

## الجزء الثاني - محاورة الشخصية القوية | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

الثقة بالذات. الثقة بالذات. مع ياسر بن بدر الحزيمي نظرتك لنظرة الله لك. تأمل في نفسك ومشاعرك عندما تنام عن صلاة او تفعل ذنبا وبين مشاعرك تجاه نفسك عندما تطيع الله وتتقرب اليه بالنواقل. ان نظرة الانسان لنظرة الله له تؤثر في ثقته وظعفه وامنه

وخوفه - 00:00:00

لان كل شيء تريده هو من عند الله وما عند الله يطلب برضاه ولا مقياس لمدى رضا الله عنك او عدمه ولكن الرجاء في فضله ورحمته وكرمه. بفعل الواجبات واجتناب المنكرات - 00:00:30

يقول الله عز وجل في الحديث القديسي وما تقرب الي عبدي بشيء احب الي مما افترضته عليه ففعل الواجبات يقربك من الله ثم قال جل وعلا وما زال عبدي يتقرب الي بالنواقل حتى احبه. وهذه وسائل لزيادة القرب منه جل وعلا - 00:00:46

فكما زاد فيها العبد زاد رجاؤه بالله وطمئنه في مرضاته. وزادت ثقته واطمئن قلبه. ووالله ان من اكثرا اسباب هز الثقة هي ان تعصي الله سرا فذنوب الخلوات تحط من تقدير الذات. فمن تظاهر بالملح وترك القبيح وكان امام الناس قديس. وفي الخلوات من اتباع ابليس - 00:01:09

فهو بلا شك لا يشعر بالثقة كيف يثق بنفسه كاذبة متظاهرة فاشلة. نعم والله فاشلة. فالنجاح الحقيقي وفيما خفي عن الناس لا فيما ظهر لهم. فكيف تتحترم الناس وتستتر ولا تتحترم نفسك وترتدع؟ يقول الماوردي من - 00:01:33

عمل في السر عملا يستحي منه في العلن فليس لنفسه عنده قدر ليس لها قدر لانه لو قدرها لاستحي منها. يقول ابن المبارك رأيت الذنوب تميت القلوب. وقد يورث الذل ادمانها - 00:01:53

وليس هذا في الذنوب فقط بل في كل سلوك غير جيد تفعله في الخفاء يهز ثقتك في ذاتك وثقتك حتى في من حولك. يقول المتنبي اذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه وصدق ما يعتاده من توهם. وليس هذه دعوة لترك التستر عن الناس. ولكن لترك الذنوب والاخفاء - 00:02:08

والتجاوزات وبيانا لاثرها على اتزانك النفسي وثقتك الذاتية وتذكر دائما عظيم من عصيتك لا صغير ما فعلت. وعلى النقيض لا تيأس فمهما كان ذنبك كبيرا فيبابك التوبة اوسع ورحمة رب اكبر. انا مذنب انا مخطئ انا عاصي. هو غافر هو راحم هو كافي. قابلتهن ثلاثة - 00:02:31

بثلاثة فتغلبت او صافه او صافي. فاقسم اللهم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معصيتك. النظرة الثانية نظرة للناس ونظرة الناس لك. من هم الناس في نظرك ما حجمهم؟ وما حجم اثرهم في حياتك؟ هذه النظرة للناس تشكلت عبر قصة كانت بدايتها مع ولادتنا حين يفتح الانسان عينيه - 00:02:56

على الدنيا ليجد ان الدنيا كلها قد اختزلت في ذلك الشيء الذي يسمى الام واصبحت السعادة والامان الراحة في ذلك الوجه المطل عليه والصدر الحاني ثم توسيع الدائرة لتشمل شيئا اخر يراه في اوقات متقطعة. يسمى الاب لتصبح الدنيا بالنسبة له. اما وابا - 00:03:21

يكشف انه يتآلم من العطش او الجوع او الملل فلا يجد الا هما ليزيلاه عنهم يجد. في تكون لديه واهميتهما في حياته وينشأ عنده ما يسمى الخوف من فقدهما لان في فقدهما بالنسبة له فقد للحياة - 00:03:46

او على الاقل فقد لمعنى الحياة تتوسيع دائرة المهمين في حياته لتشمل الاخوة ثم الاسرة ثم الاصدقاء ثم اصدقاء المدرسة والاساتذة

القدوات وبعض الاقارب ان البيت ينقلب الى غرفة للطوارئ تتعالى فيها الاصوات وتتضاعف فيها الجهد وتكثُر فيها التعليمات. ثم يكتشف ان كل ذلك - 00:04:06

سبب مناسبة صغيرة دعي لها بعض اصدقائي او اقارب الاب او الام فيمنع رفع الصوت والدخول عندهم. وان دخل فيجب ان يتغير والا يكون على طبيعته ابتداء من شكله وانتهاء الى سلوكه. فلا - 00:04:30

يأكل ولا يشرب ولا يسأل ولا يضحك ولا يتحرك ويجب ان يلبس ويتنفس وان يظهر بمظهر حسن امامهم وان ينال رضاهم واستحسانهم ويقتربن ووالديه عليه برضاء الضيوف عنه فان سلم المسكين من التدقيق فيما يفعل لم يسلم من التحقيق فيما فعل. فيتحول مجلس الرجال او النساء من غرفة عادية في البيت - 00:04:46

الى كهف يسكنه مجموعة اشباح يسمون الناس. عيب لا يسمعونك الناس. عيب وش يقولون عنا الناس. لا يشوفونك الناس لا يضحكون عليك الناس الناس الناس الناس فيتحولون من مجرد بشر الى شيء يمكن ان يهبه له الامان والتقدير والقبول والاستحسان ومن هنا - 00:05:09

يدرك اهميتهم. وانه يخشى من فقد المهمين في حياته. تتشكل لديه قاعدة نخر الثقة. رضا الناس غاية لا تترك وليس لا تدرك وكذلك يحدث الامر في المدرسة. المكان الذي ينهل منه كل شيء. فعربي الفصل يقول اسكتوا جاء المعلم والمعلم يقول اعتدلوا جاء المدير - 00:05:29

والمدير يقول استعدوا عندنا مشرف والمشرف يقول تجهزوا سيزوركم مدير التعليم ومدير التعليم يقول استنفروا جاءكم الوزير. كل ذلك في في ظاهره حفاوة وتقدير ولكنه بالنسبة لجيل يلتقط ثقافته ويكون شخصيته صوت يقول لهم - 00:05:52

كونوا مزيفين لا تكونوا على طبيعتكم لا تكن على طبيعتك كن افضل لانك لست جيدا بما يكفي. ارتدي قناعا لتكون اجمل لان حقيقتك قد تفضحنا الكل في الحفل يتظاهر. ابتسamas توزع على غير العادة. ورقي في التعامل مؤقت بين الطلاب والمدرسين. ونظافة في - 00:06:12

المكان الظاهر للحضور واستعراض للمنجزات لا تخلو من بعض المبالغات وربما الزيادات. كل ذلك على مرأى وسمع الطلاب الذين يشاهدون هذه المسرحية ويقارنونها بما في الكواليس. وبعد انتهاء الحفل تزال كل مساحيق التزييف من المكان - 00:06:36

والوجه والاعمال لتظهر الحقيقة المرة ايتها المربى ايتها المربى انما نبنيه من قيم عبر ساعات التدريس تهدمه مثل هذه الممارسات في لحظات ان سلوك القدوة العفوي اقوى اثرا من كلماته المنمقة. لست اعمم في الميدان التربوي خير لا يعبد - 00:06:56 ولكنني اذكر موجودا وان كان محدودا ايتها الواقع عندما تنزل الناس فوق منازلهم يصبح رأيهم فيك حقيقة وعدم رضاهم عنك قطعية وما يقولونه لك قد يشكل مصيرك ويزداد حجم الناس في عينك وقدرهم في قلبك كلما قلت معرفتك بالله وقدرته وقدره وهذا والله من اكبر - 00:07:20

لأسباب اهتزاز الثقة تحدثنا عن نظرتك للناس. فماذا عن نظرتك لنظرة الناس لك تؤثر في شعورك بالثقة. فمن يفترض ان من حوله يتصدرون اخطاءه ويحصون حركاته ويفرون باخفاقه - 00:07:45

لن يشعر بالثقة بينهم. تأمل مشاعرك وانت موجود وسط مجموعة شعر وتتوقع انها تتقبلك. ما هي مشاعرك وسط مجموعة تتوقع ان احدا فيها لا يحبك او يحتقرك ولا يحترمك او لا يتقبلك. ان توقعك لما يشعر به الناس تجاهك يؤثر في ثقتك - 00:08:04 بل ويفجر من سلوكياتك اثناء وجودهم فتسعى جاهدا ان يوافق سلوكك نظرتهم الايجابية عنك. او تسعى لان يخالف سلوكك وحركاتك نظرتهم السلبية عنك وفي كلا الحالتين انت تتصرف بناء على الظنون وبناء على توقعك لرأي الناس فيك - 00:08:23 صحيح انك لا تستطيع ان تتحكم بنوعية نظرتهم لك ولكنك قادر على ان تتحكم في اثراها عليك. وقدر على ان تعيد صناعة وتشكل نظرتهم لك من خلال ثقتك وثباتك وهمتك وخلقك وتعاملك معهم. ثالثا نظرتك لذاتك. نظرتك لذاتك - 00:08:43

اقصد بها تلك الذات كلها او بعضها. يؤثر في رفع او خفض مستوى ثقتك بها. تقبل ذاتك بما فيها فانت لا تستطيع ان تغيرها تقبل طولك شكلك بشرطك صوتك تقبل صلعتك كرشتك بثورك حروقك تقبل حجم انفك ونوعية شعرك - 00:09:04

درجة لونك تقبل اسرتك وعرقك ومستوى ذكائك. تقبل غناك او فقرك. صحتك او مرضك. تقبل ابناءك تقبل اخطاءك تقبل ماضيك.

قبل حاضرك تقبل كل ذلك ثم قم بتحسين ما يمكن تحسينه وتغيير ما يمكن تغييره. فنحن لا نستطيع ان نغير ذواتنا ولكن -

00:09:24

اننا قادرون باذن الله ان نغير فيها ونصلحها. اقبل ضعفي ولا اجعله عائقا. اقبله ثم اسعى لتطوير نفسي. اقبل وزني ولا اجعله مصدر

تعاستي ومسألة حياة او موت. اقبله وارضي به ثم اسعى لانقاشه. لاكون راضيا اثناء سعي في تحسيس سعيدا بعد -

00:09:44 نجاحي في انقاشه ان البيئة الساخرة والتربيه الناقده اداه هدم وتقويض لبناء الثقة عند الانسان. يا اصلع يا دب يا غبي يا ابو اربع

عيون يا مخشم يا ابو خشم هذا قصير واقسر وهذا طويل واهيل جتهم كرشة راحت ام كشة وغيرها مما لا استطيع حصره ولكن -

00:10:04

اي والله اعرف مدى وعمق تأثيرها على نظرة الانسان لنفسه ومنذ نعومة اظفارنا ونحن نشعر ونتأثر بردات فعل الاخرين تجاهنا.

فالوسيم والجميل وصاحبـةـ الشـعـرـ الـاجـمـلـ والمـظـهـرـ الـالـاطـفـ على رعاية وتقدير واهتمام وانتباـهـ اـكـثـرـ منـ غـيـرـهـ. فـنـدـرـكـ حـيـنـذـ عـلـاقـةـ

اشـكـالـنـاـ بـقـيـمـتـنـاـ. وـعـنـدـهـ لـاـ غـرـابـةـ -

00:10:24

ان تجارة ادوات التجميل تعد من اكبر ست تجارات في العالم. وتعتبر السعودية الاعلى في الشرق الاوسط في مبيعات ادوات

التجـمـيلـ بـمـاـ يـزـيدـ عـنـ سـبـعـةـ مـلـيـارـاتـ رـيـالـ سـنـوـيـاـ. وـنـشـرـتـ جـرـيـدـةـ الـرـيـاظـ درـاسـةـ اـجـرـيـتـ عـلـىـ طـالـبـاتـ سـعـودـيـاتـ جـامـعـيـةـ -

00:10:49 كـشـفـتـ اـنـ عـشـرـةـ فـيـ المـئـةـ مـنـهـنـ غـيـرـ رـاضـيـاتـ عـنـ اـشـكـالـهـنـ وـهـيـ النـسـبـةـ الـاـعـلـىـ مـقـارـنـةـ بـمـجـتمـعـاتـ اـخـرـىـ كـتـرـكـيـاـ مـثـلـاـ اـرـبـعـةـ فـاـصـلـةـ ثـمـانـيـةـ

فـيـ المـئـةـ اوـ اـيـطـالـيـاـ اـثـنـيـنـ فـيـ جـرـيـدـةـ الشـرـقـ الاـوـسـطـ درـاسـةـ لـشـرـكـةـ -

00:11:09

تـذـكـرـ اـنـ تـسـعـةـ مـنـ عـشـرـةـ سـعـودـيـاتـ غـيـرـ رـاضـيـاتـ عـنـ اـنـفـسـهـنـ وـيـسـعـيـنـ لـتـحـسـيـنـاتـ دـائـمـةـ فـيـ شـكـلـهـنـ الـخـارـجـيـ. هـذـهـ تـصـبـغـ بـالـلـوـانـ وـهـذـهـ

00:11:28 تـغـمـقـ بـالـتـانـ. هـذـهـ تـنـحـتـ وـهـذـهـ تـشـفـطـ وـتـلـكـ تـرـبـطـ -

بعضـهـنـ ماـ يـفـعـلـ ذـلـكـ رـبـماـ مـنـ اـجـلـ اـسـتـحـسـانـ النـاسـ وـثـنـائـهـمـ. فـتـجـرـيـ عـمـلـيـةـ لـلـانـفـ وـحـقـنـاـ لـلـخـدـيـنـ رـمـشاـ

لـلـجـفـنـيـنـ بـعـدـ ذـلـكـ كـلـهـ تـكـتـشـفـ الـمـسـكـيـنـةـ اـنـ رـأـيـ النـاسـ فـيـهـاـ لـمـ يـتـغـيـرـ وـتـعـاـمـلـهـمـ مـعـهـاـ لـمـ يـتـحـسـنـ وـانـ حـبـ زـوـجـهـاـ -

00:11:43 لـهـاـ وـاقـبـالـهـ عـلـيـهـاـ لـمـ يـتـغـيـرـ. لـمـاـذـاـ؟ لـاـنـهـاـ فـعـلـاـ لـمـ تـتـغـيـرـ. زـوـجـكـ يـرـيدـ جـمـالـ رـوـحـكـ قـبـلـ جـسـدـ يـهـمـهـاـ خـلـقـكـ لـاـ خـلـقـكـ. وـجـوـهـرـكـ لـاـ مـظـهـرـكـ.

صـحـيـحـ تـغـيـرـ شـفـتـهـاـ وـلـكـ كـلـمـاتـهـاـ مـاـ زـالـتـ بـذـيـئـةـ. تـغـيـرـتـ -

00:12:03 وـلـكـنـهاـ مـاـ زـالـتـ عـلـىـ الـمـحـرـمـاتـ جـرـيـئـةـ. تـغـيـرـ شـعـرـهـاـ النـاعـمـ وـلـمـ يـتـغـيـرـ شـعـورـهـاـ الـجـافـيـةـ فـعـلـاـ لـمـ تـتـغـيـرـ. هـيـ فـقـطـ اـضـافـتـ مـزـيدـ مـنـ

الـاـغـطـيـةـ لـتـسـتـرـ ضـعـفـهـاـ. وـلـسـتـ اـعـمـمـ عـلـىـ النـسـاءـ جـمـيـعـاـ وـلـسـتـ اـسـتـثـنـيـ الـرـجـالـ كـذـلـكـ. يـقـولـ مـاـكـسـوـيلـ مـاـلـتـ الـذـيـ الـفـ كـتـابـ التـحـكـمـ -

00:12:23

نـفـسـيـ اـحـدـ اـشـهـرـ كـتـبـ عـلـمـ النـفـسـ الـمـعـاـصـرـةـ. رـغـمـ اـنـهـ طـبـيـبـ مـتـخـصـصـ فـيـ عـمـلـيـاتـ تـجـمـيلـ وـلـيـسـ طـبـيـبـاـ نـفـسـيـاـ. يـقـولـ الـذـيـ دـعـانـيـ

لـتـأـلـيـفـهـ وـرـغـبـتـيـ فـيـ الـرـجـالـ وـالـنـسـاءـ الـذـينـ يـأـتـوـنـ اـلـيـ لـيـجـمـلـوـ اـشـكـالـهـمـ لـاـنـ مـعـانـاتـهـمـ الـحـقـيـقـيـةـ فـيـ نـظـرـهـمـ تـجـاهـ ذـوـاتـهـمـ وـلـيـسـ فـيـ

00:12:43 شـفـاهـهـمـ وـحـجـمـ

اـنـوـفـهـمـ فـتـحـوـلـ مـنـ طـبـيـبـ يـجـمـلـ الـجـسـدـ الـىـ طـبـيـبـ يـعـالـجـ النـفـسـ. عـنـدـمـاـ تـكـوـنـ جـمـيـلاـ وـجـذـابـاـ وـرـائـعـاـ مـنـ الدـاـخـلـ فـلـنـ تـهـمـ كـثـيـراـ بـمـظـهـرـكـ

وـانـظـرـ الـىـ بـعـضـ الـعـلـمـاءـ وـالـعـبـاقـرـةـ كـيـفـ لـاـ يـكـوـنـ لـلـمـظـاـهـرـ وـالـمـلـاـبـسـ وـالـمـراـكـبـ عـنـدـهـمـ قـيـمـةـ لـاـنـ شـعـورـهـمـ الدـاـخـلـيـ -

00:13:03 يـغـيـبـهـمـ عـنـ كـلـ القـشـورـ وـالـقـافـعـةـ وـالـاـصـبـاغـ الـخـادـعـةـ. اـنـاـ لـاـ اـدـعـوـ اـلـىـ اـنـ نـهـمـ مـظـاـهـرـنـاـ وـلـكـنـ الاـنـ تـكـوـنـ هـيـ مـاـ نـقـدـ بـهـ اـنـفـسـنـاـ لـلـنـاسـ.

فـالـاـنـسـانـ الـذـيـ لـاـ يـتـقـبـلـ ذـاـتـهـ يـشـعـرـ بـالـخـجلـ مـنـهـاـ. لـاـنـهـاـ لـمـ تـحـقـقـ الـمـعـايـرـ الـتـيـ وـضـعـتـ فـيـ تـصـورـاتـهـ اوـ -

00:13:23 اـنـهـاـ اوـ فـهـاـ مـنـتـشـرـةـ فـيـ مـجـتمـعـهـ. اـنـ شـكـلـ الـانـفـ وـالـاـسـنـانـ اوـ الـكـرـشـ وـالـصـلـعـ مـعـايـرـ وـصـفـاتـ مـنـ صـنـعـ الـبـشـرـ وـضـعـعـتـهـاـ الـمـجـتمـعـاتـ

وـشـكـلـهـاـ ثـقـافـاتـ فـلـسـتـ مـلـزـمـاـ بـالـاحـتـكـامـ اـلـيـهـاـ وـلـاـ تـعـاـمـلـ مـعـهـاـ عـلـىـ اـنـهـاـ حـقـائـقـ بـدـوـنـهـاـ تـصـبـحـ اـنـسـانـاـ قـبـيـحاـ اوـ نـاقـصـاـ كـانـتـ عـرـبـ -

00:13:43

تـمـدـحـ الـصـلـعـ وـتـرـىـ اـنـهـ مـنـ السـؤـدـ. يـقـولـ الـاـصـفـهـانـيـ كـانـ الشـرـيفـ اـذـاـ لـمـ يـصـلـعـ نـتـفـوـ شـعـرـهـ تـشـبـيـهـاـ بـذـلـكـ. يـنـتـفـ لـيـكـونـ طـلـعـ ثـمـ تـبـدـلـتـ

المعايير واصبح الصلع قبحا وعيها. الصلع عند العرب سؤد وبطولة. والكرش عند الهنود رجولة وحجم الانف في بعض - 00:14:03  
في افريقيا جمال وظخامة مقدمة الاسنان في الاسكيمو من افضل الخصال. كانت زيادة الوزن في المرأة من محسنها. والان اصبح مذمة وعيها كان الشيب في السابق عيها اما الان فاصبح موجة يتظاهر بها من يفقد. لماذا هذا التحول؟ لانها مقاييس البشر. تتبدل -

00:14:24

تبدل الاحوال والايام. اذا ما المقياس الفعل وain الحقيقة؟ الحقيقة نجدها في قوله تعالى ان اكرمكم عند الله ليس اطولكم ولا اجملكم ولا احسنكم ولا البسم بالماركات. ولكن ان اكرمكم عند الله اتقاكم - 00:14:47

خرج رجل من اغنياء المسلمين فقام النبي صلى الله عليه وسلم ما تقولون في هذا؟ قالوا هذا حري انكح ان ينكح وان قال قبل ان يسمع وان شفع ان يشفع فسكت النبي صلى الله عليه وسلم ثم خرج رجل اخر من فقراء المسلمين فقال ما تقولون في هذا - 00:15:07

قالوا هذا حري انكح الا ينكح. وان قال الا يسمع له وان شفع الا يشفع. فقال عليه الصلاة والسلام هذا اي الثاني خير من ماء الارض من هذا لان موازين الخالق مختلفة عن موازين المخلوقين - 00:15:27

تقبل ذاتك مهما كانت. اعترف بنقشك. لا تحاول ان تخفيه. فتنشغل به عما هو اهم. ان محاولة اخفاء بعض النقص او عدم الاعتراف به اشبه بمن يحاول ان يخفي كرة تطفو على سطح البحر. ان ضغطها من هنا خرجت له من هناك - 00:15:46

وان انزلها من هنا ارتفعت من مكان اخر. وهكذا عدم الاعتراف ومحاولات التظاهر ولا يكتفي الانسان بوضع المكياج على وجهه فقط بل يطعه احيانا على نفسه فتجده يدعى ما لا يعلم وربما كلف نفسه ديننا - 00:16:06

ليبدو وفي مستوى اعلى ربما اشتري شهادة ليقال له يا دكتور فلان ونبي المسكين ان البضاعة المقلدة يسهل اكتشافها وعند من يتفحصها تقبل ذاتك مهما كانت واياك ان تخدع نفسك. فاذا حرمت جمال الخلق فلا تحرم نفسك جمال الخلق وجمال المعرفة - 00:16:24

وجمال التعامل وجمال الدين. يقول عترة ان كنت عبدا فاني سيد كرما او اسود اللون. اني ابيظ الخلق. وتذكر ان من العظاماء وممن ترك اثرا وامن احبهم الناس لم تكن الوسامنة احدى صفاتهم. بل ربما كانوا من اصحاب العاهات - 00:16:46

يقول كارنيجي بعد ان درست وتعمقت في حياتي البارزين ازداد اقتناعي بان نجاحهم يعود الى اصاباتهم بعاهات دفعتهم الى بذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من المجد. ويقول وليام جمس عاهاتنا تساعدننا الى حد غير - 00:17:06

وتقول العرب كل ذي عهدة جبار عبدالله بن ام مكتوم الذي زakah الله جل جلاله اعمى. عبدالرحمن بن عوف اعرج معاذ بن جبل امام العلماء يوم القيمة اعرج الترمذى اعمى ماجلان اعرج. روزفت الذي حكم امريكا في ثلاث ترشيحات متتالية كان مشلولا. عطاء بن رباح مفتى الحرم - 00:17:26

الذى قال عنه ابن عباس حبر الامة تجتمعون الي يا اهل مكة وفيكم عطاء عطاء هذا كان دميا اجدع الانف اعور افطس اعرج اشل ولكن انه كان صحيح العقل والقلب. الشاعر ابو العتاهية كان دميا الفيلسوف سocrates كان قبيحا. الاديب الرافعي اصابه الصمم في الثلاثين - 00:17:50

الاحنف السيد الحليم الذي اذا رفع سيفه رفعه مئة الف لا يسألونه لما رفع وفيما غضب كان معوج القدمين دميا بصيرا جدا ولكن تقبل خلقه وجمل خلقه. فساد قومه وكأنه القائل ولا خير فيحسن الجسم وطولها - 00:18:10

ان لم يزن حسن الجسم عقول فالا يكن جسمى طويلا فاني له بالخصال الصالحات وصولوا. فاذا كنت قصير القامة كن ذا قيمة لتكن عالقا في اعين الناس الشيخ محمد ابن ابراهيم كان اعمى ابن حميد كان اعمى ابن باز كان اعمى رحهم الله بقدر ما اناروا لنا الطريق. اخيرا تأمل - 00:18:30

في غنة الشيخ عبد الله بن جبريل رحمة الله عليه. والتي تحولت الى نغمة تطرب لها الاذان. تقبل ذاته ونفع امته فتنبله الناس وقبلوه وقبلوه على يده ورأسه تقبل ذاتك فقيمتك ليست في شكلك. فالله لا ينظر الى الصور والاشكال. بل ينظر في القلوب والاعمال.

على الشكل فحسب بل هي متأثرة بقيمتها عندك ونظرتك لها كتبت مرة امام اسمه الف دال وكانت اقصد استاذ دكتور تحفيزا له فنظرت اليه مبتسما فقلت له ماذا فهمت؟ قال سامحك رب انت تقصد - 00:19:20

اكبر داج ولا حول ولا قوة الا بالله. وما المرء الا حيث يجعل نفسه فكن طالبا في الناس اعلى المراتب. قيل لاحد السلف يا امام لي فيك حويجة. فقال ابحث لها عن رجيل ولسان حاله وتعظم في عين الصغير صغارها. وتصغر في عين العظيم - 00:19:40 العظام اقبل الشافعي مرة بعد طول سفر على الحلاق. فاستهان به واستقدر ملابسه. وقال اذهب الى غيري. فالتفت الشافعي الى غلام وقال له اعطي كل ما في نفقتنا. ثم رحل عنه وهو يقول علي ثياب لو تباع جميعها بفلس - 00:20:00

لكان الفلس منهن اكثر وفيهن نفس لو تقاس ببعضها نفوس الورى كانت اجل واحضر. هذا انا ولدت هكذا خلقني الله في احسن تقويم صورني واكرمني هذا قدرى وهذا ما ابدو عليه وهذا ما لديه سوف اغير ما استطيع تغييره واتقبل - 00:20:21  
ما لا استطيع تغييره وافعل ما يجب علي فعله كي اصبح كما اريد واقول كما اتمنى. ان الرغبة في الكمال ومحاولة الوصول الى افضل حال ومعالجة القصور واستكمال النقص والظهور بمظهر حسن. ينبغي ان يكون طموحا نسعى له لا نقصا ينبغي - 00:20:41  
اخفاوه او عيبا يتوجب ردمه او نتوء يلزم كشهده. ولا كمال ولا جمال ولا خصال. اكمل من ان تكون عبدا كن صالحا لله فهذا والله ما يستحق ان نفخر به. ومما زادني شرفا وتيها وكتد باخصمي اطا - 00:21:01

دخولى تحت قوله يا عبادى وان صيرت احمد لي نبيا. عليه الصلاة والسلام ضحك الصحابة من دقة ساقى عبدالله بن مسعود رضي الله عنه فقال عليه الصلاة والسلام اتطحكون من دقة ساقيه؟ والذى نفسى - 00:21:21

بيده لها انقل عند الله في الميزان من جبل احد. الله اكبر حين اتجهوا الى جسده. اتجه صلى الله عليه وسلم الى روحه فهي الميزان الحقيقي لسان الفتى نصف ونصف فؤاده فلم يبقى الا صورة اللحم والدم. ان اتجهوا الى شكلك فاتجه الى قلبك - 00:21:39  
وان قيموا ملبيسك فقييم خشيتك وان سخروا من سيارتك فافخر بانها من مال حلال. هذا هو الميزان الحقيقي. ومن خلق من تراب فمرده التراب يقول النبي صلى الله عليه وسلم ان الله لا ينظر الى اجسادكم ولا الى صوركم ولكن ينظر الى قلوبكم قيمتك الحقيقية - 00:21:59

حقيقة بقدر نفعك وعلوک بقدر همتك ومنزلتك بقدر تقواك ومن يهين الله فما له من مكرم. رابعا نظرتك قدراتك. نظرتك لقدراتك ولا اعني وجود القدرة لديك. بل الشعور بوجودها. لا يكفي ان تمتلك القدرة. بل لا بد ان - 00:22:19  
تشعر بها ان تؤمن بوجودها تجده حافظا للقرآن ويخشى ان يوم الناس تجده متمكنا من عمله ومتعمقا في علمه ولكنه يخشى ان يعرض المشروع او يتحدث عن الفكرة لا قيمة لذكائك ان شعرت انك غبي ولا قيمة لبراعتك ان شعرت انك عبي. صوته جميل ويخشع - 00:22:39

ان يرتل او ينشد قلمه سيان واسلوبه بديع ولكنه لا يكتب وان كتب لا ينشر لانه يشعر انه ما زال يحتاج الى نضج اكثر ووقت اطول. وهذه والله خديعة النفس الضعيفة تتبع سراب النضج والاستعداد وتطلب الكمال والكمال - 00:22:59  
سباق طويل لا خط نهاية له استعن بالله ولا تعجز. استعن بالله ولا تعجز. ان نظرتك لقدراتك تعنى نظرتك لاهمية امتلاكك لها او اوضح لك بالمثال ليتضح المقال يدخل احمد الى الفندق فيجد رجال الاستقبال يتحدثون اللغة الانجليزية واحمد لا يجيدها فيبدأ احمد بالتوتر والارتكاك والحرج - 00:23:19

وتهتز ثقته وتضعف حجته وتقصر حيلته. فيتدخل والد احمد فيصيغ بهم اليك منكم من تتكلم العربية تأتون لديارنا وتتكلموننا بلغة دياركم فيهابه الجميع ويسعون لحل المشكلة وارضائه وتقديمه ما يريد - 00:23:47  
ولو وضعنا احمد ووالده تحت المجهر لوجدنا ان احمد يفترض ان التحدث باللغة الانجليزية مطلب وكمال. وان عدم امتلاكه دليل نقص ومؤشر ضعف. لذا فقد اهتز من الداخل. بينما والد احمد لا يرى ان عدم تكلمه الانجليزية نقص - 00:24:08  
او ضعف لذلك لم يحرج ولم تهتز ثقته بل ز McGrath الاسد. اذا نظرة الانسان لاملاكه لقدرة ما او عدم امتلاكه يؤثر في ثقته. ولكن مهلا

في اجتماع العائلة السنوي حيث نجد احمد متفاعلا في نقاش عن انواع النخيل والتمور. ولا يجد ابدا حرجا ان يسأل او يقول لا اعلم. بينما نجد الذي كان اسدا في المشهد السابق قد ارتكب وقوع حروف كلماته حين وجه له سؤال عن احد انواع التمور - 00:24:45  
ولانه يرى ان امتلاك هذه المعلومة امر مهم ودليل على سعة علمه واطلاعه فقد اهتز من الداخل وتحول الاسد الهزير في الفندق الى فرح يرتعد في المجلس. وما اريد قوله ان نظرتك لما تملك وما لا تملك من - 00:25:07

وامكانات يؤثر في ثقتك. ولذا استثمر ما تملك واعترف بقصورك في بعض الامور. وان هذا القصور لا يعني انك ناقص او سيء بل يعني انك لا تعرف ان تتكلم اللغة. وستسعى لتعلمها. ان كان ذلك يعنيك وتعني انك لا تعرف - 00:25:27

التعامل مع هذا الجهاز مثلا وستسعى لتعلمها ان كان ذلك يعنيك. انا لا اعرف هذه الطبخة وسأسعى لتعلمها ان كان ذلك مهما بالنسبة لي لا اعرف اين الطريق وليس عبيا الا اعرف الطريق. وسائل بلا تردد. لا تتحسّس من الجهل او عدم الاتقان - 00:25:47  
او عدم القدرة واعرف قصورك ثم اعترف به واعلم ان هناك من هو افضل منك ومن انت افضل منه وان هناك الكثير مما لا تعرفه عن اكثرا الشيء التي تعرفها وان العيب كل العيب في ادعاء العلم او التظاهر بالمعرفة والقدرة. اذا لم تستطع شيئا فدعا وجاؤه الى ما تستطيع - 00:26:07

فكل ميسر لما خلق له فدع عنك المقارنات واترك عنك الادعاءات فليست نهاية الدنيا الا تحسن امرا او تجهل. يقول الشيخ علي الطنطاوي رحمة الله اشهداني جزت الأربعين من عمري ورأيت اياما سوداء ولقيت شدائدا تقالا وسلكت البواقي - 00:26:27  
المقفرة وركبت البحار الهائمة وعلوّت متون السحب. فما رأيت في البر ولا في البحر ولا في الجو شيئا اشد ولا اصعب من جذر التكعيب رحمة الله ما القى نفسه وما اروي عافيته النفسية. تهتز ثقتك اذا كان يجب ولازم وينبغي ومفروظ ان - 00:26:48  
نمتلك ونعرف ونتقن كل شيء. وسبحان القادر على كل شيء. فاتقوا الله ما استطعتم. وخلاصة القول اقول لا تجلد ذاتك. ان كنت لا تعرف او لا تتقن امرا ما ولكن ايضا اسعى الى تطوير ذاتك والرقي بها. يقول الله عز وجل قد افلح من زاكها - 00:27:08  
اصلح نفسه احرص على ان تسعى لملى الفراغ وامتلاك المهارات وتحصيل المعرفة لا ان تسعى الى اخفاء الجهل والعجز بالادعاء لا يمكن ان تشعر بالثقة الا اذا تعلمت ما تحتاج الى معرفته واتقنته ما تحتاج الى فعله سواء في دراستك او عملك او تفاعلك الاجتماعي - 00:27:28

او في المواقف اليومية العابرة. وعندما تعرف وتتقن ما تحتاج اليه. فانك ستتسرّب بثبات على ارضية صلبة. وتذكر انه وكلما زادت معرفتك وخبرتك وقدرتك في مجال ما زادت ثقتك فيه اكتر من المجال الذي تنقصك فيه المهارة والمعرفة - 00:27:48  
والتجربة وتذكر انه كلما زادت ثقتك بقدراتك اتسعت مساحة الممكّن في حياتك. ايها المبارك اعلم انه كلما زادت قدراتك زادت حاجة الناس لك وزاد استغناوك عن الناس. وكلما نقصت قدراتك زادت حاجتك - 00:28:08  
وللناس وزاد استغناء الناس عنك. انما انت عملك وقيمة المرء ليس في حسنه ونسبه. وانما قيمة كل امرئ ما يحسن قال يوسف عليه السلام اجعلني على خزائن الارض اني ولم يقل نبي ابن نبي ابن نبي عليهم السلام بل قال اني - 00:28:28  
حفيظ عليم هذا انا وهذا ما املك وهذا ما احسن وهذا ما املك وهنا يمكن سبب اختيارك لي. واعلم انك في هذه الحياة تتقلب بين امير واسير ونظير. فمن احسنت اليه كنت اميره. ومن احسن اليك كنت اسيره. ومن استغنيت عنه كنت نظيره - 00:28:48  
فانظر الى حياتك واي الاصناف انت؟ واي الاصناف تريده ان تكون عليه؟ تذكر انك اذا اردت السيادة والامارة فان انك ستحتاج الى المعرفة والهمة والمهارة هذه نظارات اربع تؤثر في رفع وخفض معدل الشعور بالثقة عند الانسان. في نظرتك لربك تذكر قدرته وفي نظرتك لنظرته لك - 00:29:08

تذكر رحمته وتقرب اليه بالواجبات واسأله الاعانة. وتذكر في نظرتك للناس الا تطعهم فوق منازلهم فتحتقر ولا تحقرهم فتتکبر وتذكر في نظرتك لذاتك ان رضاك عن شكلك وقبولك لنفسك يؤثر في ثقتك بها فتقبل - 00:29:33  
ولا تقبل تقبل النقص ولا تقبل ان يستمر بل حاول اصلاح ما يمكن اصلاحه. وتذكر نظرتك لقدراتك تؤثر في فلا بد ان تكتسب معارف

اكثر ومهارات اكتر لتمتلك قدرات اكبر. وتذكر ان هذا لا يكفي بل يجب - 00:29:53

ان تشعر بها وتومن بوجودها. وتذكر ان غياب بعض القدرات عنك لا يعني انك ناقص فاشل سيء بل انك بشر يمتلك بعض القدرات 00:30:13 ويفقد بعضها وان ما تريده من قدرات يمكنك امتلاكه او امتلاك بعضه بالتدريج -

والتعلم والمحاولة بعد توفيق الله جل جلاله. العلاج والحلول. تحدثنا سابقا عن نوعي الثقة وقلنا ان هناك ثقة ذاتية يعيش بها الانسان 00:30:33 ويواجه المواقف الحياتية الاعتيادية. فهو يشعر بالثقة في عمله وفي بيته

وفي علاقاته وفي تعاملاته. وهذا الشعور بالثقة يختلف من شخص لآخر. فهو عند البعض مرتفع. فنقول عنه انه قوي الشخص وتجده عند البعض منخفضا ولذلك نقول عنه انه ضعيف الشخصية. هذا باختصار مفهوم الثقة الذاتية. غير ان هذه الثقة الذاتية 00:30:53 ترتفع عن حدتها في موضع معينة وتتخفض عن حدتها في موضع اخر وهذا ما يسمى بالثقة الموقافية اي ثقة متعلقة بالموقف تزداد او تنقص بناء عليه قد يكون الانسان قوي الشخصية ولكنه في موقف ما كالالقاء او المقابلة الشخصية او مناقشة مسؤول يضعف وهذا 00:31:13 نقول ان ضعفه ليس ظعفا لثقة -

الذاتية ولكن ضعفه مؤقت تسبب فيه رهبة الموقف. وبناء على ذلك سيكون طرحتنا لرفع مستوى الثقة مبنيا على بعض المفاهيم 00:31:37 والافكار والمهارات التي تزيد من مستوى ثقتك الذاتية من جهة وتعينك على التصرف والتحكم في مشاعرك عند اهتزاز -

ثقتك الموقافية من جهة اخرى. وسيكون من الحلول بذن الله ما هو عميق دائم او سطحي مؤقت. ووسائل اساسية مساندة وثالثة 00:31:57 مؤقتة ولا حول ولا قوة لنا الا بالله فلا تكلنا اللهم الى انفسنا طرفة عين. الحلول العميقه والمؤثرة في رفع -  
وكفى به حسيبا وكفى به وكيلا. ولا توكل دون حسن ظن بالله. نخسي النتائج - 00:32:17

والمستقبل هو من يصنعه نحاف العواقب والقدر هو من يدبره نحاف البشر والارض جمیعا قبضته والخير كله بيده اخاف ما انجح 00:32:37 الظن بربك اخاف يرفضون طلبي احسن الظن بربك اخاف من الالقاء احسن الظن بربك اخاف يطردوني من العمل احسن الظن بربك اخاف ارسل في الاختبار احسن الظن -

ربك اخاف اتفشل عند الحديث احسن الظن بربك اخاف ارتبك عند المقابلة احسن الظن بربك وذلكم ظنكم الذي ظننت بربكم ارداكم 00:32:57 فاصبحتم من الخاسرين. يقول الحسن البصري انما عمل الناس على قدر ظنونهم بربهم. فاما المؤمن فاحسن بالله الظن -  
العمل واما الكافر والمنافق فأساء الظن فأساء العمل. من ظن ان الله سيفقه سيعمل ويجهتهد. ومن ظن انه لن يوفق فلن يقدم على 00:33:17 العمل. يقول عليه الصلاة والسلام والله لا يقضى الله للمؤمن قضاء الا كان خيرا له. وليس ذلك الا -

المؤمن انت مؤمن فاحسن الظن برب خصك واحتصرك ان الانسان يشعر بالاطمئنان اذا كان عنده اب. فكيف اذا كان له رب؟ احسن 00:33:37 الظن برب لم يزل دائم برا لم يمل -

واذا لم تحسن الظن به فبمن تحسن اذا خطب نزل؟ واذا لم ترجه فمن يرجى؟ واذا لم تسأله فمن ذات سل. احسن الظن بربك اقبل 00:33:55 وتتقدمن لتشجع ولا تجبن لتقرر ولا تتردد. يقول احد السلف الجبن غريزة يدفعها سوء الظن بالله -

شجاعة غريزة يبعثها حسن الظن بالله سبحانه وتعالى. فاستعن بالله ولا تعجز وتوكل عليه ولا تقلق واحسن الظن به ولا تردد فان 00:34:15 فعلت فاني اضمن لك شعورا بالثقة والرضا. لا تزلزله المواقف والخدمات -

في كل امر تقدم عليه افعل الاسباب ثم احسن الظن بربك وتوقع افضل الاحتمالات واني لادعو الله حتى كأني اري جميل الظن ما الله 00:34:32 صانع. فان حصلت على ما تريده فاحمد الله واطلبه المزيد. وان لم تحصل عليه فاعلم ثم اعلم ثم اعلم -

ان الله يعلم وانك لا تعلم وان الله اعلم وان الله احكم وان الله ارحم وانه اختار لك الافضل والاحسن فعسى ان اكرهوا شيئا و يجعل الله فيه خيرا كثيرا وخلاصة هذا المحور اقول القلق من نتائج الامور يهز الثقة. وحسن الظن بالله يمنحك الامل لتبدأ. والقوة - 00:34:52

اعمل والرضا لتطمئن فاحسن الظن بربك. ثانيا تقبل الذات ان تقبل ما انت عليه تقبل شكلك ولو نك قبيلك تقبل تقبل مرضك

وصحتك جسمك وقامتك ذكائك وذاكرتك ان تتقبل كلك بما فيك من جيد وسيء تفرح بایجابياتك فتستثمرها وتعترف - 00:35:17

وعيوبك فتصلحها ولا تبالغ في التحسس منها. التقبل لا يعني القبول المطلق بل ان تتقبل ما لا يمكن تغييره. اقبل العين يبقى في

النطق ان كان خلقيا ولا اقبل ضعفي في القراءة لانه امر يمكن تغييره وتحسينه. اقبل نوعية صوتي ولكن لا اقبل طريقة - 00:35:37

خطئة في الكلام اتقبل وزني الزائد ولا اخجل منه ولكن لا اقبل ان استمر بدينا. فاعزم امري بالتحسين والتخفيف هذا هو تقبل

الذات. احمد الله واشكره وغير ما يمكن تغييره وتعايشه مع ما لا يمكن تحسينه ولا تقارن نفسك ب احد - 00:35:57

فانت نسيج وحدك يوجد من هو اقل منك او افضل ولكن ابدا ابدا لا يوجد مثلك. انت لا تستطيع ان تغير شخصيتك ولكن تستطيع ان تغير فيها. ثالثا توکید الذات. توکید الذات هو قدرتك على التعبير بشكل ملائم - 00:36:17

اما بداخلك لفظا وسلوكا اي ان يتواافق سلوكك الخارجي مع شعورك الداخلي تعبير بافعالك واقوالك عن مشاعرك وافكارك واراءك. ان تطالب بحقوقك دون ظلم في الاخذ او عدوان في الطلب. هو ان - 00:36:37

تفعل وتقول ما تريده. موازنا بين نفسك والآخرين فتقديم الذات دوما نرجسية وانانية. وتقديم الآخرين دوما ضعف وذلة والتوسط بينهما توکید وصحة. ان تقول وتتفعل ما تريده مراعيا شعور الآخرين بطريقة مهذبة - 00:36:54

ليس فيها خضوع او تنازل او ضعف وذلة وان تقول وتتفعل ما تريده مراعيا رغباتك الداخلية دون تكبر او تسلط او انانية وجفاء. هذا هو توکيل الذات. هو باختصار ان تختار ان تقول نعم. ان تقول لا ان تقبل ان - 00:37:14

ان تعبّر عما تريده وعما تشعر وعما تحس ان تعبّر بافعالك واقوالك عما تشعر به. عبر عن رأيك وفهمك وقرارك عن رفظك وقبولك رظاك وسخطك عبر عنه بكل صراحة دون ان تتجاوز الادب فتجرح وفوق ان تسكت - 00:37:34

لا تشرح عبر عنه بوضوح وبشكل صريح دون تجريح. اعرف حقوقك وادي واجباتك. طالب بحقوقك ولا تسمح لاحد ان يسلبها منك اقبل عمر رضي الله عنه يمشي ففر الصبية من امامه كيف لا وهو عمر الخليفة. وهو عمر الذي تفر منه الشياطين - 00:37:54

فروا جميعا الا عبد الله بن الزبير. فقال له عمر يا غلام لم تفعل كما فعل اصحابك؟ فرد عليه برد يلخص مفهوم الاتزان النفسي وسمو الذات واصالة التربية. فقال له ليست الطريق ضيقة فاوسع لك ولم افعل شيئا - 00:38:14

فاهابك يا امير المؤمنين ليست حاله اظمر في القلب عتابا له فان بدا انسيته من هيبيته بل حاله ساذكر ما ولن ابالي واذكر رغبتي في كل حالي واخرج ما كنت بكل ذوق بمبيسور الكلام مع الفعال واطرح فكري ايضا ورأيي - 00:38:34

وتأييد ورفضي وانفعالي صراحة بادب وشجاعة بذوق لم تكن ضيقة فاوسع لك ولم افعل شيئا فاهابك. ان من دعائم ثقتك ان تعرف حقوقك وحدود غيرك. اعرف حقوقي لاستخدمها وحدود غيري لاحترمها واستوقفه عندها - 00:38:54

من حرك ان تعاتبني وليس من حرك ان ترفع صوتك عليه من حرك ان تقدم ملحوظاتك وليس من حرك ان تهزا بي. حرك الا تهزا بي عبد الا تسخر مني. حرك ان تتوقف عند حدودك وحدودي. لك حقوقكولي حقوقك. من حرك ان تقول رأيك فيما - 00:39:14

وليس من حرك ان ترفضه علي. من حرك ان تعترض ومن حقي كذلك من حرك ان تتحدث ومن حرك ذلك من حرك ان تستمع من حرك ذلك ترفض او تقترح ومن حقي كذلك. لست ادعو الى نزع لباس اللباقة والذوق والادب. ولكنني ادعو الى نزع - 00:39:34

الظهور والذل والضعف وعدم الاختيار. ادعو الى ان تتنازل عن رضا. ان تسامح عن اقتدار. ان تتفاوض وانت قادر على المواجهة كل حلم اتي بغير اقتدار حجة لاجي اليها اللئام. فالوالائق يملك الخيارات ويختار منها - 00:39:54

الضعيف ليس لديه الا خيار السكون او التظاهر بالرضا. يقول الله عز وجل اذلة على المؤمنين. اعزه على الكافرين يقول ابن القيم هو ذل اللين والانقياد الذي صاحبه ذلول لا ذل الهوان. الذي صاحبه ذليل. الواليق - 00:40:14

يمتلك الخيارات ويختار منها ولا يجبر عليها. اكون لينا مع من يستحق عزيزا امام من لا يستحق. فاللذين في كل موقف وفي كل وقت ومع الجميع من صفات الوظيع وحاشاك ذلك ايها الرفيع. يقول ابراهيم النجعي رضي الله عنه كان السلف يكرهون ان يستذلوا -

00:40:34

اذا قدروا عفوا. ويقول الله عز وجل محمد رسول الله والذين معه اشداء على الكفار رحمة بينهم وقال عليه الصلاة والسلام انا نبي

الرحمة ونبي الملحمة ان يكون لديك خيار الذلة واللين وختار العزة والقوة يعني ان تمتلك سيفاً تشهره متى شئت وتغمده -

00:40:54

متى اردت فان اخر جهته فبحقه وان اغمضته فبعفوك تغمده مع والدتك ووالدك واما من له فضل عليك وتشهده امام من يتتجاوز حقه وحده معك. ان تمتلك السيف والغمد يعني ان تمتلك التوازن في ردة الفعل. فمن ملك -

00:41:19

فقط كان شرس الطياع ومن ملك الغمد فقط كان ضعيفاً لا يقدر ان يدافع او يمانع. ومن ملكهما جميماً خاض معركة الحقوق في حياته بكل شجاعة واتزان. والحقوق والحدود ايها الكرام ركناً اساسياً في توكيده لذاته -

00:41:39

ومؤشر قوي لقياس تقديره لها. والناس في مطالبتهم بحقوقهم على اربعة اقسام. ومدار هذه الاقسام قول الصراحة والسماحة. الصراحة في المطالبة او السماحة او العفو عن الحق اذا هي مدارها صراحة وسماحة. صراحة اذا طلبت سماحة اذا اردت ان اعفو عن الحق. واول انواع الناس -

00:41:59

فيها هو من لديه صراحة تظهر في جوارحه وسماحة في باطنه وهو اكمل الانواع وهو الواقع المصلح. النوع الثاني صراحة بدون سماحة وهو الشرس العنيف النوع الثالث لا يصريح ولكنه يسامح وهو اللطيف الضعيف الرابع -

00:42:26

لا صراحة ولا سماحة وهو الجبان الكتموم. واليک الامثلة للتوضيح يدخل احد المطاعم يطلب طلباً. ولكن النادل يحظر له طلباً اخر. هذا هو الموقف. اما الردود فهي كالتالي النوع الاول الواقع المصلح -

00:42:46

الذي يصريح ويسامح لن يسكت عن ذلك. سيتحاور مع المسؤول بكل ادب ويبحث عن حقه الذي ذهب. دون ان يؤذى او يخطىء في الاسلوب. حتى ولو لم يكن الامر ذات قيمة ويستحق المطالبة. فهو لا يسكت لان الحق بالنسبة له مقدس -

00:43:06

مبدأ لا يتنازل عنه. ربما يقول له تكرماً لا اريد الطلب. فان تيسرت تغييره فجدها. او ربما يأكل الطعام ولكنه عند دفع الثمن لا يترك توجيههم وتنبيههم على الخطأ من باب الحق والاصلاح وشعاره اتحدت من اجل حقي اتحدت حتى -

00:43:26

لا يتكرر الخطأ على غيري. هذا النوع هو النوع المصلح هو النوع الواقع. هو النوع الذي يحدث الفرق في المجتمع. يقول الله عز عز وجل فمن عفا واصلاح فاجره على الله -

00:43:46

هذا النوع عفا وسامح ولم يفتعل مشكلة ثانية ولكنه ايضاً وجه ونبه ليصلاح المشكلة الاولى. اذا اعطاك فاتورة وسأك سعرها فتحتدى معه واستنكر عليه بادب. صحيح انه لن يغير الثمن الان ولكن لو فعلت انت ذلك وفعله -

00:44:01

وغيرك وتكرر عليهم فان التغيير سيكون استجابتهم القادمة بعون الله فنفعت نفسك وغيرك وتذكر قول الله عز عز وجل فمن عفا واصلاح فاجره على الله النوع الثاني الشرس العنيف الذي يصريح ولا يسامح فإنه سيصرخ ويرفع صوته ويطالب بحقه ولا يرضى -

00:44:21

حتى لو حصل على ما يريد. حتى لو اعتذروا له سيكرر اللوم ويكثر العتب. فيبالغ في المطالبة والانفعال والاندفاع. وهذا النوع كثيراً ما يخسر علاقاته وان كسب تعاملاته. ويخسر ربما صحته وان اخذ مصلحته. ولكن يبقى هذا النوع -

00:44:45

من الناس افضل من سياتي الان معنا النوع الثالث اللطيف الضعيف الذي يسامح ولا يصريح فهو نمط سلبي يرى الخطأ او النقص ولكنه لا يتفاعل ولا يهمه ان تصلح الامور فهو يفضل ان يسامح وان لا يدخل في صراعات او نقاشات. واكثر ما يوجد به تلميذ -

00:45:05

بسقطة ان فهمت والا طويت. ودائماً يقول الدعوة بسيطة وما تسوى. كله اكل يملئ البطن والمسألة لا تستحق المجاهدة. شعار اشترا راحتكم ولا توجع راسكم. وهذا النوع عفا ولكنه لم يصلح. فبقي الحال على ما كان. وبمثل سلبية -

00:45:28

هذا تتكرر الاخطاء وتضعف الجودة وتغييب النصيحة ويتجرأ على الحقوق لان المسائلة غائبة والمسامحة هي العاقبة ومن امن العقوبة اساء الادب النوع الرابع الجبار الكتموم الذي لم يصريح ولم يسامح. تضليل وانزعاج ولم يسامح من الداخل. ولكنه ايضاً لم يصريح بذلك -

00:45:48

فتشظى بالرضا والقبول وهو في الحقيقة يغلي من الداخل ويتمتم لصاحبها الذي بجانبه ويشتكي له وربما اقتدى شيئاً في المطعم

يسحب مناديل كثيرة كنوع من الانتقام يشيل عودان الاسنان بكثرة ويترك الموية مفتوحة علشان ينفس عن غضبه كل ذلك سلوك

يتترجم - 00:46:12

حالة الانزعاج مع عدم القدرة وعدم الجرأة. وهذا النوع من الناس هو سبب انهيار المنظمات وتختلف المجتمعات وتتصدع العلاقات فلا التغيير منشود ولا الرضا موجود فيتحول المرء الى قنبلة غير موقوتة قد تضي على صاحبها ومن حوله لانه لا يتكلم مهما -

00:46:32

ووقفت اذ جبن الشجاع بموقف البطل المناجز. ان الشجاعة والسماحة في الفتاة خير الغرائز وبالنسبة لي فلدي نظرية اعيش بها استفدت منها كثيرا في يوميات حياتي. اسميتها نظرية المنبه او البوري من صحة - 00:46:52

تسمية فاذا شعرت ان السيارة التي بجانبك اقتربت وكادت ان تصطدم بك لديك ثلاثة خيارات اما ان تنبه صاحبها بصوت مسموع مرة واحدة وهو عادة يؤدي الغرض وينبه السائق. واما ان ترفع وتكرر صوت المنبه وتشير بيديك وتنادي وتصرخ بصوتك. لعل - 00:47:11 انه ينتبه ويتوقف. هذا التصرف قبل كل شيء يرفع ضغطك. وقد ينتهي الموقف بمشاجرة انت في غنى عنها واما ان تسكت وتتصمت وتتربيث. وتقول في نفسك معقوله ما شافني. معقوله ما انتبه - 00:47:36

يا ويله لو حق سيارتي. والله لافعلن والله لاقولن حتى يصطدم بك. فتنزل اليه ودعواتك عليه تسبقك. فلا تنبهته ولا انت سامحته هي ثلاث ردات فعل فاختر منها ما يناسبك. هل ستنبهه بلطف؟ ام تبالغ في التنبيه والتحذير؟ ام تسكت وتفترض - 00:47:53

انتباهه حتى يرتطم بك من الناس من يطالب بحقه بادب وانصاف ومنهم من يطالب بحقه بكل عدائية وغلظة ومنهم من يسكت عن تجاوزات الاخرين وبعض اساءاتهم فيظيق صدره ولا ينطلق لسانه الا متأخرا بكلمات ملؤها العتب ودافعاها التنفيذ - 00:48:16

ونهايتها جرح في قلبي قد لا يندمل. لن اقول كما قال الشاعر ومن لم يزد عن حوضه بسلامه يهدم ومن لا يظلم الناس يظلم بل ساقول ومن لم يزد عن حقه بلسانه يهمش ويكتب في الفؤاد ويندمي يهمش ويكتب في الفؤاد - 00:48:39

يهمش ويكتب في الفؤاد ويألم. ايها الكرام اذا سكتت النفس تكلم الجسد. وكلام الجسد بالامراض قد يلما قالوا قتل الحزن ولم يقتلوا الغضب لماذا؟ لان الحزن شعور حبسه الكتمان في زنزانة الجسد والغضب شعور اخرجه الصراحة. فتحرر في وقتها - 00:48:59

ثم طواه الزمن. فلا تكن كتوما فتؤذني نفسك ولا تكن غظوبا فتؤذني غيرك ولكن عبر عما يغطبك بطريقة لا تغطبه. ان المطالبة بالحقوق او السكوت عنها هو نتاج قصة بدأت معنا منذ الطفولة وما اجمل مشاعر الطفولة. ولدنا - 00:49:23

نحن نشعر بالاستحقاق واننا نستحق كل ما تراه اعيننا وتشعر به قلوبنا وتلمسه ايادينا هكذا شعور الطفل تجده يريد كل ما حوله. الحلوى في يده ملكه. والحلوى التي في يد غيره ملكه. والحلوى التي في السوق كذلك - 00:49:43

ملكه بل وحتى التي في يد الاخرين يظنه ملكه فيطالب بها حتى كأن الكون بيت يملكه جدرانه بالانطلاق التسعة وسقفه بالاستحقاق مرتفعة. وتمر الايام وتبدأ التربية ايا كان مصدرها بتضييق تلك المساحة - 00:50:03

وخفض ذلك السقف لتخبره بحدوده الحقيقة وحقوقه غيره وحدوده. وليس في ذلك اشكال. بل الاشكال ان كثيرا ما نبالغ في التطبيق والحفظ ونقتصر مساحة حقوقه. اسكت اجلس غلط خطأ ما هو بعلى كيف لا تناقشني غصبا عليك - 00:50:23

ولا كلمة لا تفعل لا تتكلم لا تلعب لا ولا ولا حتى لا تبقى له مساحة يمكن لروحه ان تتحرك فيها في ظل حبيس اشبار لا يجرؤ ان يتتجاوزها. وعندما نلتفت اليه ونطالبه بان يستقبل الرجال بان يتكلم في الاذاعة - 00:50:43

بان لا يسكت عن حقه بان يعبر عن رأيه بان يأخذ الحلوى من يد صديقنا التي امتدت له فلان خذها انها هدية فينظر لها ثم ينظر لنا متربدا ثم ينظر لنفسه - 00:51:03

ويتذكر ويتحسس حدوده وحقوقه سيخفي وجهه خلف يده بعد ان كان في يوم ما يطالب بالحلوى التي في ايدي الناس. أصبح يشك في احقيته بالحلوى المهدأة اليه ورسالتي لنفسي لكم. حطم قبودك وكسر نموذجك الذي تشكل عبر الزمن. وسع مساحة حدودك وارفع سقف حقوقك - 00:51:21

ولا تقصص في واجباتك ولا تسمح لاحد ان يتتجاوز حدوده او يسلبك حقوقك. احذر ان تسجن اطفالك في اشبار محدودة ومساحة

صغيرة بداعي العيب والباقة والاتيكيت او المرجلة والسعن والرزانة. وتذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم - 00:51:49

الغلام اتأذن لي ان اعطيه الاشياخ؟ يستأذن في حقه ولا يقتصره ولا يتتجاوزه فمثل هذه المواقف اخرجت ابن عباس وانس وزيد والحسن والحسين رضي الله عنهم اجمعين. واعلم انك لن تحاول في شيء او تصر عليه او - 00:52:09

تسعى اليه او تظفر به او تحافظ عليه الا اذا كنت مؤمنا بانك تستحقه. ايها الكريم الفاظل حياتك ما هي الا مجموعه من الحقوق والواجبات والحدود. تتقاطع دوائرك فيها مع دوائر الناس. وبقدر وضوح - 00:52:29

وحفظ الحقوق يكون احترامهم لك. ويكون تقديرك لذاتك وسعادتك وانسجامك. ايها الكرام خصالهم الثقة خليط ممزوج بين توكيده الذات وقبليها. اقبلها كما هي واعبر عما يجول بداخلك. فقط هذا كل شيء وهذا الكلام سهل في الوصف صعب في العمل انيق في الامر. ومن يخطب الحسناء لم يغله المهر - 00:52:49

رابعا اداء الواجبات. ان تحدثنا عن طلب الحقوق فلن نغفل اثر اداء الواجب والمطلوب على ثقة الانسان وتقديره لذاته ونظرته لها.

فطلب الحق مع اداء الواجب عدل. واداء الواجب دون طلب للحق غبن وطلب الحق مع عدم اداء الواجب - 00:53:18

ظلم وتعد تأمل مشاعرك عندما تقبل على رجل المرور وانت لا تحمل رخصة القيادة. تأمل مشاعرك وثباتك عندما تدخل على رئيسك وانت متاخر عن الوقت او مقصري في العمل. ان عدم تأدية الواجبات او عدم تأديتها بشكل جيد - 00:53:38

يضعف ثقة الانسان وتقديره لذاته. ان القيام بالامور الصحيحة وبطريقة صحيحة يرفع من ثقتك. الالتزام ناموا بالقوانين والتقييد

بالنظام في كل مكان في العمل في الطرق في المرافق العامة في السفر او في الوطن يعطيك شعورا بالطمأن - 00:53:58

الطمأنينة والثقة فالمقصري يؤلمه الصوت الداخلي المؤنث له وتهزه الكلمة العابرة او النظرة السابقة ويفسر سوء ظن تصرفات من حوله على انها رسائل موجهة له اما المحسن فانسجامه الداخلي يشعره بالاطمئنان. لان سلوكه الخارجي يتواافق مع قيمه الداخلية. ومبادئه

- 00:54:18

واخلاقه ولانه يرى ويسمع ردود فعل الناس وثناءهم تجاه ما يفعل فتزداد نفسه قيمة وسلوكه ثقة المنفلطي الثقة نتيجة طبيعية للعمل والاحسان فيه. وبشكل منطقي عندما تحسن الاداء بالمطلوب تحصل على ثقة الناس بك. مما ينعكس على شعورك تجاه نفسك.

لست مطالبا ان تقدم افضل ما - 00:54:44

يمكن فعله وطلب الكمال وتبالغ في التحسين كلا ولكن ان تفعل ما هو مطلوب منك بشكل جيد دون تقصير حتى لا تجد في نفسك

حرجا ولا تسمع من الاخرين عتبنا. فالسلوك الخاطئ يلزمه شعور الخوف من الاخرين والخجل من الذات - 00:55:14

يقول النبي صلى الله عليه وسلم فيما صححه الالباني اياك وما يعتذر منه. وكما يقولون امشي عدل يختار عدوك فيك فمن اصلاح نفسه ارغم انف اعاديه. ومن اعمل جهده بلغ اقصى امانيه. وكلما اتسعت الفجوة بينما انت عليه وبينما - 00:55:34

يجب ان تكون عليه زاد اهتزاز ثقتك ونقص تقديرك لذاتك. فتقديرك لذاتك وتقدير الاخرين لك. مخبوء بين واقعك وما يتوقع منك

فكلاهما بعد واقعك عما هو متوقع منك زادت خيبة الناس فيك ونقص تقديرك لذاتك - 00:55:54

وخلاصة هذا المحور اقول ان السلوكيات الخاطئة سواء كانت على مستوى العمل او الاسرة المرور الاخلاق العباد كلها تهز ثقة الانسان بذاته. سواء فعلها لوحده او امام الناس. فان كانت ذنوب الخلوات كما قلنا - 00:56:14

تحط من تقدير الذات فان اخطاء الخفاء تعلم البناء وتزداد التصدعات بتعذر الاخفاء والتجاوزات عندما تزور وقت حضورك للعمل.

ثقة بان ذلك يهز ثقتك. عندما تغادر المكان بعد رحلة بحرية دون ان تتنفس ما افسدت. فان - 00:56:34

لذاتك ينخفض عندما لا تصلي في المسجد مع الجماعة عندما تتأخر عن موعد عندما تكذب عندما تذنب فان انخفاض تقديرك لذاتك شيء متوقع لان كل سلوك سلبي تفعله يخالف مبادئك وقيمك وتربيتك ومعتقداتك ينقص من قدرك عند نفسك - 00:56:54

وكل عادة ايجابية تتركها ايضا تخفض تقديرك لذاتك. لذلك قالوا قديما من ترك عادته سعادته. اشاره الى عدم الرضا عن الذات. ان

تقدير الذات وانخفاضه حساب مصري يرتفع وينخفض بقدر ما توجد - 00:57:14

فيه وتحسم منه. فكل سلوك ايجابي بمثابة الايداع وكل سلوك سلبي بمثابة الحسم حتى اذا لم يبقى في الرصيد شيء بدأ بالاستدامة

كانت من الاخرين من خلال طلب الثناء منهم والتعزيز والتشجيع. لا تستغرب اذا شعرت بالسعادة والارتباط. لا تستغرب اذا شعرت بها -

00:57:34

عندما تفتقى بموعدك او وعدك او عندما تصلح انارة الغرفة او صنبور الماء او عندما تحظر طلبات اسرتك فهذه كلها ساعات ترتفع من رصيد ذاتك. لأن اي عمل تشعر انه واجب عليك يشكل ثقلًا على ظهرك. وعندما تخلص منه - 00:57:54

تشعر بالراحة والرضا تجاه ذاتك. ويزداد الرضا بازدياد الالتزام والانجاز. يقول الشاعر ونمث على رئيس العام لم اجد فراشا وسيرا مثل اتمام واجبي وتذكر ان التقصير او التسويف حجران تقيلان. فتخلص منها - 00:58:14

خامساً المعايير والمثالية ان تحدثنا عن اداء الواجبات والاحسان فيها. فلن نغفل الحديث عن المعايير التي نحتكم اليها. في تقييم ادائنا لواجباتنا وسلوکنا ونتائج اعمالنا ان المعايير التي نضعها لانفسنا تحول الى قواعد نحتكم اليها ويصبح رظانا وسخطنا متعلقا -

00:58:36

بمدى قربنا او بعدها عن تلك المعايير. عندما يشعر الانسان بأنه لا يرتقي الى مستوى معاييره التي رسمها في عقله او رسمت له وعبر الثقافة والتربية عندها يضعف تقديره لذاته. لا بد ان يكون عملى بلا اخطاء ابدا. معيار لا بد ان احصل على اعجاب الجميع معيار -

00:59:00

المفروض ان احصل على ممتاز في كل شيء معيار لا بد ان اكون الافضل معيار الاسرع معيار الاجمل معيار الاكمel معيار ان التصرف بطريقة اقل مما تفرضه معاييرك عليك. والحصول على نتائج اقل مما تطالب به نفسك. يهز ثقتك ويضعف تقديرك - 00:59:20

فارفق بنفسك وتذكر انك بشر. الثقة بالذات. لمزيد من الفائدة نسعى باستماعكم للجزء الثالث من هذه المادة. ودمتم في

رعاية الله - 00:59:40