عند اول قدم في الجنة - 00:51:23

ما عدا ذلك حيبقى انا انا يوميا استيقظ وعندى الام متراءكة الام الكفر المحيط بنا. الام الفسق الام التربية السيئة اللي بتجيينا الاولاد فيها بتبكي عليهم في النادي وانت عم بت Shawf الاهل شو الاجرام اللي عملوه فيهم - [00:51:43](#)

اه اه الام المحركات اللي منتشرة في يعني اه في الام الظلم. الام انك تسمع انه في بنى ادم اه رجل يتجاوز السبعين التفوا حوالي ثلاثة اربعة وقعوه على ورقة دون علم منه. والان يكاد يسجن لانه ناصبين عليه. وجابوا شاهد زور وحلف امام المحكمة - [00:52:00](#) والحياة اليومية ومشاكل الام انك تعرف انه في واحد بيكي من خشية الله لكنه ادم مخدرات لانه اضحك عليه من قبل بعض المشاهير اللي جابوه معاهم على على هذه الاحتفالات - [00:52:21](#)

انا احمل كمية من الام الله اعلم بها. كيف اتعامل معها نفس الادوات اللي صار لي عشرين ثالثين سنة بتعامل معهم. هي هي لا استطيع اني اقول لا في حبة سحرية جديدة. هي هي نفسها - [00:52:35](#)

طيب اه هل من تدريبات الامان ان اضع جدول لنفسي التزم به ولا اهتم بما يعرض من من ازعاج او عروض يعرض من ازعاج او عروض جميلة وهكذا راح اقرأ مرة ثانية واذا فهم حد يحكى لي - [00:52:48](#)

هل من تدريبات الام ان اضع جدول لنفسي ؟ التزم به ولا اهتم بما يعرض من ازعاج او عروض جميلة مجلس الجدول واحد بيجي يتطلع هاي عروض جميلة. اه هاي طب والازعاج؟ - [00:53:08](#)

اذا هيك اذا كان المقصود انه انا بحط لحالى جدول والتزم به. اولا قلنا الالتزام بحد ذاته من تدريبات الام لانك قضية اني التزم بشيء واقول كلمة لا لطلاعة وليمة ومش عارف - [00:53:23](#)

هذا في حد ذاته مؤلم فاذا كان هذا المقصود نعم الاصل طب راح علي اشياء تروح طب اجا ما هو احنا مشكلتنا انه صار في كمية يعني اه مناسبات في حياتنا - [00:53:44](#)

صار الانسان لا يكاد يستطيع ان يتزلم بجلوده صاحبتي عيد ميلادها وعرس بنت فلان وعرس ابن عم خالة فلان. بتصوم بالصيف الجداول كلها بتخرب. الجداول كلها بتخرب. كلها كنافات وولائم ومناسف - [00:53:58](#)

اني اطلع برا بس هذا بعد جميل احنا نقول دائمًا بعد ما ينتظم الانسان بجدول لا بد لا بد الاخر ان يعود نفسه على شيء من الكسر. تذكروا مثل الدبكة اللي حكيناه مقبرة دبكة. تذكروا حكيناه مرة تبع التخطيط - [00:54:13](#)

في في في دورات اليافعين واليافعات على قضية اهمية التخطيط والنظام. فانا شو بيبدأ؟ بيبدأ بداية شوي هيك غير اعتيادية. فبحط لهم اه منظر بدون صوت من دبكة يشوفوها بعدين بصيروا هيك العين. هم مو ساميون صوت - [00:54:32](#)

بس فيني ابكي شغال بعدين احط لهم منظر من فرقة اجنبية عم بيرقصوا مع بعض بتعرفوا او اشي او هدول نفس الشيء بعدين بحط لهم الصوص فيبيصير يعني التفاتهم لها اكتر. طيب - [00:54:50](#)

احكي لهم ما الذي جذبكم انا اريد ان اخرج منهم ايش؟ انه ايش اللي جذبهم النظام بدليل انه لو كانوا الناس عم بتحركوا حركة عشوائية حيملو بعد شوي بالاعراس انزل دبكة - [00:55:05](#)

يبنزل واحد من هدول اللي متخصصين كثير للعربيس بس ما يعرف يدقق يخلوه اخر الدك. ما بهم يكسرموا بخاطره. فيخلوه اخر واحد. ليش الناس سبحان الله النفس الانسانية مفطورة على محبة الجمال والننسق - [00:55:24](#)

الان بين الحين والآخر بيطلع واحد برا الدبكة بيعمل حركتين ثلاثة ثم يرجع مرة اخرى هذا يرى كمنظر جمالي بعد ما كان النظام ايش انعرف لكن تصوروا ما في نظام وطلع هذا - [00:55:40](#)

هيستنوا ايش في؟ وين وين الباترون بين قوسين؟ اه وبالتالي نعم بعد فترة مما اعتاد اظن قلت لكم اياها لما اول ما بدأت انا يعني اللي هي الضغط والمعدة بعد الصلاة - [00:55:54](#)

كنت حتى لو رحنا مرة على مطعم دخلت على الحمام عملتها صليت دخلت لاني ما كنت قادر انه اه يعني قدام الجراسيم نساء وكذا دخلت على ليش؟ لانه كانت لسا العادة لم يعني ما ثبتهما - [00:56:11](#)

الان بعد ما ثبتهت صار عندي القدرة انه لو كنا في مطعم او مسجد في مكان عام مش قادر ارجع على البيت واسويها لاحقا لانه صار

عندى هذىك متمكنتة اما اذا ما كانت متمكنتة لا ما افضل - 00:56:27

فشلت في اتمام اطروحة الماستر العام الماضي وسجلت هذا العام لاكمي لكن فجأة ما عاد استطيع الدراسة خوف من الفشل وكذا.
اعلم اني متاخرة جدا ولم استطع مواجهة الاستاذ. طيب - 00:56:42

ماذا افعل ؟ ابدأي فورا. اسقطي الناس من حسابك لا تخافي من النتيجة. الدنيا كلها لا تساوي عند الله جناح بعوضة. لا ماستر ولا دكتوراة ولا بطيخ. ما حد ماسك لك جنة ونار - 00:56:52

لا تعلن قيمة الافكار هذه في نظرك لانك انت اللي معدية من قيمة الناس ونظرهم عادي بكل بساطة انا مقصرة اليوم في عبارة في شريحة موجودة في فقه النفس اقول - 00:57:04

اليوم سيخضاف الى كمية الايام السابقة اذا سوفنا الحمل الزائد سيخضاف الى كمية الاوزان الزائدة اذا سوفنا ايش العمل ؟ فورا الان سمعتي الاجابة بصراحة اقول سكري وروحي دوسي. طيب لا بس انا لا ما تسمعيني بلا المخادعات هذى. روحي ادرسي. طيب - 00:57:20

اذا عليك شيء ينبعي ان تفعليه هذا هو الاولى الان واسقط الناس من حسابك. امبارح طلب مني اني اوجه رسالة طلبني مقبلين على التوجيهي وكذا مع اني انا كنت كاتبها كتابي بس الظاهر ناس بدهم رسالة صوتية - 00:57:45

اه كانت خلاصتها الرسالة اللي نشرتها سابقا بس اسقطوا الناس من حسابكم. دماغك الانساني البشري هذا يستطيع استيعاب هذه المعلومات واكثر لكن انشغالنا الزائد بالاخرين بيأخذكم كبير من هذه الطاقة؟ - 00:57:59

لكن الحقيقة ما لدينا يسعفنا لهذا واكثر منه فنصيحة مباشرة باشرى مباشرة ولا تنفعلي بالافكار كل ما جاءت الفكرة بس اطردتها بقضية انه الناس ليسوا الله لا اصحابك بخافوا ولا والدك والدتك ولا الدكتور المشرف عليك ولا - 00:58:13

طبعا لا يعني هذا لازم اتعلم. لكن خلص طاقتكم في هذا المكان مو في غيره طيب من تدريبات الالم صعبة اني اقول انا لا اصافق اي رجل لا يحل لي. لكن خشيت ان اخبر عائلتي بهذا القرار - 00:58:33

عندما ادربي نفسى لهذا الموقف والدي هو من يخبرنى ان اسلم وضعت في موقف محرج ولم استطع الرفض امام ذلك الشخص طيب هو فضفضة مش سؤال لكن هو الاولى ان يقال للوارد لا ما بدئ اسلم بابا - 00:58:52

وهذا حقي لا اريد ان اسلم هذى لحظة المواجهة نعم منذ تدريبات الان وبالمناسبة وبعد ما تحكي لوالدى كذلك قبلى راسه حتى لا يتهمك بالعقوق انا ما بصافق والعجب من هذا يعني حقيقة الواحد - 00:59:06

عن تدريبات الالم من تدريبات الاهلي انه يجييك سؤال كعادة ان يعینك بوجود بشر كهؤلاء طبعا العيادة فيها لسا بناوي العيادة فيها اشكال اه يأمر زوجته ان تكشف عن ساقيها في مجلس اجتماعي - 00:59:23

امام الاغراء لانه هو من طبقة معينة وبده يحصل على يعني منصب معين جاي المدير بده يتعشى عنده اليوم ويقدم له عنده في البيت مين اللي حيكون قاعد معهم ولابسة مين سكيرت ويكون وتحط رجل على رجل حتى الزلمة يحبه ويحم مرته - 00:59:41
المهم سؤال هل امساك نفسى عن ان لا اشعر بالغيرة او الحسد تجاه اي شخص؟ هل هذه تعتبر من تدريبات الالم؟ ان لا اشعر صعبة يعني انه السؤال في صياغته - 01:00:06

انا انا ما بستطيع امسك نفسى ان لا اشعر بالغيرة. الشعور لما صارت الغيرة امساك نفسى عما يلي ذلك هذا هو من تدريبات الالم حصلت انا لا استطيع امسك نفسى عن الغيرة - 01:00:19

لا الان حصلت الغيرة. ما الذي آآ اتلفظ به بعض الناس لما بيغاروا شو بسووا شو بيستخدموا؟ والله يا عمي ما طبعا بطلع له واسطة لأ هنا او حسد فلوس - 01:00:31

شف شف كده هنا تدريب الالم هو ما ما يلي الشعور. اما الشعور في حد ذاته لا لا يزاحم بهذه الطريقة. لا يمسك عنه بهذه الطريقة. لكن مرة اثنين ثلاثة اربعة راح يصير في - 01:00:48

شيء يزاحم لما يجد شعور الغيرة مع مع اه سلوك سابق مني صار يزاحم هذا الشعور. فصارت الغيرة اقل او الحسد اقل طبعا بالمناسبة

صاحبة السؤال يعني الثالثة هي نفس نفس الانسانة - 01:00:59

الثلاثة فيهم كلمة مشتركة ايش هي؟ يعني تبعت المصالحة واتزورت الماجستير والغيره والحسد ما الكلمة الجوهرية المتقاطعة هنا الاخرين الاخر عشان هيكي بحكي لكم فقه النفس لما الواحد يفهمه يستطيع انه يفهم جذور المسائل اللي تعالج اشياء كثيرة. هي الاخر انشغالي الزائد بالاخر. وانا اناصح الاخت ان - 01:01:18

ان تراجع سورة الحجرات اللي حكينا عنها في علموا ابنائكم طيب عندي حسرة بسبب بطء رزق الزواج مع اني ادعو ربنا اني ارضي عنه وما اكون ساخطة. فهل هذا رضي مزيف؟ لا مو رضا مزيف - 01:01:45

اه المجاهدة تأخذ وقتا المجاهدة تكون وحدة عم تطلبني لابنها. ما صارت. فاشعر بنوع من من الالم. لا لا - 01:02:05
كنت متأنل انه طرقت الباب او اه رنة الهاتف تكون وحدة عم تطلبني لابنها. ما صارت. فاشعر بنوع من من الالم. لكن من الطبيعي ان يكون اصلا بالعكس في مجاهدة القضية مو كيسة زر لكن المهم ان لا يصدر مني شيء لا يرضي الله هذا المهم. لكن من الطبيعي ان يكون اصلا بالعكس المجاهدة انه تأتي هذه المشاعر وانت ما زلت على قول الحمد لله - 01:02:24

حتى وان كانت صعبة طيب تذكرون دائمآ ان لا نهتم بكلام الناس وكتت هكذا لكن احيانا حتى عند فعل الحق اجد اني اوقعت نفسي في الشبهة هل ايضا لا اهتم هنا؟ ما فهمت - 01:02:39

عندما عرفت ان كفتاة زواجها يتعلق جدا بسمعتها في كل شيء تقريبا وجدت نفسي افكر بكلام الناس بكل خطوة وكل تفصيلة. هاي كل خطوة بكل تفصيلة لا مبالغة. لكن من الطبيعي اني كانشى - 01:02:54

قبل ما اطلع من البيت اكيد راح البس لباس ساتر. كما انه الرجل عذرا قبل ما يطلع كيف بده يطلع على حاله ليش؟ لأن الناس لهم قدر مما اوصى به - 01:03:04

يعني اه والله انا ما بهتم في الناس اطلع مشلح ما بهتم في الناس. اه اقول ليش؟ لانه الشرع كمان اوصى بذلك. والناس هؤلاء نعيش معهم. فيعني يعني نسد ونقارب. طيب - 01:03:14

وتتحدون عن الدعوة وفكروا انه يجب الاهتمام بما يقوله الناس لاني عندما كنت لا اهتم كنت اتركهم يظنون بي الظنون المشوهه كيف الوصول للتوازن؟ الشريعة باختصار الوحي يعني صاحب الشريعة صلى الله عليه وسلم هو الذي لما كان ماشي صحابيين اثنين مع اه صافية قال لهم على رسلكما انها صافية - 01:03:29

صاحب الشريعة لكن هو نفس صاحب الشريعة بعد هذا الكلام لو حكوا ما حينشغل هو نفس صاحب الشريعة لما قالوا عنه كفار قريش مذموم. قال يسبون مذموما وانا محمد لما اجا واحد قال له ان مدحه يزبن دمي شين قال ذاك الله. طيب - 01:03:48

بين هذا وذاك تحصل وسطي. المهم ما يكون شوفوا يا جماعة في رسمة في شريحة مضامير فرق بين اني امشي ونظري الى مضماري انا مضماري انا لكن مع يقظة انه اي واحد يجي على مضماري انا مصحح له وفرق بين اني اكون - 01:04:04

ماشي ونظري الى مضامير الاخرين كثير في فرق هاد القيادة قيادة السيارة عم تقود السيارة هدفك لكنك مصحح هذا مبين عليه سكران راح يخبط فيه. هذي مبين عليها وحدة عمتة بسيارة طيبة. مثلا مثلا مثلا - 01:04:23

مع انه في حاليا مع مع النسوية في يعني في ما شاء الله في زعرات في السوافقة اه في قليلات حقيقة حتى مش بالزرارات كيف تتطلع عليك هيک ؟ اسمع - 01:04:44

على طول طيب آآ اتربت وكبرت على انطوانية وقلة خلطة الناس بشكل كبير لكن ليس لدى رهاب اجتماعي. عندما بدأت بتدريب الامر بالمعروف والنهي عن المنكر والدعوة اشعر بتrepid كبير وخوف طبيعي. اذا اذا هذا من بقايا - 01:04:54

تربية انطوانية خير وبركة هل الافضل ان اهتم بنفسي واحل مشاكلها اولا ثم ابدأ هذا التدريب؟ هو اولا قضية الامر بالمعروف والنهي عن المنكر مو قضية انه يلا استنيه اول اشي وجهي نفسك لا لا - 01:05:12

شيء حصل اقوله عندي علم هل المصلحة تستغرب على المفسدة؟ اقوله لكن لا والله ما عندي علم والمفسد استغرب عن المصلحة ما اقوله. ليش؟ لانه في عندي وحي يقول صحيح هنا. ايضا ما اجعل المعيار معيار الاخر. في الحالتين ما اجعل معيار معيار الاخر -

الكذب غير المقصود متكرر بسبب تشتت او نسيان ادارة عليه ام انه يعالج بتدريبات الالم بالرجوع الى الاشخاص وتعريفهم بالحقيقة.
لا طبعا هذا يعالج كذب غير مقصود متكرر كاتبين بسبب تشتت او نسيان - 01:05:43

معناه انه الانسان قد يكون وصل الى درجة من الغفلة انه صار هذا معتادا عنده لا هذا يعالج. اما ان نعتبره لا يعني المسألة
لا على الرغم من انه العمر واحد وعشرين سنة وبعيدة عن موضوع الزهايمير. لأن هو اكيد لا هي القضية انه اعتدنا ولذلك يمكن انا
هنا اقول اذا في عالم - 01:06:04

يبعد عنه افلام مسلسلات الكلام التعبان هذا كله يبتعد عنه محاولة محاولة فقط ان نعني ما نقول في قضية تذكر كل من تدريبات
الالم السلام عليكم نعنيها الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم نعنيها. هذه المسائل شوي شوي نصمت نكثر من الصمت. نكثر من
الصمت. هذا ايضا يعالج - 01:06:24

في مجالس فقه الغضب نحن نحاسب على كيفية تعاطينا مع الغضب ومن الوسائل الابتعاد عن المواطن التي تؤدي له. واكثر ما يكون
الغضب مع الاقرب المختلف. وفي فقه الاختلاف من اصعب تدريبات الالم والصبر هي - 01:06:50

لتكون معلقة من المختلفة. طيب كيف ذلك؟ جميل. احنا لما نقول في فقه الغضب نبتعد عن المواطن مو يعني نترك اهلنا نبتعد عن
مواطن حدوث هذا الشيء. يعني مثلا اذا اعرف انه اذا دخلت الان وسلمت على والدي وجلست مع وكلام معين يحدث غضب ما اتكلم
هذا الكلام - 01:07:00

هذا المقصود مو اترك اه البيت موطن لا يعني كلمة موطن لا يعني المكان يعني الحالة طيب اه اترك موطن الغضب اهلي بيفضبني.
اذا اروح اتركهم لا اطمئنوا. بالمناسبة هذا اللي عم بصير هسة. بتلاقي شب - 01:07:18

صار عنده شغل اخذ له استوديو طلع برا لحاله طبعا هذا كيف بده يزوجني نفس الموضوع هذا ابوه وامه مش محتملهم. كيف
حيتحمل وحدة غريبة مع مزاج مختلف معه هرمونات مختلفة. فانسى الموضوع - 01:07:35

طيب اه كيف نقدر كيف نقدر الام اقرب الناس اليها اذا كانت ردود افعالهم خاطئة وتأذينا الالم ما له علاقة بعقلانية الشعور حلو
هاظا السؤال؟ راح اشرح وبعددين ارجع للسؤال - 01:07:48

فلان سابني. ليش ؟ لانه متألم انه ابني ضرب ابنه فقال يلعن ابوها من تربية. طيب اللي فعله الان صواب ولا خطأ خطر. ضرب الحمام.
كونه خطأ. ضرب. هل يعني انه ما عنده الم - 01:08:15

عنه الم انا ينبغي ان اتنز في نظرتي هو متألم اخطأ متألم اخطأ. مين قال انه المتألم لابد ان يكون مصيبة مين قال؟ اصلا تلات ارباع
الاخطاء بتيجي من اهلهم. طيب - 01:08:36

تفصلوا بين الامرین. انا والله عن اقرب الناس اليها يعاملون عندهم ردود افعال خاطئة. طب كيف نقدر الام لهم عارفين الجملة الشهيرة
التي تنشره عند عوام الناس يقولون اه معلش مش قاصد كلمة مش قاصد كلمة ايش المقصود فيها؟ ان ان الاذى الذي صدر منه
لم يكن يعتمد وانما صدر منه لماذا - 01:08:53

لانه متألم. لانه متألم. احنا ايش؟ مش قاصد. طيب وبالتالي نعم انا ممكن احتمل الام المقابل او عذرنا افهم الام المقابل مع قولي بانه
مخطي. هاي تحصل في في الصلح عادة بين زوجين بين كذا - 01:09:15

نعم نعم ترى هي لما قالت كذلك ما يعني هي متألمة شوي. مشي لها ايها. الكلمة متألمة مشي لها ايها. الكلمة ايش معناها اخطاء
في تعبيرها لكنها ايش؟ لكنها متألمة لكنها متألمة - 01:09:34

طيب طيب ولذلك هنا المجاهدة وللإنسان كيف بده يحصل على اجر ويحصل على جنة ويحصل على كذا؟ اذا كل واحد اه والله لا
انا اه غلط لازم يمسك نفسه ما نعم؟ يعني هي الجنة لا تدخل بشروط يعني - 01:09:48

تريد ان تحصل على اجر تحمل وخصوصا مع المقربين طيب اه طيب اه في اخت تقول انها اه يعني تربت تربية انطوانية وتكره
الرجال مع انها تحاول الان السعي للعلاج لكن لا زالت الى الان - 01:10:11

يعني لا تستطيع التعامل. فتقول كيف اعرف اتعامل وما يظهر اني اخاف منهم او اني اكرههم؟ اولاً قل لي من من هذه الخلطة بداية. يعني ما تكوني عندك كل هذه المشاعر. وانت رجال في العمل. رجال في الجامعة. رجال في البيت. رجال في الشارع. راح يظهر. راح راح تفلت منك طيب - 01:10:38

اولاً قللي ثانياً الزمي قدر معين من العبارات والسلوك اللي ممكن يدرب عليه. يعني ايش ؟ السلام عليكم. اه لو سمحت ممكن كذا. نعم. الحمد لله احنا بخير الوالدة موجودة او مثلاً صرف في نفسك بكلمات معينة تحيلني على اخرين. اما انه طول الوقت انا في تعامل مع رجال مع هذا الخوف راح تزيد - 01:10:57

في يوم من الايام وتفلت يعني اه او يعني تفلت منك فلتات معينة لكن اه لابد من علاج ترى القضية المتعلقة بشيء حصل في الطفولة هل هي متعلقة بعموماً ضعف شخصية هل هي نوع من وهم الكمال لكن هذا الامر لازم يعالج - 01:11:20
لماذا لا اقدر ان اظهر مشاعري للاخر حتى لو كان هذا الاخر امي وابي ؟ طبعاً لسائل نفس السائلة اللي قبل شوي الاخر ملاحظين الابانة راح نفصل في هذا ان شاء الله في مجالس اللبناني - 01:11:38

ولكن الناس يعني لا الرجال حياكلوك ولا ابوك وامك حياكلوك. طيب ؟ ايه هذا التخوف الزائد من الاخر يدل يمكن على على يعني شيء من الضعف في نفسي طيب آآ تصور تقول ووصل الامر بهم انهم يسألوني كل حين هل تحبني وانا لا ارد - 01:11:52
ثم تسؤال هل هذا عقوبة ان شاء الله ما يكون عقوبة يعني انت في هذه الحالة ان شاء الله ما تؤاخذني ولكن نعم هذه مشكلة مو عقوبة بس مشكلة مشكلة - 01:12:14

يا اما تمضي مباشرة الى علاج الان مع انسانة من اهل الاختصاص آآ والقضية الاخرى انتظري الابانة والتعبير راح نفصل فيها انا ان شاء الله وانا نصحيتي لك اختي يعني راجعي واسم الاخر في قناة فقه النفس سؤال وجواب - 01:12:26
كيف نتعامل مع الموعي ؟ اظن انه كمان الجهل الملل الموعي الم من نوع اخر. نعم. وهذا الخطأ الشائع في الجملة الشهيرة البيت الشهير ذو العقل يشقى بالتعيم بعقله واخو الجهالة في الجهالة ينعم - 01:12:50

هذا البيت انا لا احبه. اللي هو يعني انه طنش تعيش تتنعش خذ لك حبتين تحت لسانك هيكل ولا تحت مش عارف مين. وريح حالك.
حضر نفسك لا ليش ليش - 01:13:08

من من اكثر نضجاً في التعامل مع السنن الحياتية ؟ الاكثر عقلاً اكثر عقلاً نعم صحيح كلما انا اهلاً وسهلاً وين باباً؟ باباً طيب وين ماماً
ماماً قل لهم السلام عليكم - 01:13:20

لأ. طب احكي له السلام عليكم. لأ ماما. احكي لهم سلام عليكم ماما في البيت رموز في البيت. موز في البيت ولا وين ؟ عند جده عن جد مش مشكلة طيب - 01:13:42

اه نعم الوعي المقصود اذا كان نعم انا اكون واعي يعني واحد بقول لك يا اخي لو ما عرفت كان احسن. صحيح الوعي
يجلب معه المعلومات ما تجي ببلاش - 01:14:05

معلومات بتيجي معها الامها ما العمل ؟ العمل انك تحول هذا هذه العلم الى عمل تزاحم ما الذي يصبرني انا على كل الاشياء اللي قلتها
قبل قليل من الالام اللي نعرفها. محاولتي ان ان نصلح - 01:14:16

محاولتي اني اقيم ب شأن نفسي وب شأن اهل بيتي وب شأن اما اما اني اكون بس عبارة عن منظر وبس اجمع معلومات دون ان دون
ان عن ما ينبغي ان يفعل ؟ لا طبعاً - 01:14:30

اما ان يصل الوعي الى درجة لانه الوعي مؤلم فدعك آآ فقه في الجهل والجهالة ؟ لا طبعاً هذا غير صحيح ما اكثر الناس علماً من اكثر
الناس علماً في نظرنا الانبياء - 01:14:44

طيب ايش كان حالهم ؟ طمأنينة رحمة في الاخرين رفق مع انه المفروض يكونوا هم من من اشد الناس ايش ؟ رغبة في ان يبعدوا هذا
الوعي عنهم طيب كيف اجعل طفلة ليس لديها صبر ان تصبر على الصلاة وتحمّل اللالم على اداء الصلاة وكيف اجعلها ان تتحمل قراءة
وحفظ القرآن تعويذ - 01:14:58

احنا كبار يا دوب عارفين ان طمأنينة وشوية خشوع في الصلاة طفل عنده كل المشتتات ولا يستوعب ما يقال هذا يعود فقط على الحركات الان الله اكبر يقول يلتفت يلتفت - 01:15:24

دون سن يعني دون سن التمييز او دون سن التكليف بالاحرى يتلفت شوي كذا اشجعها شوي شوي مرة بجائزة مرة ببطبطة مرة بمدح مرة بعناق مرة بكذا مرة مرتين ثلاثة واكثر من هذه المجالس - 01:15:38

معها مم صديقات نجيب صديقات قل لهم يلا تعالوا وبين لبس الصلاة تبعكم مش عارف مين. مين اللي راح تئم فيكم اليوم ومين اللي راح تقيم الصلاة؟ شوي شوي شوي لكن - 01:15:52

انتظر من بنت صغيرة والله ما في يعني ما في مش مذكور للعمر ولكن آآ ولكن لا ينتظر منها لاحظوا السؤال اللي بعد ذلك وكيف لي ان اصبر اذا هي لم تؤدي الصلاة ولم تستجب لي - 01:16:02

بالزبط. اه انت لست الها وقلب ابنته ليس ليس ييدك. انت اللي عليك ان تأخذني بالاسباب اما وهم الكمال انه لابد لابنتي ان تكون الصحافية الجليلة اللي تقوم الليل بركعة واحدة ومش عارف لا هاي يعني - 01:16:18

المشكلة عندك انت؟ افعلي اللي عليك وتنسحي وتقبلين فكرة ان ان الامر ليس اليك وان قلب ابنته ومع ذلك لسا عم نحكى عن طفلة صغيرة كيف لو لو صارت اه والعياذ بالله يعني لا قدر الله - 01:16:36

الله يحميها ويتبتها كيف لو في يوم من الايام اجت لك بنتك مصاحبة ولا ابنك ملحد ولا شو هيصير فيك؟ هادي اليوم بنت صغيرة وما عم بتصلني. او يعني ما عم تقف بالصلاوة وتصبر - 01:16:50

شوي شوي لماذا شعرت بشيء من الفرار حين فهمت كل الم امر به ما سببه جميل حلو هذا السؤال ليش تتوقعوه فهمت الالام اللي عندي ايش سببها؟ فجأة شعرت بالفراغ - 01:17:01

فراغ يدخل لماذا شعرت بشيء من الفرار حين فهمت كل الم امر به ما سببه احنا اعتدنا انه حياتنا تكون مليئة بالايش؟ دراما راحت الدراما حاس فيه فراغ مصيبة - 01:17:18

تعالوا نعمل اشي هيك جديد يعني قد قد يكون غالب ظني قد يكون هذا الفراغ هو هو مسح الطمأنينة لم نعتد عليها طمأنينة عابرة لم نعتد عليها فنقول الله يجيب الخير - 01:17:40

يشفي. هدوء ما قبل العمر. اه الهدوء بالزبط. لأ عادي قد يكون مسح الطمأنينة عادي طيب يعني تملأوا هلاً نعم نعم لذلك قلت هذه هذه الطمأنينة قد تكون عابرة المهم ما نبقى - 01:17:56

اشغلي وقتكم عاد. الان راحت راح هذا الزخم اللي كان متعلق بشعور متعلق بالالام. املئيه بشيء اخر طيب طيب اه ماذا لو كنت متألمة لاني افهم سبب الامي هذا الوعي اللي حكينا عنه - 01:18:15

اواف انا كنت متألمة زمان. هلاً صرت متألمة لاني فهمت شو سببها. نعم يعني هو يعني ما عمرنا حنرتاح. لازم نتألم لأ سبب الالام في منها ما يغفر له في منها ما هو متعلق بالمخلوقية والتسليم في منها ما يترك الى الله سبحانه وتعالى في منها ما يحل بالايمان بالقضاء - 01:18:37

القدر لكنه سبب الالام مؤلم اه انا عرفت ايه سبب المي؟ اني انا كنت هبلة لما تعلقت بفلان. ممتاز نتعلم من الاibel انه ما نتعلق بفلان مرة ثانية تعلق اهبل - 01:18:55

لا بس انا بجلد نفسي. ليش ارحمي نفسك وتعلمي ما مضى كل سبب لابد له من من شيء يعالجه طيب هل تغير هرمونات الانثى اثناء فترة الحيض سبب كافي للشعور انها لا تزيد انجاز اي شيء. ام انه اي شيء صعب - 01:19:08

صعب اه اه ترتاح كذا نعم لا بأس. نعم ولذلك نقول من تسليم المخلوقية ان ترضى الانثى بانه في هذه المرحلة تزيح شوي ما تكون في هذه المرحلة تزيد ان تكون الطالبة المتفوقة والام المتميزة والزوجة الناجحة والمربية المشعة. شوي شوي هوني على نفسي - 01:19:26

اما انه لا تزيد ان تقوم باي شيء برضه هاي مبالغات. بدليل انه حتى في تلك الفترة ممكن تطلبني لك وجدة اه بتحببها وممكن تقعددي

مع وممکن تقلبی بعض القوّات السخیفة الی علی فیسبوك ولا علی غیرها - [01:19:44](#)

لکن نعم قد یکون في قدر من التعب نعم بشكل عام هذا هو انا. قد اكون فاقدة للذة معتادة. نعم، هذا جای من التعب قبله. عادي وتمشي الحياة ليش اقول دائمًا تقدير النعم ان شاء الله لما نقرأ النصوص راح يكون - [01:19:58](#)

هو انا لما اوصل لمرحلة اني انا مستشعر فقط انه نفسي ما عم بتعجب فيه وان الرئة شغاله. وانه القلب اموره طيبة وانني الحمد لله اشعر بما حولي وهذا خير وبركة. لا لدى المعتادة انه انا كنت بطلب اه سوشيو كنت باكله مش عارف مين - [01:20:25](#)
اه احنا انه رفعنا السقف صار لما ينزل هذا السقف بنشعر بنكد مع انه الحقيقة اذا راح هذا السقف عالاقل نشعر بایش ؟ روح وطمأنينة على الأقل لأ احنا حتی روسنا نفقدهم - [01:20:44](#)

طب انا متعود اقوم بجدول يومي لكن اذا سقط شيء من الجدول خلال اليوم يتبعه سقوط لباقي الجدول. هذا ممکن يكون تابع لوهם الكمال ؟ نعم. ما الحل ؟ العمل الفوري والاكمال ؟ - [01:21:00](#)

قبول فكرة انه اه ممکن يكون عملي مش كامل ايش المشكلة صحيح الفجر راحت عليه صلاة الفجر خلاص راحت والضحى کمان ليش ؟ ليش ؟ لانه ما عننا القدرة على الوسطية اما او - [01:21:11](#)

اقبل فكرة انك مخلوق. اصلا بالعكس كذبتها في اخر رمضان الجهد الحقيقي والجهاد الحقيقي والسبق الحقيقي هو انك في اخر لحظاتك وانت منكسر وانت الحقيقة انا كتبته يمكن حکیت لكم جاءني احد الاخوة قال لي - [01:21:27](#)

انا راحت علي كذا ليش ؟ لانه في العشر الاواخر مارس ممارسة محمرة. طيب قلت له انت دون غيرك عليك ان تقول لله يا رب ارجو رحمتك وبالتالي عناد بصفار الشياطين اللي موجودين. وبنفسك الامارة بالسوء. عناد فيها ابقى. روح قيم الليل. ابقى الى ليلة العيد - [01:21:42](#)

وانت عم تريد الله منك خيرا اما اذا يئست خلاص رصدت في الامتحان انه لا يپاس من روح الله الا القوم الكافرون تقول انا العكس انا عندي نوع من ادمان العلم والمعرفة فمتى صار لدی فراغ ؟ صرت افتح محرك البحث. اه هذا الكلام انا لا اه اه غير غير صحي. قبل ما اکمل السؤال سؤال طویل شوی - [01:22:03](#)

العلم يؤخذ بحسب الحاجة علم نافع مش موجود جوجل يلا على بالي اليوم. لا نعلم اللي علينا اول اشي. طيب وبعدين لما يصير عنا فائض فائض فائض بعدين نسأل يعني شو يا ترى بشرة الناس اللي ساکنین عالمريخ - [01:22:28](#)
طيب شو نوع شو اسمه الكاكاو اللي كانوا بيلقطوه الاولاد اللي نسلی اه اكتشف انها عم بتشغلهم بافريقيا. طيب ما عدا ذلك لا انصح ابحث كل ما يدور في رأسي لا يشترط ان يكون المصدر الوحيد ومع الوقت صرت بالتأكيد ابحث في المصادر الصحيحة مع تنمية مهارة التفكير طيب - [01:22:47](#)

طيب السؤال طيب الاخت صاحبة السؤال اه انا نصيحتي الزمي اقل القليل لا تشغلي نفسك بالبحث في كل ما يخطر على دينك لانه ما راح يخلص ما راح يخلص اقول رغم معرفتي انه الجنس الآخر مو وحش بس يبقى نوع من الحذر والخوف من التعامل معه. طبعا - [01:23:10](#)

ال الطبيعي ولا نتي عاجبك قلة الحياة والواقعة اللي حاصلة في الاوساط طلعت الزمالات والعمل الاصل انه الجنس والجنس الآخر عذرا ترى حتى الذكر عنده هذا التوجس لكن لا يظهر عليه - [01:23:40](#)

طيب ومکلح بالحفرة. لكن لأن الطبيعي. فمن الطبيعي ان يبقى عندك شيء من التوجس. لكن التوجس والحدر والحياة شيء والخوف المرضي شيء اخر انا ابقى في حالة احتفظ بستري احتفظ بحيائي احتفظ - [01:23:54](#)

وفي التعامل اتعامل بالقدر العفوی اللي منضبط الضوابط الشرعية بحسب الحاجة في الموقف اکثر من ذلك لا. ويبقى التوجه. بل اکثر من ذلك انا دائمًا اقول هذا نتكلم فيه في الزواج - [01:24:14](#)

لو وحدة جاءها شخص يطرق الباب ولن تشعر بالحدر هاي تراجع نفسها زمان كنت الى الان الان الانثى اقول هي رحمة مغلفة بالحدر اللي ما عندها حدز تراجع انفسها - [01:24:27](#)

ما يميز الانشى في البيت انها هي التي بتشم رائحة الخطر اكثر من الذكر احيانا وتنبه بتزودها احيانا عارفين الانشى اللي بجنب
ذوها بالسارة اه حضر مطلوب سـ. مرات يكوهـ فـ. زيادة - 01:24:42

طيب هاي من الافضل السعي للتعرف على الناس وتكوين صحبة ومخالطتهم ما دام اني سعيدة بمفردي. واذا خالطت الناس فاجيد مخالطتهم عندما تفتح طيب الاصل في الانسان انه هذا راح نتكلم عليه في اخر ونفس انه هل الاصل الخلوة ولا الخلطة - 01:25:00
التوسط الاصل الخلوة قوي فيها نفسك ثم خلطة تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر وتأنس انس آآ طبيعي وترويج مباح لا هذا ولا هذا وحده يكفي. عارفين الحديث الذي يخالط الناس ويصبر على اذاهم خير من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على اذاهم - 01:25:21
هادي اختنا يقول عندما كنت تقول انه توجد نساء تغضب لانه طبخة لم تنجح او لم تمدح كنت اقول في نفسي هذا غراء شوفوا بالله عليكم احذرونا وبحکوا عن کلامنا والراء - 01:25:45

طبعاً كيف هلاً من التدريبات اللي انا اسويها السنة؟ اصبر في ناس حكوا عن كلامي هراء الطم انتحر طب كيف بدي احكي مع البنات؟
بنتي اللي حكت عنني وراء مش عارف انام اليوم. قوارير القوارير. قوارير؟ قوارير - 01:26:02

طيب فكنت اقول مستحيل اغضب لامر كهذا. مين تافهة اللي تزعل من اجل طبخك؟ مبارح نمت بغضتي لاني طهوت شيء ولم ينجح
ولن يمدح. وكرهت الطبخة وصاحبة القناة اللي اخذتها من عند هالوصفة. الله يرضي عليك - 01:26:25

ان شاء الله يعني تكون يعني فرصة وما ترجع مرة ثانية. طيب مم نشأ في قرية عادات وتقالييد تحررت من البعض منها والله الحمد
مثل الافراح المختلطة والكثير الكثير اعادة الخروج على الميت للافراح - 01:26:47

ما لا يقل عن سنة انه اه سنوية حصلت عندي حالة وفاة وخرجت بعدها بشهرين لعرس صديقة بس بلاقي الم بعد اللي عملته دي
كانت من ضمن تدريبات الالم - 01:27:01

هل اكمل التحرر من العادي؟ اه طبعا طبعا اكملي ولكن بس يراعي في مسائل مثل هذه كمان انه الانسان ما يحدث ما يعمل مفسدة اكبر مع المجتمع يعني دربي نفسك نعم - [01:27:17](#)

ولكن مو انا عم بدرب نفسي اه اروح ادخل في الحيط مع الناس لا يعني الواحد يسدد ويقارب بس نعم كملي مشوارك في ان تتخلصي من هذا طيب انا كاتبة اكتب نصوص وقصص اطفال ويطلب مني الخيال في كتاباتي وتقموس الاشياء والكتابة عنها وانا اقرأ روايات وكتب كثيرة للتغذية لفتي - [01:27:29](#)

ولنشر نصوصي يطلب مني التفرد في الكلمات واستخدام معاني عميقه لها تأثير ولكي اكون كاتبة ناجحة احتاج لخيال وتسويق في محاضرات فقه الالم ذكرت ان نبتعد ونقلل من الشعر والاغاني والروايات. انا اكتبها واقرأها ما الحل - [01:27:51](#)
يعني هذا زي ممثل ممكناً يجي يحكى لي انا ممثل ينصحني يا عبد الرحمن بك. جزء من مشكلة اكبر غير مشكلة بهية آآ يا اختي آآ
شفتي اعلان آآ التعليم الحر على القناة - [01:28:13](#)

هذه الاخت اللي رسمنه الله يرضي عليها وابدعت فيه انسانة كانت لا تظن انها تستطيع ان تترك الرسم والآن ابدعت في شيء اخر هل تركها من تدريبات الالام؟ نعم. وهل على، ان اتركها عامة - 01:28:31

نصيحتي اكتب ما فيه نفع وما اذا لقيتني الله شهد لك بس واحا ضرك نوح يشهد علي المدن يشهد عليك. قد يكون من الباطل اللي لن يكون في صالحك لكن لن يكون ضدك منه بالمرة - 01:28:47

لكن اكثري من دائما اقول احنا هذا الابداع اللي محتاجينه دايما بنعمل شيء محاكاة هو اللي موجود. مكتبة الطفل في العالم الاصل فيها السوء من وين بدك تجيب عند مكتب الطفل يكون فيها شيء جيد. لا يغذى الخيال عند الاطفال بطريقة مرضية. هذا يحتاج الى تدريب - 01:29:01

بالمناسبة احنا قريبا ان شاء الله حيكون في يا اما الاخت نفسها حتقدم دورة عندنا. يا اما انا يمكن يكون في بيتي وبينها يمكن مش عارف حدث صوت او لقاء اه كذا - 01:29:20

انه هي تحكى عن تجربة تحويل الفن والرسم من الى لكن هذا ضروري اجد صعوبة بالالتزام باى عمل وحتى تدريبات الالم ابداً

بالالتزام اه تدريبات في طيب النصيحة يا اختي عليك بصحبة الناس اللي - 01:29:30

عندهم دائما مشكلة في الصبر على اه على شيء معين انصح بالصبر. عذرا بالمصادر مع مع صحبة طيب اخرج من طلب المال من زوجي لشراء بعض الحاجيات الشخصية. لاني اذا لم اطلب منه لا يسأل عن حاجتي في الملبس. لا تتحرجي وهذا من الاشياء اللي نقوله في الابانة والتعبير - 01:29:48

سبحان الله نيجي على مسائل من حق نؤمن ما بنعبر عنها. لأ اطلب منه هذا الكبر اللي في نفسك هاي حيدلني بذلك هذا معناه عنده مشكلة في قوامته اصلا لأ اطلب ما عندي مشكلة اكمل - 01:30:12

محاولة التخلص من التخرج بطلبي منه كل فترة وآخرى ضمن المعقول لكن كثيرا ما يسألني عن ماذا ساشتري بالضبط ويلمح بان اوجل الطلب او يلمح باننا استنفذنا من الراتب نصفه وهكذا - 01:30:26

طيب هون عاد يعني هادا مو موضوعنا لكنه باختصار مم اولا اعرفي ما حاجاتك ما حاجاتك والزمي الحاجات اولا واطبلي منه بقدر هذه الحاجة فوق ذلك تقولي له ترى انا حريص على ان لا اطلب منك الا حاجتي. لكن احيانا يعني تهفو نفسي الى شيء فوق الحاجة. اطلب منك ولا ما اطلب ؟ خذى منه الاجابة مباشرة - 01:30:37

لكن لكن اطلببي هذا حاجتك حتى لا يبقى في نفسك شيء وكيف اتعامل مع الالم عندما يلف حول الطلب ويؤجله او او لا يلبيه؟ عادي جدا مو كل شي ستحصلين عليه. لا من زوجك ولا من غيره - 01:30:56

عادي وقل لهم بالمناسبة انت المتنبي طيب قولي عبri مرة مرتين ثلاثة راح تحسي انه الموضوع لا يستحق لا الزواج ناوي تبلش الجواب عند عمار سانية بس سؤال طيب انا ظنيتك حتاخذه على جنب وتقول له قال الزلمة بعد شهر ونص احتمال ومع عيد الاضحي - 01:31:11

في موجز فقه النفس يوم الاثنين عم بنحاول نخلصه اول ما يخلص حيكون في وقته ان شاء الله. ولا تخيلوا اذا بلشنا حتزوج على طول قصة طيب الحكومة ما هو نوع تدريب الالم للصبر على ابن ذوي احتياجات خاصة؟ وقدرات ذهنية ضعيفة. اول شيء اسقط الناس من حسابك - 01:31:42

تسقط الناس من حسابك اسقطي كلامهم ونظاراتهم وكذا واعلمي ان هذا سبب الى الجنة اعلمي انا دايما بقول هذه القصة كان في عنا جماعة يمكن حكيت لكم ايها الاخت اللي كان عندهم الولد اللي كان دايما بلفوه - 01:32:04
كان في عنا جماعة اصحابنا الله بيارك فيهم اه بنتهm في امريكا ويعني ابتلاها الله سبحانه وتعالى بولد عنده اه ممتلازمة معينة نادرة آآ وخلل جيني ما بنميلا ما بنميلا الجلد هذا - 01:32:19

فانت اذا شفته بشوف امامك فيلم رعب. بشوف امامك شخص مقشر الجلد. طيب؟ وطبعا تلقائيا بنيت يعني اه ظعيفة جدا وكذا آآ الام اللي هي الجدة اللي هي صاحبتنا يعني خالته الله يرحمها - 01:32:35
اه قالت لها اسمعي هاتيه عندي فالجد والجدة صاروا يربوه الجد والجدة صاروا يربوه وفعلا البنت تركته عندهم وصارت يعني بين الحين والآخر تزوره لكنه هو عندهم طبعا بيمشي وبيروح وبيجي لكن اذا طلع برا لازم يكون ملفوف طول الوقت وطول الوقت موجود معهم الفازلين والكريم والكذا. طول الوقت طيب - 01:32:52

موضوع فقدان سوائله بيوم من الايام كنا في مطعم انا وامي وخالته الله يرضى عليها زوجها وطبعا الولد معها في العريابيو فجاءت متسولة من هذول اللي بيستخدموا اولادهم بما ايش الله يخليكم اعطوني مشان الله مشان الولد - 01:33:16

بكل ما قالت له يعني زي هذا طريق خالته اصلا هذى الله يرضى عليها ويرحمها اه يعني خفيف الدم خالته يعني شوي شوي قلت لي لا بس حتى يعني شو شو لك معها - 01:33:41

التفت مباشرة عليهم قلت لهم كيف قاعدين يتعاملوا؟ الله يعني الله يرضى عليه عمه اه عبد الرحمن حد بيكره مفتاح الجنة؟ مفتاح جنة شوف العبارة هو يعتبر هذا الولد هو سببها الى الجنة. مفتاحهم الى الجنة. او مفتاح الجنة بالنسبة لهم - 01:33:56
فكرة انك انت بس اهم شيء لذلك احنا قبل فترة كان في عنا دورة سميناها ذوي النعم الخاصة ذوي النعم الخاصة هذا عنده نعمة

خاصة الله خصه بامر ما خص به غيره. القضية كيف نتعامل نحن - 01:34:18

احنا مشكلتنا طبعا في المجتمعات النظر ليش قبل فترة فعلموا ابناءكم تتذكروا لما كنا عم نحكي عن الحديث اللي هو جاء ابن زنا
فقال فكتت اراه كان اميرا على مصر من الانصار لاحقا - 01:34:32

لا احد عيره ولا حد طلع عليه طيب وفي عنا يقول لي هذا واحد بنزينة بس اه في في عميان في حتى اصحاب ما يسمى بالعاهات
الاشكال عندنا في في المجتمع اللي هو ذوي احتياجات خاصة اللي هو يحتاج انه يفهم اللي هو يحتاج انه يتخلص من مشاكله.
اسقط الناس من حسابك وانظروا له على انه سبب الى - 01:34:45

وأقلبي فكرة انك تضعفني بين الحين والآخر عادي. عادي بس ما تطلعني ضعفك فيه ما طلعوا حرقتك فيه ووكل بعضا او يعني اسند
الامر الى بعض الناس من حولك احيانا لما تتعبي احد ياخذه عنك شوي - 01:35:06

هذا هذا باختصار شديد لكن كلام يعني يطول في التفصيل عم بتقول قرب الى مرحلة البلوغ. اذا حتى مش يحتاج حد يسندك فيه.
محتاجة بس تصبر على فقط بس تصبر يعني - 01:35:20

لكن لكن اهم الاهم الضغوط المتراءكة من النظارات الناسية المتبعة هي طيب اه اخي كان ملتزم متدين يشهد الجميع على خلقه ثم
انتكس فجأة. لم يعد يصلني ويقول الصلاة ليست واجبة - 01:35:33

طيب نفس هذا الكلام طبقه على باقي كل العبادات. هل من تدريبات الالم هنا ان اتجنب الحديث معهم طيب هو اخوكي آآانت يعني
تبقي على اقل صلة فيه ولكن آآتحاولي تعطيه - 01:35:50

تعطيه شيء من يعني من الروابط من كذا وتنسحبني ما تدخلني معااه في جدال كثير لانه غالبا هو الان عم بعيش اه لحظة هوا يعني
هذا اللي بحكي لك الصلاة مو واجبة. يعني طب في الله؟ - 01:36:03

من الاخر ايش بده تتصبّع؟ من بعض الناس اللي بده يصيّع بده يهون شعوره بالذنب. فشو يقول؟ انا اصلا كل الدين على بعضه
عم بفكر فيه ممتاز بعد فترة كنا عم بكذب على حالي. كنا عم بصيّع بس - 01:36:17

الملحد المصري هذا اللي نقول بصراحة كله حكي فاضي كنت بمناقش ذكر بعض الاسماء اللي من الشباب الدعاة. قال كنت بمناقشته
وبعرف انه معه حق. بس كيف بيدي ما اشعر بالذنب وانا بالليل متواحد مع وحدة بيدي انا معه - 01:36:30

به يسقط شعوره بالذنب بقول لك عصام الدين منه. طبعا لا اقول للجميع كذلك لكنه فجأة والله متدين وفجأة صار والله اعلم صار
يتابع مين المشعوذ الفلاني ولا المشعوذ الفلاني ولا صار يقرأ الكتاب فلان الفلاني ولا - 01:36:46

طيب آآطيب على اي حال نصحيتي آآيعني اطيب النفس في قضية انه بس تبقي على على ارسال مواد نافعة له لا تجادلية كثيرا.
لأنه اللي مثله عادة ممكن ياخذك على البحر ويرجعك - 01:37:01

كما يقال لانه بس بده يحكي وبيتفلسّف وكذا لكنه ساعة الجد لا يفعل شيء هل من تدريبات الالم الصبر على اهل الزوج وعلى كلّاهم
رغم اني لا اسكن معهم ولكن عند كل زيارة اذا بدر مني خطأ عن غير قصد او او قمت بالدفاع عن نفسي يخبرون زوجي بذلك رغم
انه يعرفهم - 01:37:19

هو يعرفني ولكن ذاك يؤذيني انا. قل لي الزيارات اذا اذا اضطررت نعم من تدريبات الان انك تصبر. خلص هو عارف وانت عارفة
اسقطني اسقططيه من من هيكل اذا كنت مظلومة طبعا - 01:37:36

ولكن خفي من التعرض لهم يعني انت مو مطالبة انك تروحي عندهم. لكن اذا رحتي نعم من تدريبات الامل انك ايش قصدكم صح
ممكن يكون غلطان. اه الله يعافينا ممكن الله يعفو عنك بس - 01:37:48

طالما انت وزوجك متفقين. هذا المهم ممكن تدريب او طريقة للصبر على التعود على العيش مع شخص كان خطيببي والآن انفصلت
عنه وهو يقرب لي واراه واسمع صوته هذا زمان زمن اعطي الزمان اقول الزمان يعالج علاج لا يعالجه اي طبيب - 01:38:03

الزمان راح ياخد حقه بس الزمان لحاله ما لا لازم يكون في معه مراحمة اشغلني نفسك اهتمامات تطوع افكار حقيقة اقرأي سنن يعني
المخلوقية اللي قلناها من قبل امم اشغل نفسك باهتمامات عظيمة ستجددين ان هذه الدنيا كلها لا تساوي عند الله وبما فيها الناس اللي

لكن لا يبقى الفراغ ونقول الزمن لوحده حيعالج ما حيعالج طيب كنت متفوقة بدراسة وعملي الى ان شبت الحرب اللعينة ببلدي. ها^ي
هذا الوصف انا عندي تحفظ عليه يعني لازم نشكر الحرب لا لا - 01:38:45

بس كلمة الحرب اللعينة عارفين سبايستون وهاي الالفاظ اللي مش عارف مين الكرتونية خففوا على حالكم حرب ابتلينا بالحرب.
طيب هذا قدر الله سبحانه وتعالى ايوه زي المرض. الحرب يعني - 01:39:12

يعني الحرب فيها الفاعل الانساني حاضر اكثر لكن مع ذلك لا ارى ذلك طبعا هي من السودان اه دمرت المستشفى التي عمل
بها والجامعة وجدت نفسى مضطرة لترك بلادى - 01:39:29

حاولت ان ابدأ من جديد وكأني خريج اليوم علما اني كنت طبيبة ومصنفة ببلدي. جلست امتحان اللغة لكنى لم اجتازه بفارق ضئيل.
طيب لم استطع ان انجز اي شرك. طب باختصار - 01:39:42

السؤال هو مين قال ان هنالك تراكم واحد فقط للانسان يعني انا يا ما اعرف اناس. انا حدثكم سابقا. انا اللي امامكم. سنتين راحت
علي في الجامعة مظلوم مظلوم ظلم بين وسنا شبه مظلوم لاني رحت اسافر عشان اجدد الاقامة رجعت اه الدكتور ما قبل -
01:39:52

الغيبات وبالتالي عدت سنة كاملة. طيب سنتين وبعدين لما حصل معي الظلم الثاني بين. رحت على دكتور الله يذكره بالخير
ويرحمه. الدكتور قنديل شاكر معروف بالبلد هنا. مركز قنديل شاكر بما انه يعني جنب المستشفى الاسلامي - 01:40:15
قمة في كان يعني قيمة طبية معروفة لما حاب حب يهون علي قال لي انا شو رأيك فيه؟ قلت له انت اتركتني. قال لي راحت علي اربع
سنين. قلت له نعم - 01:40:31

كنت ادرس في مصر وكذا وفي سنتين راحت بسابي وسنتين راحت يعني ظلما اربع سنوات الزمان راح يمشي؟ فكرة انه احنا مهينين
انفسنا دايما ترك معين. اكيد انا كنت راح ادرس واكون طبيبة واعمل مش عارف مين. وزواج واولاد او او اكون يعني المصنف
ال الطبيعي - 01:40:42

الموضوع لذلك نقول رفع سقف المعقولات وخفض سقف التوقعات طالما انك اصبحت مؤمنة وامسيت مؤمنة طالما انك لا لا زلت الى
الآن قادرة على ان تفعلي. لما اتصلت بوالدي مم. القصة الثانية - 01:41:00

وقلت له ترى انا يعني طبعا بعد ما حاولتني واصلات وكذا خلاص اضطررت اني اتصل فيهم اهلي وخبرهم ترى انه صار معنـي
كذا الله يرضي عليه الوالد ويبارك فيه. قال لي عبد الرحمن انت كويـس؟ - 01:41:15
مش كويـس بحـكي لك تخـيل انت انت كويـس لا بـحـكي لك اه رـسمـوني وكـذا قال لي انت دـمـاغـك جـسـمـك اللي الحـمدـ للـلهـ قالـ ليـ
خلاصـ كانـهـ صـبـ مـاءـ بـاردـ عـلـيـ 01:41:27

فكرة انه انا اني انا آآآ الحرب هي اللي دمرت هذه الاسباب اذا ما كانت الحرب ربما يكون لا قدر الله مرض ربما يكون ولد ربما يكون
زوج ربما يكون اي شيء اخر - 01:41:49

ربما تتغير يعني القوانين في في البلاد. انا بتذكر ايامنا كنا نمتحن امتحان واحد. صار امتحانين. بعدين صار ثلاث امتحانات. بعدين
رجعوا يعملوا امتحانين مرة ثانية الانسان لا يربط نفسه بسبب مادي مخلوق - 01:42:01

ليش؟ لانه قد تتحول نحن نقول دائمـاـ المـخـلـوقـ قـابـلـ للـتـبـدـلـ وـالـتـحـولـ وـالـفـقـادـ اـهـ وبالـتـالـيـ اـنـتـ الليـ عـلـيـ يومـياـ فيـ عـلـيـ يومـيـ
اـيـشـ اليـوـمـ مـطـلـوبـ؟ـ اـنـاـ فيـ عـنـدـيـ اـحـدـ الاـخـوـةـ 01:42:17

كان معنا كان مخلص اربع سنوات طب في المانيا قدر الله مشكلة معينة عند اهله. آآاظن مالية او شبه القبيل رجع الى الاردن رجعوه
سنة اولى رجعوه سنة اولى - 01:42:33

درس الى سنة سادسة سافر الى مكان تغيرت القوانين في ذلك المكان ناسي والله مرة اخرى ثلاثة سنوات نكمل لكن اللطيف ان كل ما
تراه مبتسـمـ كـلـ ماـ تـرـاهـ اـبـتـسـمـ ليـشـ 01:42:50

يعني هو ايش يقول؟ يقول الطبيب اصلا من زمان معروف انه الطبيب حيظل يدرس اول مية سنة وبعدين يرتاح. طيب؟ فهو خلاص هو مقنع نفسه هو يعني نرجع مرة ثانية رافع السقف المعقولات وخاف سقف - 01:43:08

توقعات اما قضية انه لا انا كنت حاطها في بالي مم شيع معين. اي شيء خارج هذا التراك ما راح اعمله. هذا الصعب. فنصيحتي يا اختي اه عندك علم اصبرى - 01:43:22

ما استطعت القوانين آآ يعني استعانت عليك حاولي ان تقدمي خدمة من مما تستطيعين قد تكون تعليم مو بضرورة بابا انه تعلمى الناس انك تدرسيهم انه بس لا تغلقي كل الابواب لمجرد انه الامر كان يعني تظنينه بشكل معين ولم يكن كما - 01:43:37

كما تظنين وحدة من مشاهير السوشىال ميديا سافرت بريطانيا وخلعت الحجاب وتظهر عارية في الصور وتنشر كثير من افكار اللحادية مرة جت سيرتها مع صديقها وقلت تلائقها مقضاياها استغفرت الله تلacci مقضيتها يعني الله اعلم شو عاملة - 01:43:57

استغفرت الله بعد ما نطقت بهذه الكلمة وكلما تذكرت قوله تلك حزنت واستغفرت وتألمت. هل هذا يعد رمي محضنا اه الان ما يعرف ايش قصدك بتلائقها مقضاياها لكنه اذا واحدة فاجرة - 01:44:15

وتعلن فجورها وكان المقصود انه الله اعلم هذه ايش مسوية في حياتها بمعنى انها ان تظهر الفجور او تظهر لحد هون ما في اشكال لكن اذا كان المقصود انها زانية - 01:44:29

هذا مشكلة ومع ذلك غاية ملكي غاية ملكي الاستغفار والتوبة وما ادري ما المصلحة الشرعية ان يرسل لواحدة مثل هذه ان تستسمح يعني اللي مثلها تستغفرى وتوبى وادعى لها بظهور الغيب - 01:44:41

ربنا سبحانه وتعالى يهدى ويتوب عليهم ذكرت انه من تدريبات الالم الصمت عند حدوث الاخر اذا كان الآخر يريد مجرد الفضفضة ولا يريد حديثي. ماذا اذا كانت هذه الفضة فضى بها غيبة لا اقبل؟ اقول لو سمحت فلان - 01:44:57

لكن اي شيء لا يزال الله سبحانه وتعالى لا اسمعه باختصار الاحاديث اليومية احنا ما عم نتكلم عن قاضي ولا مستشار نفسي ولا طبيب ولا مع يعني غالب احاديث الحياة اليومية للأسف فيها مخالفات كثيرة. نعم - 01:45:12

وليش يفضض يروح يصلى ركتعين لربنا ليش لازم يفضضنا على بشر يعني؟ ايش مرة ثانية الفضفضة اذا كل فضفضة من الالم راح تحول الى غيبة معناها البيوت ستتملى لانه هذا اللي حاصل هالايمام. واحد رجع المدير زعله اليوم بده يفصل لزوجته وغيبة - 01:45:30

واحد بده يفضض من واحد كسر علي بالسيارة حتى عنه حمار غيبة طيب حتى عن الحمار قصدي مع زوجته غيبة الاصل انه يعني سبحان الله احنا مستقلين علاقة مع الله - 01:45:51

يعني هو الاصل سجدة بتحل الموضوع. طيب. لكنه ما اعتدنا على ذلك ما هو نوع تدوير بالالم للصبر على رعاية اخت صغيرة مصابة بالتوحد؟ ذكرناها طيب الاخت اللي عم تسأل عن قضية الايه دي اتش دي اه خلي حد يساعدكم. لانه طبعا الناس اللي مثل هدول احيانا يحتاج يحتاج الى طاقة - 01:46:05

انا نصيحتي نصيحتي انه يكون في شخص مساعد وحدي قد لا احتمل الامر لكن ايضا مرة اخرى اه ارفعوا سقف المعقولات ولا تشغلوا بكثير من الناس اللي حولكم هذا حد ضار بدوشي بده يدخل قل له في درس - 01:46:31

على الهواء مباشرة ان لا نستطيع انه اني اجيبيه. فاعتذر له يعني اطلع له كان عم بعشرين اطلع له. فيس اعتذر له بنتي ثمان سنوات تقول لماذا لو كنا على الدين غير الصحيح؟ هي تسبق عمرها بطريقة تفكير - 01:46:55

هل ابدأ معها بسلسلة اقرأ بتبسيط؟ هل هناك مواد معينة؟ طيب. اه البنت اللي اللي تقول اه انا ايش بضمني؟ قولي لا بأس مو مشكلة. احنا ممكن نسأل عن اى - 01:47:09

اي شيء ونصير نشك فيه. ما العمل يعني مسلا لو شكicity بان واحد زائد واحد يساوي اثنين. ما العمل؟ نوقف حياتنا؟ ولنبي على اقل القدر اللي بنعرفه من الاشياء اللي اللي نسلم بها ونفتتش. بمعنى نقى - 01:47:19

وصلاتنا ونبي على ايمانا اللي موجود الفطري ومع ذلك مو مشكلة بده تقرأي بده تتعلمكي كيف نصل الى الدين الحق كيف اه نقرأ

الاشياء اللي محيطة بنا لكن ما يقال لها طبعاً روحني ابحثي ولا يقال لها ايضاً اغلقي هذا التفكير بالحالتين غلط - 01:47:32
لكن تبقي على مسلمة كما اقول لو واحد قال لي والله انا ما انا ما عدت اقبل بالاشياء اللي انت تظنون انها مسلمة. اقول له ممتاز، لو اجيتي في يوم من الايام بلشت - 01:47:49

كل واحد زائد واحد يساوي اتنين كيف حتحاسب الناس كيف حتعمل حساباتك اليومية اللي تعتمد على هذه المعادلة؟ طيب اذا اكيد ابق على مسلمة واحدة على الاقل وبعدين امضي لكنه مش اما او بعض الناس يقول عيب وهذا التفكير ما بصير تكتفوري خلص خسرناها - 01:47:59

او طبعاً آآآ ابحثي فيما تشاهين واختاري الدين يعني يعني ثمان سنوات عندها قدرة على السؤال هل عندها قدرة على الاجابة؟ لا طبعاً. يعني هذي اذا تبحث في قضية الهة الهة الهندوسية وايمان البوذ والبوذيين يعني هي عارفة الامور ولا السالوس ولا غير السالوس - 01:48:19

لا طبعاً طيب وطبعاً هنا ممكن عاد يا اما اه تروح عند واحد يدرب او مثلاً او عذراً واحدة تدربها او تاخذ وتعطي معها ممكناً هذا يساعد كيف اتعامل مع امي اللي دائمًا تستفزني وتقول لي كلام جارح امام الناس ولم اشعر ابداً بحبها وحنان اقرئي بين بر الوالدين ورضا الوالدين - 01:48:40

اقرئي بين بر الوالدين ورضا الوالدين. السؤال يعني اقرأي بين بر الوالدين ابحثي عن كلمة بين بر الوالدين او ابحثي عن بر الوالدين على القناة في اكثر من مادة بس من اهمها بين بر الوالدين ورضا الوالدين - 01:49:00

اكتشفت انه لدى بعض اعراض الرهاب الاجتماعي بعد قراءة كراسة النفس السؤال هو لماذا اعرف ان اخرين لماذا اعرف ان الاخرين ليسوا الله وانهم مخلوقات وانهم جلبوا على الضعف والنقص - 01:49:15

الا ان كل هذه المعلومات لا ارى اثرها في تطبيق العملية لأن القضية ليست معلومة فقط لذلك دائمًا نقول علم وعمل يعني طب ما كلنا نعرف ان آآآ آآآ الناس ليسوا عالية - 01:49:28

طيب الناس لسؤالها معناها اذا وقف امامي شخص مدجج بالسلاح ما راح اخاف؟ لكن نسل سؤالها معهم الايمان واستحضار الايمان والصلة والقراءة في في القرآن والسيره قصص عظماء الصحابة وغيرهم - 01:49:41

هذا راح يزيد عندي الفكر. ثانياً مزاحمة الاعمال بالافكار بالصلة معاً راح يكون عندي قوة. والمسألة مو بيوم وليلة مجرد المعلومة وحدة هالات المعلومة الاصل فيها انها شرارة تشعل بين قوسين وقود العمل - 01:49:57

اما انه طب ما انا عرفت انه الناس لألحظة شوي مرة واثنين وثلاثة واربع وتجربة واثنين وثلاثة واراجع نفسي في الموقف واري انه ما حصل شيء ليش كنت انا خايفة؟ ايش المشكلة - 01:50:17

انه فلانة سألتني وتصببت عرقاً. فلانة علقت على طريقة لبسي. ايش المشكلة؟ مرة واثنين وثلاثة الى ان يعني ينتهي الامر او يخف آآكيف اصبر على عصبية الام الزائدة عن حدتها مع وجود اعراض او سي دي لم تشخص - 01:50:27

تجعلها تنفجر لابسط الاشياء مثل احضار لها كوب ونقول طين اما كيف اعالج علاقتنا؟ هذا سياتي في الابانة والتعبير ما عدا ذلك ايضاً انصح به بين بر الوالدين ورضا الوالدين - 01:50:46

لو عندي تصور عام عن الاسباب اللي عملت لي الكم مشكلة اللي رصدتهم في نفسي. هل لازم كراسة قراءة النفس؟ مو بالضرورة. بس المهم تضمن انك تكوني قارئة نفسك صح - 01:51:02

اذا كان عندي صحبة متشددين جداً في الدين الكلام معاهماً بيخليني افكر كتير جداً نعم الناس اللي متشددين وانت مشخصة بوسوسة خففي العلاقة معه اذا فعلها الشخص متشدد وانا عندي وسوسة اخفف من هؤلاء. لانه واحدة من اكبر المغذيات للوسوسة تشدد - 01:51:13

الافكار الدقيقة والزائدة والعميقة والكذا وخفف من هؤلاء وبالمناسبة وهذا ليس من العقل اني اقول من تدريبات الالم ان يتتعاون لا لا انا قلنا لاهل الوسوسة لا يعرضون انفسهم لهذا - 01:51:32

لا يعرضون انفسهم بهذا كيف نتعامل مع المخادعات من الاخر؟ حتى حين نعلم ان من امامنا لا يقول الحقيقة ويكذب كيف بنتعامل معه واحد بنعرف انه عم بيكذب علينا - 01:51:48

ومتألمين المخادعات وادي كيف نتعامل كيف اصبر على واحد يكذب علي حسب لا لا قبل المواجهة لا لا قبل المواجهة باختصار هذا هذا الذي يكذب علي ما مقامه في حياتي؟ قد يكون مقامه لا - 01:52:15

اني اتعامل معاه وقد يكون تخفيفه. طب افترض واحد مثلا انا مجبر على التعامل معه يوميا اراجع نفسي هذا الاجبار الى اي درجة بمعنى زوج الاصل عنده الكذب. لحظة شوي ما الذي يبقيه معهم - 01:52:33

لا والله هو يكذب بس يعني كل شهرين مرة. طيب اصبر يعني نلعن جد. كل حالة كل لها خصوصية لكن في الآخر ينبغي ان اعلم هذا الآخر هل انا هل انا مجبر على التعامل مع هذه الالام - 01:52:47

والى اي درجة اذا كنت مجبرة فعلا وال العلاقة قريبة لا استطيع عندها بكل بساطة اسأل نفسي سؤال هذا الآخر هل هل كذبه يطغى عليه ويخترق شخصيتي اذا لا اصبر عليه وامرها الى الله وامرها الى الله - 01:53:01

اما القضية انه لا لازم يكون جيد ولازم اتعامل معاه بشكل زي ما انا صادقه لا مو بضرورة قد يكون الآخر انا عندي اخت الله يرضي عليها ويبارك فيها. ابوها كان عنده ما نسميه نحن الكذب المرضي - 01:53:17

يكتب يكتب بشكل غير عادي نقول طبعا لا يأتي شخص يطرق الباب للزواج - 01:53:31

تقول يعني حتى اخرج اخوانى يعرفوا انه كذاب كذا قلت لها انت وين مشكلتك؟ اخي ابوي ابوك كافر ايش مشكلتك؟ اعوذ بالله قلت له ممتاز. يعني هو دون الكفر قالت لي اه. قلت له ممتاز تحملني - 01:53:43

لك وين مشكلتك كانت؟ لانه ابوي اذا لازم يكون ايش لازم يكون وما في عندي مشكلة سبحانه الله لما بدأت تتقبله صارت حتى ردود افعالها عليه خفت لما خفت لما خفت ردود افعالها - 01:53:59

يعترف اسمعي انا مرة في يوم من الايام حكت كذا انا كنت بكذب عليك وعلى امك. انا طبعا لا اقول لو صار هذا حيسير هذا مو بالضرورة. لكن في حالتها سبحانه الله لما كانت تنظر في وجهه كذا سبحانه الله كان كان يستمر الى الامر - 01:54:14

اما بعدين هو صار يندم الم الغربة بين الاهل هل انا ائمه اذا لم اصل معهم الى مساحة تواصل وتفاهم؟ لا مو ائمه اذا استطعت. مو ائمه وبالمناسبة في مادة اه اسمها - 01:54:30

اه الغربة بين الاهل موجودة على فقه النفس على جواب. الغربة بين الاهل. فصلت فيها في الكلام هذا وهل انا في مخادعة اذا فطرت عزيزمي عدت الى بعض افعال الندية وقلت قدرتي عندما قالت لي احدى صديقاتي اني ائمه اذا لم احاول - 01:54:50

انت عليك ان تحاولي وارحمي نفسك. لا لا تضغطني على نفسك حاولي واجتهدي بر والديك كوني يعني اه يعني اه صاحبة صلة رحم وضعفي عادي بتضعفني عادي لكن ما يكون الضعف هو الاصل - 01:55:09

طيب باقي اربع اسئلة نصيحتك لفتاة تقترب تسعه وعشرين صيدلانية في مستشفى حكومي كبير تضطر للسفر لمدة ساعة ونصف واكثر من ثلاث مواصلات وزحام شديد بالتالي تشعر بانها تفقد جزء من انوثتها فيك مع كل هذه الضغوطات - 01:55:26

اريد القرار في البيت حفاظا على فطرتها دينها احكي لي مسألة مش عظيمة ولكن الاهلي يرفضون هذا سؤال متكرر طبعا اب يجر البنت على العمل زوج يجبر زوجة على العمل - 01:55:42

طيب اخ يجبر اخت على العمل ايوه الاهل اللي واصلين لهم بهذه الدرجة من الخنوثة طيب ممكن يدوروا طبعا تعالى اه لحظة وروحوك يا دول. شوفي شغلة ثانية. انا بتوسط لك عند شغلة ثانية - 01:56:06

على اي حال تقول تريد القرار كذا تمثل لهم ابنتهم الدكتورة متعلمة جيدين طيب والدليل تقول لي انا اتفشيت فيك لما كنت محبة للدراسة الله المستعان طبعا انتموا ملاحظين هذا اللي كنا عم نحكي عنه لاذباء التربية. كيف نشا هؤلاء الاباء - 01:56:34

من مدخلات جعلتهم هم مستعبدین للارض اسماعيلية وصاروا هم الان بدهم اولادن يستعبدوا زي ما هم يستعبدوا ولا ام زي هادي

بدل ما تكون حابة انه بيتها تستر طيب زي اخت اخرى ارسلت لي تقول امي بتذلني بالشغل - [01:56:49](#)

لاني ما بدبي اتفوق اكاديميا زي اخواتي. ما بدك تتفوقي كوني مستعبدة في البيت يعني بتصرير كانها يعني تعاقبها على انها تحب القرار في البيت. مع انها مو كسلانة حسب كلامها طبعا - [01:57:04](#)

لكنه لا. يا اما تكوني مستعبدة برا يا اما بستعبك جوة الاستعداد حاصل حاصل. حاصل حاصل بل ويواافقون على الاغتراب في محافظة اخرى لوحدها عندما جاء قرار بنقل شغلي. طيب اولا نصحيتي اختي اه شوفي ناس ممن من لديهم كلمة وحظوي عند الاهل. وخليلهم - [01:57:18](#)

يتكلموا مع الوالد اه بعد ما بنصحوه انت لك ان تقولي لا اريد وهذا حقك لك ان تقولي لا اريد وهذا حقك وليس للوالد ان يعنى يجبرك على العمل - [01:57:39](#)

لكن تحملني انه بعدها راح تسمعني كلام وكذا اذا استطعتني انك تمسيحي وتشغلي حالك باشياء اخرى وكذا خير وبركة ما استطعت سدد وقاربي ولكن انا نصحيتي خلي حد يتكلم مع الاهل اولا - [01:57:51](#)

وبعدها نشوف اذا اذا ما امكهم انهم يقنعواهم لك ان تقدري هل تستطعين ان تقولي لا وتمكثي في البيت بدون ضغوطات آآ تؤثر عليك وتفسد نفسيتك لاحقا. اذا امكنتك لذلك نعم. اذا ما امكنتك - [01:58:05](#)

الله يعینك والاسم عليهم اذا كان المرض النفسي لاسباب عضوية فكيف نفسر انتشار اكبر لدى النساء مقارنة بالرجال؟ طريقة التفكير عند النساء اللي عم نحكيها كلها هادي يدل على تقول اذا المؤمن لا يمرض نفسيا طب كيف النساء عندهم اشياء نفسية اكثراً؟ طريقة التفكير لانفعالات العاطفة عدم تسليم المخلوقية اشياء كثيرة ممكن تؤدي الى نفس الغرض - [01:58:22](#)

هل يعتبر الصبر على اذى الزوج من تدريبات الالم طبعا حيث انا نعيش في بلد اوروبي وزوجي لا يعمل منذ خمس سنوات وان تلقى المساعدة. على اي حال الاجابة المباشرة؟ نعم - [01:58:47](#)

هل تكلمي معهم في هذه الامور يعتبر ايضا من تدريبات الالم؟ ما عاد ليش المقصود لكن طبعا من حقك انك تراجعيه بين الحين والاخر ما تتقللي عليه ما تشعري رجلته لكن ايضا تحاولي ان تدفعيه الى ان يقوم بما عليه - [01:58:57](#)

قبرك معه تؤجرين عليه. وطبعا هو من تدريبات الالم يعني الله يعینك عليها طيب اخر شي بعد ما سمعت كثيرا مقوله اعتزل ما يؤذيك وطبقتها على نفسي وعلى اولادي اصبحت احس بوهن نفسي وضعف - [01:59:12](#)

بل وعجز عن مواجهة اي شيء. هل تدريبات الالم تعالج هذا؟ هذا هو المقصود. اعتزل ما يؤذيك هذه هي انتشارت عند احد الدعاة ورجعت فيها. اه دكتور انت بتحكي تدريبات لانه هو يقول اعتزل ما يؤذيك - [01:59:26](#)

الآن كلمة اعتزل ما يؤذيك في اي قدر مثل ما قلنا قبل قليل في خلطة وفي خلوة اني ما اروح ابدا لا اووجه اي شيء يؤذيني. انت انت ما تظمن الحياة - [01:59:41](#)

ما تضمن سفن الحياة الناس لن يكونوا دائما على ما تحب فإذا دائمًا تحاول أن تبتعد عن من يؤذيك. إذا متى ستحتمل ما يؤذيك يعني ايش اكلف نفسي اكثر من طاقتها مو اكتر من طاقتها بس يعني - [01:59:52](#)

يعني جريها شوي اما اني ما اجرب نفسي ابدا الاهالي ما يخلي الولد في مدرسة في واحد عم بيزعجه ما يخليه في نادي مربي عم بيشد عليه كيف سيتحلمن كيف سيتعلمن ان يكون - [02:00:09](#)

عنهه ولو قدر من القوة هذا اللي كنت اقوله في حلقة قديمة اسمها ابناونا بين بين وهم البيت وحقيقة الشارع يربى في البيت على اوهام يطلع الى الشارع ينتكس عند مقابلة توظيفية ينتكس. ليش؟ اتبهدل - [02:00:25](#)

شو اللي انت عامله هادا؟ تفكك حالك بتفهم اوف دائمًا هو الافضل هل مواجهة من يؤذيني وتحمله من تدريبات؟ نعم نعم هذا كله ذكرناه في تدريبات الامل. الالم فيراجع - [02:00:43](#)

طيب الحمد لله انهينا باقي دقائق تفضلوا ايوه والله انا عندي سؤال قديم كان تفضل كما استسألوا في الاعتكاف تفضل في الاعتكاف؟ اه طيب يعني احنا هدفنا في اني استعد - [02:00:59](#)

اللي انا بخاف عليه. نعم. في انواع من الالم بدبي احافظ عليها في ايام الاعتكاف مشتاق مع ربنا في اول ليلة راح الالم كيف انا هاي بعض الالم بدبي احافظ عليها. مش تعلم تدريبات الالم بدبي اخلص من الالم او اخفف من الالم. طيب. بدبي اطلني متذكرة عشان احافظ عليها. طيب مش طيب السؤال هو - 02:01:22

هناك الالم اخشى انه اذا راحت بيروح اثر اللذة مثل انه انا رحت طيب الالم راح لكن راحت لذة الخلوة هذي ليش قلت انا قبل شوي في احدى اجاباتي لاحدى الاخوات - 02:01:48

انه ترى عملية التدريب هاي ستبقى مستمرة ومن ذلك يأتي اقل القليل يعني انا الاصل عندي اني انا امارس هذا الامر حتى لو لم اشعر باللذة المرجوة استمرار عليه من تدريبات الالم - 02:02:02

طيب مع انه اللذة قد لا تكون حاصلة دائمًا. ليش كما نقول انت يوميا عليك ان تمشي لمدة نصف ساعة مثلاً نصف ساعة في بعد فترة تشعر انها ما عم تؤلمك - 02:02:15

تقول لا مو عاجبتنى الدكتور هاطا مبين عليه ما بفهم. بدبي اروح عند دكتور ثانى. يا حبيبي خليك على مشي نص ساعة بعد سنة راح يحدث فرق لكن من طبيعة الانسان انه يحب الجدار اللي هو ايش؟ انه انه دائمًا يجدد الاشياء - 02:02:27

لانه يمل لا بالعكس من تدريبات الالم ان تبقى على هذا القليل اللي كما نقول ادومها وان قل لانه اثره يأتي لاحقاً مو بالضرورة يأتي الان مثال انا كنت نفسى اتعود اقرأ - 02:02:42

قرأت شعرت باللذة القيت الكتاب راح التمرين اللي تعتمد عليه راح لما راح ترجع تسويه مرة ثانية راح تحتاج لكن وصلت للذة ابقى بمعدل صفحتين ثلاثة في اليوم ستتجد نفسك انهيت قدر كبير احدى الاخوات فاجأتنا من ايام الله يرضى عليهم - 02:02:58

اه في اللقاء اللي هو للافواج السابقة لفقه النفس تقول انه طبعاً هي دخلت معنا جديداً ودخلت على هذا الجو جو فقه النفس مع انه عملها في السوشال ميديا وعملها في الاعلان وعملها من اربع شهور تاركة السوشال ميديا - 02:03:19

اللي اللي يعني اللي خلاني اتذكره بمجرد آنهايات الدورة الى الان خلصت نصف البخاري بمعدل قراءة يومي الان هنا اعدل القراءة. اه اكثر من ذلك. بدأ احدى الارواح الى بلاد الافراح. هي ومجموعة من الاخوات - 02:03:37

يومياً نصف ساعة بعد صلاة الفجر هذي تحتاج الى قدر من المصايرة وباللذة حصلت حصلت اوه حصلت على ما صار شي. مثل هدول اللي بروحوا عالجيم اليوم حمل لسه لسه فترة طويلة الى ان تنمو العضلة ويكون شكلك هو يظن مجرد هذا الالم لا الالم - 02:03:58

هذا هو يا دوب البداية اللي يحتاج الى استمرارية معاه. وهنا يأتي اقل قليل رأس الاستغفار. اها ما استطاع. اها متقابلين من تدريبات فيها تدريب من الم تسليم على مخلوقتي - 02:04:28

انا بالنسبة الي فيها استسهال وتصغير لمعصيتيبني ادم انا غلطت هذا اللي صار. جميل. اه احنا ما استطع في سيد الاستغفار وانا على عهدك ووعدك ما استطع من الذي يعرف استطاعتكم - 02:04:48

طلبنا وبالتالي اي مخادعة اني انا لا استطيع الله بيعرفها لا والله انا استطيع بدليل انه انا اللي مع استطاعتي امكنت فلان انه يتصل فيه ويأخذني معاهم مع استطاعتي خليت عندي فراغ حتى فلان لما يحكى معاي احكي له انا فاضي - 02:05:02

ادي انا انا بعد الله اعرفها وبالتالي ما استطع كما نقول في المخلوقية. المخلوقية لا تعنى اني اه ما انا ضعيف. اضل ضعيف. لـ. تعنى ضعيف تقوى. طب وانا عم بتقوى وقعت سلم من مخلوقتي وتقوى - 02:05:22

وسطية. مم. انا اقبل اسلم بمخلوقتي لكن لا تعنى اني انركها بالعكس ايش هو؟ طبي سؤال طبي في النوم لا اسألني هندسي في اليقطة. طيب اذا بعرفه اذا راح اعرفه ساحيلك الى لؤي - 02:05:36

يعنى انا من فترة كبيرة كان سنتين النوم اه موعد النوم. اها. وما في شاشات ما في كذا. اها. بسرعة. ولكن بصحي سبع ثمان مرات بالليل قعد معي فترة يعني ومش عم مش عم بروج. مش عارف بتصحي سبع ثمان مرات بالليل؟ اه - 02:05:59

بعد هاي اعطيك رقم يعني صاحب لنا يعني هو متخصص باضطرابات النوم لا خلاص ضياء ما عنده اسئلة. هذا من تدريبات الالم

فاجأتنى أنا فهمت من الكلام انه لازم الواحد يعمل حاله الروتين ويمشي عليه - 02:06:19

اقل القليل واحد من تدريبات الالم. يعني روتين وانا امشي عليه وابداً بعد فترة ازيد هذا اقل القليل واحد من التدريبات اللي راح نفصل فيه في آخر محال انه اخذ ثم ماذا؟ اقل قليل. طيب - 02:06:40

واحد من الاشياء اللي فيه اقل قليل انك بعد ما تعتاد بعد فترة تشعر انه عارف كيف مرض وثائق مثل الثقل صرت اشيله الان صار
بامكانى ازيد عليه كيلو او خمسة او 02:06:56

لما يشعر بانه في شيء وصل له يترك - 06:07:02

ولذلك من تدريبات الاستثمارية المطلوبة اها نفس موضوع الحجاب للبنات صغار هو اول شيء طيب تدريب البنات اول شيء ابدأ بالستر الاشكال انه احنا نقفز من البنات من انه بنكونوا لابسينهم فساتين قصيرة والصور اللي تبعتهم كلها فساتين قصير. ثم فجأة نريدها ان تتحجب - 02:07:17

اول شي عودها على ان تستر الستر الفطري العام. اللي هو انه الاصل فيك انه لا يظهر منك الا ما ملحوظ في ظهوره في الحياة اليومية لكنه انه نقفز من الله هذه. السترة اولا. اثنين - 02:07:51

الكلام هذا اللمسة الانثوية هذى عم عم يعني عم تتجاوز - 02:08:05

ثالثا انه تحاط ببيئة متحججة يعني اه سعيدة بحاجتها ما تكون شايف اللي حواليها عذرا اه متحجبات نكيدات ماما صاحبتها منتقبة كل ما بشوفها معبسة. او بتحكي معها هيك زي كان. لكن لما تكون اه صاحبة ماما المتجحجة وصاحبتها الثانية المتجحجة اه بالعكس -

آهل يعني اهل سعادة صار الارتباط عندي بين الحجاب وبين هذا ثلاثة يكون حواليهها بنات من نفس الفئة العمرية من اللي ساترات او متحجفات وخمسة وهذه عادة لازم يقرأ لها من: السنة النبوية ما شحعها على ذلك. لانه مرات - 02:08:47

يكون الكلام بس كلامنا لكن لما تسمع الكلام انه جاي من الله ومن الرسول صلى الله عليه وسلم اللي هم ذكرهم معظم في البيت
يبكون هذا هذول مجتمعة مجتمعة مع مع - 02:09:10

اكر القضية الانوثة قضية مهمة. يعني انا ما بدي افتح لوحدة اياها تعنني بشعراها ما عندي مشكلة تقف امام المرأة وتكون مبسوطة بحالها وكذا لكنه تعرف انه هذا الكلام له حدود وخارج البيت الامر مختلف - 02:09:22

اعراس مثلا بالاسواعين. هذا نايك ثلات - 02:09:37

عروسة الأسبوع ما يمنعك ان تفرح بالعرس ايش اللي راح يمنعك؟ رح يمنعك انك تطيل في كل عرس نفس الاطالة وتجلس في كل عرس نفس الجلوس لا لكنه انك تروح - 02:10:02

تصافح تسلم تبارك ثم تغادر. او والله بحسب قرب الشخص منك او بعده او كذا. والله انا انا فلان هذا يعني مثلا الحقيقة فلنقل ثالث اعراس في الاسبوع. عرس منهم لا هذا الشخص انا يعني لي اكيد راح ابيين لهم مظاهر فرحي به اكثر من الاثنين الثانيين - 02:10:14

مو ضوري انه الاثنين الثاني اجلس معهم بنفس الاطالة واصل معهم لحد ما يصيروا يلموا الكراسي ويرجعوا الطاولات مو بالضرورة لكنه مو ايضا ضروري انه الثالثة افرح معهم بنفس القدر مو بالضرورة - 31:10:02

ممكن يعني الظاهر بالفرح بس لانه عشان هلاً كلمة تظاهر مرة ليش قصدك بس يعني هو ما يعني في واحد تزوج هو الان سعيد
لزواجه. اقل القليل ان اسعد لسعادته. بس - 02:10:45

اكثر من هيكل شو بدك؟ مثلا احيانا الدبكة احيانا بتوصل اذا اذا لم تشعر لا تكلف نفسك ما لا تعنيه لا تكلف ابدا ما في قصده انه في

واجبات. انا انا ملزم اني اعملها. ما في واجبات في الدبكة - 02:11:02
يا سيدى اقول لك اه تعال يا فلان معانا وانت مش طايقها اوكي اتحرك لك شوي كذا وقل لهم ايوه هنلعب رياضة وغير جوك انت عن
جد جد يعني لكن لا تكلف نفسك - 02:11:19

يعنى لانه بلادنا مليئة بالمجاملات. لدرجة انك تصير بعدين تكره حالك قد ما انت بطلت اعرف حالك عارف اللي هو القناع قناع قناع
قناع بطلتوا وجهك مش عارف وينه كل ما في اقنعة طيب احنا الصلاة واظنناه في اسئلة - 02:11:29

ولا في اسئلة؟ لا. طيب في اسئلة ديكاتاور. سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. المجلس القادم ان
شاء الله سيكون مجلس يعني الحقيقة غني وستحبونه ان شاء الله - 02:11:45

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 02:12:01