

الشخصية القوية | دورة تدريبية | الجزء الأول | ياسر الحزيمي

ياسر الحزيمي

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين. عليكم السلام في يوم من الايام دعيت ان القي محاضرة في اه احدى الجامعات - [00:00:00](#)

هذا الكلام يمكن قبل اربعتشر سنة طلب مني ان اقدم هذه المحاضرة لطلاب الاولى في الجامعة وقال لي المقدم انا يهمني ان احنا نركز شوي في القصة لانها نبني عليها تفاصيل كثيرة في البرنامج باذن الله تعالى - [00:00:19](#)

فقال لي المقدم اه ياسر تراهم هم اه طلاب توهم جايبين من الثانوي وحبيبين وما قد جاهم احد ويتمنون احد يعني ينفعهم بكلمة بكلمتين فودنا لو تجي عندنا وتعطينا محاضرة - [00:00:44](#)

فمن خلال وصفه لهم لا شك ان الصورة الذهنية التي انبتت عندي عنهم كانت محدودة وصغيرة طلاب توهم جايبين من الثانوي وما قد جاهم احد وحليلين ويبيغون اي شيه ينفعهم - [00:01:01](#)

تكونت صورة ذهنية محدودة تجاههم شعرت انا في تلك اللحظة لانني قادر اني اعطيهم لانني شعرت في تلك اللحظة اني انا احسن منهم في تلك اللحظة واقدر منهم واعلم منهم. لذلك لم اكن اشعر باي نوع من التوتر - [00:01:17](#)

حذرت وكانت المحاضرة في رمضان فاضطرت لانها في رمضان ان اتحدث عن خير ضيف يمكن ان نتحدث عنه في رمضان وهو القرآن فجهزت المادة وجهزت وصاني المنسق قال شباب ودي لو تعطيهم شي من الطرفة والدعابة ويعني ما تصير جادة - [00:01:37](#)

رحت فقلت ان شا الله فحظرت اعجاز العلمي في القرآن والاعجاز اللغوي واتيتم ببعض من قرآن مسيلمة من باب الطرفة ومن باب وضع المقارنات بين كلام الخالق جل جلاله وبين كلام الافاك المخلوق - [00:01:59](#)

عليه من الله ما يستحق. فحظرت شوي من قرآن اه مسيلمة مكان جل جل جهدي وعرضي مبني على البروجكتر الفيديو والقرآن للمسيلمة وكلام العرب حتى اقارنه بالقرآن فلما حضرت الى الجامعة - [00:02:15](#)

ودخلت الى الجامعة وانا امشي وانا امشي رايح للطلاب العاديين وانا امشي بديت اشوف البنرات في الجامعة فيها صورتي واسمي هذا الكلام غير معهود قبل اربعتشر سنة حسيت المسألة صدق - [00:02:35](#)

انهم جادين شوي جاني نوع من التوتر نوع من التوتر هل هو توتر لا ادري هل هو خوف؟ لا ادري هل هو قلق لا ادري هل هو توجس؟ ما ادري هل هو هم؟ لا ادري هل هو اهتمام؟ لا ادري. لان الخوف اكثر من خمسة واربعين درجة - [00:02:54](#)

يبدأ بالتوجس وينتهي الذهول فاجس في نفسه خيفة موسى هذا التوجس اقله التوجس واعلاه الذهول يوم تذهل كل مرضعة عما ارضعت فانا ما ادري في اي مستوى من التوتر لكنني كنت اشعر اني متوتر - [00:03:13](#)

دخلت لكن هذا التوتر لم يكن ليمنعني بل كان يدفعني اوه صورتي اوه. ماشي الامور اوه مصدقين اوه مهتمين اوه مقدريني تحمست شوي دخلت الى المحاضرة قبيل ان ادخل الى المسرح وكان خاليا - [00:03:31](#)

لا يوجد به احد لاني اتيت مبكرا قال لي المنسق وماسك ايدي قال لي وبشرك سيحظر عميد الكلية البروفيسور ايوة بيني وبين نفسي ما اتفقنا. قال بيحضر عميد الكلية. قلت له ما شاء الله تبارك الله - [00:03:49](#)

ويهز فيديو وتهتز معها مشاعري. يقول وابشرك عميد الكلية له خمسطعشر سنة باحث في الاعجاز في القرآن يا سلام قبل ثلاثة ايام الف كتاب ثلاث مئة صفحة وجاء الى المحاضرة ليهديك الكتاب. قلت الله لا يعافي العدو - [00:04:08](#)

وش ابغى فيه؟ واحنا ماشيين قالوا ابشرك ويهز يدي وتهتز معها تقتي قال لي وابشرك الدكتور من الحرص عزم العمداء والوكلاء

فحجزنا الصف الاول كله للاساتذة يا سلام ما شاء الله وهنيئا لك. قلت هنيئا مين - [00:04:29](#)

فدخلت والله يا كرام المسرح الذي كان خاليا من الناس وممتلئا بالمخاوف والظنون وسوء الظن التوتر والقلق والخوف والرهبه

والخشية ولك ان تتصور حالتي دخلت وكان اول الحاضرين البروفيسور من الحماس فجاء وسلم - [00:04:50](#)

واهداني كتابه وقد وقع عليهم اهداء في مقدمة الكتاب لي وكان امر علي من العلقم واثقل علي من جبل احد وسلم علي وقال انا

متحمس وانا من زمان انادي بمثل هذه المحاضرات - [00:05:13](#)

وجلس الضعيف قدام وطلع ورقة وقلم وانا في نفسي ما انت بلاقي شي يا رب يجيه مغص يا رب تدقون عليه اهله يا رب يطفي

الكهرب. اي والله يا جماعة - [00:05:29](#)

يا رب يصير شيء لا اريد ان اكمل المحاضرة كنت متوتر جدا جدا في تلك اللحظة كنت اسميها اني انا ما عندي ثقة في تلك

اللحظة اقول يمكن اهتزت ثقتي بس ما ادري انا خايف وبس - [00:05:42](#)

وبدأ الناس يحضرون واجتمع الجمع وامتلت الصفوف خاصة الصف الاول جاؤوا مبكرين شغلت اللابتوب شغلت البروجكتر والحمد

لله اشتغل حاولت حاولت اشتغل سألت الاي تي المسؤولين عن التقنية فقالوا المشكلة في - [00:05:55](#)

التوافق ان اللابتوب حقك غير متوافق مع البروجكتر. طيب وش الحل؟ قالوا نجيب لابتوب ثاني. فراحوا جابوا حاسوب ثاني.

وشبكناه. وبالفلاش نقل مادتي الى الحاسوب الثاني والحمد لله اشتغل الحاسوب الثاني ما اشتغل - [00:06:22](#)

الناس بدأت تمتلى وتتلمل مرت الدقائق سنوات بالنسبة لي وبديت انظر للناس. ارجوكم من يساعدنا. احد المنظمين ذهب واحضر

لاب توب ثالث وشبكه والحمد لله ما اشتغل لابتوب الثالث ما اشتغل. هنا انقطعت الحيل - [00:06:40](#)

قلت يا جماعة نبغى حاسوب رابع شوفوا لكم تكفون قال ابدأ قلت والله لازم لازم الحاسوب. لازم انا ساتكأ عليه بعد الله فذهبوا وآ

انتقل احدهم راح كذا المكتب فوق في الكلية ورجع. وجاب اللابتوب الرابع والحمد لله - [00:07:00](#)

اشتغل قلت طيب نظرت الى الجمهور وانا اتوسل اليهم قلت يا جماعة ما في بروجيكتر قال واحد من الموجودين انا عندي لاب توب

واحد من الحضور جزاه الله خير فزع وراح يجيب اللابتوب حقه من السيارة - [00:07:16](#)

اخذ يمكن عشر دقائق الناس بدأت تتلمل تتشاءب تهتز ارجلها وتهتز معها شخصيتي ثم اتى ذلك الرجل جزاه الله خيرا شغل اللابتوب

وهذه المرة الحمد لله اشتغل يشغل الحمد لله اشتغل ولكن - [00:07:31](#)

ابدور بوينت ما في صور الفيديو ما في قلت له ما في والله اني مفرمته امس. فما في اوفس ما في برامج قلت اش ابغى فيك انت

سطح المكتب انت واخوانك مصور لي - [00:07:49](#)

فرحان طالع سطح المكتب. قال ما في بس والله اني اسف نسيت اقول لكم قلت خير ان شاء الله سكرت اللاب توب انا اقول في

نفسى الحين شبقول الرجال مطلع ورقة وقلم يحسب ان عندي سالفه. ويحسب اني انا ممكن اقدم له شيئا - [00:08:01](#)

انتهى المشهد في هذه اللحظة من خلال البرنامج اليوم سأحدث لكم لماذا اصلا انا توترت ولماذا يتوتر من كان في مكاني؟ وكيف

يمكن لك ان تتجاوز مثل هذه المواقف عندما تقف امام الناس او تذهب الى مسؤول او تتقابل مع انسان - [00:08:21](#)

او ربما مع زوجتك كيف لا تهتز شخصيتك. حديثنا اليوم باذن الله تعالى سيكون عن الشخصية القوية كيف يكون لدي شخصية قوية

وكيف اربي ابنائي وتعامل مع الموظفين في شخصية قوية تجعلني احترم الاخرين - [00:08:38](#)

انسجم مع نفسي خلاصة هذا البرنامج ان تشعر تجاه نفسك بالانسجام تشعر تجاه الاخرين بالاحترام الاحترام بعض الناس بعض

الناس يعطي الاخرين احترام على حساب نفسه فيحصل على الاحترام ويفقد - [00:08:59](#)

الانسجام يفقد الانسجام تجده عنده مشاكل بينه وبين نفسه. خلونا نعرف اولا الشخصية القوية ماذا يمكن ان نعني بالشخصية القوية

ما في صح ما في خطأ. اللي يتبادر الى ذهنك. ما الذي يمكن ان نقصده بالشخصية القوية؟ وش دخلها في مركز سعداء - [00:09:19](#)

وش علاقتها في التربية؟ وش علاقتها في العلاقات الاسرية والاجتماعية والانسانية. ماذا نعني بشخصية قوية في ظنك شخصية

قوية تفضل استاذي الذي يستطيع اتخاذ القرار يسمى شخص حاسم وهي جزء من مكونات الشخصية القوية - [00:09:39](#)

ما هي الشخصية القوية؟ في ظنك؟ تفضل استاذي هي جزء من مقدرة الانسان على الصدع بالحق. رجالا نساء اه يعني ساكون سعيد بالاستماع للاجابات. ماذا نعني؟ تفضل استاذي السيطرة على الذات في مواقف - [00:10:02](#)

خربتها علينا يا شيخ ما شاء الله عليكم في الغالب يا جماعة ما شاء الله في الغالب لا اجد اجابة دقيقة من المرة الاولى ما شاء الله تبارك الله نعم الشخصية القوية - [00:10:23](#)

هي فن ادارة الانفعالات. تفضلي. اه الشخصية القوية بنظري هو الشخص المستقل في ارائه ما يتبع الناس مستقل في اراءه طيب هل المستقل في اراءه ممكن يتوتر اذا وقف قدام الناس يلقي - [00:10:36](#)

اللي نواتق من نفسه ما يهكم كلام الناس عنه. ما يههم كلام الناس عنه هل هذا عاد انه يلقي ما يتوتر اتوقع يمكن توتر في البداية اذا اذا ليس هو الشخصية القوية فقط الذي هو مستقل برأيه. المستقل برأيه جزء من مكونات الشخصية - [00:10:53](#)

القوية النبي صلى الله عليه وسلم عرف القوة وقال ليس الشديد السرعة الجسد شديد من يملك نفسه عند الغضب فن ادارة الانفعالات لاحظوا ادارة وليس كبت ادارة وليس ضبط ادارة وليس كظم - [00:11:13](#)

ادارة بمعنى مرة تطلعها مرة ما تطلعها لانك اذا تسكت دايم انت ضعيف اذا تخرجها دايم انت عدواني الشخصية القوية هي فن ادارة تلك الانفعالات. متى تخرج هذه الانفعالات؟ سلبا وايجابا؟ ومتى تكظم هذه الانفعالات؟ سواء كانت - [00:11:33](#)

سلبية او ايجابية. من الناس من يجرؤ ان يقول كل شيه الا ان يقول احبك ممكن يتخاصم معك يتشاجر معك اقشر عيار ساخر لكن اذا دخلت معه على مستوى المشاعر وقلت له يا اخي الله لا يخليني منك - [00:11:54](#)

رجع مرة اخرى وافسد تلك المشاعر من خلال الدعابة او السخرية او غير ذلك لانه ضعيف الشخصية. الشخصية القوية تعني فن ادارة الانفعالات. خلونا ناخذ الان معانيها بشكل متسلسل باذن الله - [00:12:11](#)

واثرها على حياتنا واثرها على ابنائنا واثرها على استقبلنا باذن الله تعالى فقط اتمنى اتمنى انك تحدد في ذهنك الان ثلاث اشخاص تعرفهم تعرفهم يعني ترى ان لديه قوة شخصية - [00:12:28](#)

ثلاثة اشخاص كنت تظن او تعتقد او تزعم او ترى من عنده شخصية قوية ثلاث اشخاص في ذهنك رجلا امرأة صديقا غريبا تحتك به تراه من بعيد ايا كان ثلاثة اشخاص - [00:12:45](#)

وجود الثلاث اشخاص في ذهنك سيسهل علينا كثيرا ان تعمل مقارنات بينما يذكر وبينما تذكر تشوف انت هل فعلا هذا عنده شخصية قوية ام انه لديه شيه اخر ممتاز على افتراض الان اخذنا احنا - [00:13:09](#)

او حددنا ثلاثة اسماء نصنفها ان لديها شخصية ايها الكرام كنت مهتم في عملية التربية وعملية الثقة بالذات من سنوات طويلة جدا لاسباب كثيرة. اولاً هذا الموقف دعائي ان افكر ليش انا خفت - [00:13:31](#)

انا ليش خفت طيب ياسر انت جيت عشانه ولا جاي عشان الناس يا بنت محظر وكوبس انت فاهم المادة. متشربها كثير القيتها ليش توترت؟ بديت ابحت عن هذا الموضوع من اربعت عشر سنة - [00:13:53](#)

وانا اقرأ في هذا الموضوع واحظر واحظر واسافر من اجله. ازعم انني قرأت اكثر من ثلاث مئة كتاب في هذا الموضوع تحديدا خلال عشر سنوات ثم الفت فيه كتابا سيصدر بعد ان شاء الله اقل من شهر اربع مئة صفحة - [00:14:08](#)

كله عن هذا الموضوع لسبب بسيط. لاني انجرحت يا جماعة تجرحت اه تحولت من انسان يعاني الى الى طبيب يعاين ويمكن ان يقدم فائدة للناس. يا كرام انا بين اهلي وجماعتي يعني باخذ راحتتي. انا الى ثاني ثانوي ثاني ثانوي - [00:14:26](#)

وانا لا اجرؤ انا في الغرفة انا مع اخواتي مع خوات جايين عند جاي يدرنا على قوة الشخصية الخوافة ايه خوفا خوفا لا اجرؤ انا والنور طاقي لا اجرؤ ابدا - [00:14:48](#)

واشوف شطولي الحين لكن في المتوسط كم كان الطول يعني حاجة مرة يعني لدرجة اني اول يوم في المتوسطة طبعا واحد طالع من ابتدائي رايح متوسط يحس انه رجال وكبير لانه في سادس كان اكبر الموجودين - [00:15:04](#)

يذهب الى المتوسط فيصبح اصغر الموجودين فما بالك اذا كان حتى جسده اليوم بانه فعلا اصغر المجرمين وجالس في الطابور بهاي

الطريقة مبسوط. فيقول لي الاستاذ الله يجزاه خير يقول لي روح جيب اخوك - [00:15:20](#)

يحسبني جاي مع خويا انا اليوم الاول بس جاي مع اخوي وين اخوك؟ قلت انا اخوي انا اخوي انا كل شي انا رجال كبير قال لا لا روح جيب اخوك قلت والله العظيم انا متوسط يا حليله والله يا جماعة وبتجمعون علي يا حليله لك ان تتخيل وانا - [00:15:37](#)

هذا المشهد اي تحفيز جاني. اول يوم من المدرسة هذا حدث لي في الطابور اخر اليوم اخر اليوم في المدرسة وقت بعد الصلاة قام المدير الله يجزاه خير قام المدير - [00:15:55](#)

قال وين فلان فلان وينه؟ والله اذكره وناداه بعيارته موب باسمه بالعبارة وانا فلان فلان هذا ما يدخل مع الباب راسب في اول متوسط اربع سنوات كبير مرة وطالع بشنب ولحية - [00:16:09](#)

مرة كبير كبير يعني وقفوا في هذا المكان قال وين الحزيمي وين الحزيمي ولا تحت الحين؟ تعال واجي جنبه هنا ايوه انا ما ادري شسالة اسمعوا هذي محاضرة اول يوم دراسي تحفيزية. اسمعوا - [00:16:25](#)

اللي ما هو شاد حيله واللي موب مهتم بدراسته تراه بيصير مثل الدخ ذا ويأشر عليه وانا مبسوط مبسوط واللي بيشد حيله ويصير كويس تراه بيصير مثل ذيا حسيت اني شلخت هادمي - [00:16:40](#)

يعني موب ادمي شلخت ادمي يعني شي قطعة انسان مثل ذيا ولك ان تتخيل مشاعري في تلك اللحظة. لك ان تتخيل اجي مع اهلي بنروح نزور عمتي خالتي امي اختي في المستشفى ايا كان. وندخل كلنا - [00:17:00](#)

في الاخير يقول لي لا لا تدخل طيب انا شايل الترامس اللي فيها الشورية وشايل الدنيا ورجال انا لا انت برجال والله في المتوسط ما انت في المتوسط ارجع واشوف ولد عمي يدخل - [00:17:15](#)

دب في رابع يدخل وانا في ثاني متوسط عشاني صغير ما ادخل فانقهر كل ذلك كان ينخر في شخصيتي لذلك انا اتكلم من معاناة فلما اتكلم اتكلم ولانني لا اريد ان يصل احد ابنانا الى ما وصلت اليه ولانني قادر باذن الله تعالى ان انقل لكم تجربتي - [00:17:26](#)

لتصل من القلب وتستقر باذن الله القلب بحول الله عز وجل. طيب بلاش فضايح استروا ما واجهتم طيب الناس تظن ان اللي قوي ويطلع وبتكلم يقولون هذا عنده ثقة. عنده ثقة - [00:17:49](#)

وان اللي يجي يتكلم ويكلم مديره ويناقش مديره يقول ما شاء الله عليه فلان عنده عند الثقة واللي يقدر يطلع ينشد يقولون فلان عنده ثقة واللي يقولون له قم صل بالناس ويقوم يصلي بالناس يقولون هذا عنده - [00:18:07](#)

الثقة والبنت اللي مبسوطة بفستانها الجميل وتطلع في المناسبات يقول ما شاء الله عليها عندها الناس تخلط بين قوة الشخصية وبين الثقة الثقة يا كرام جزء صغير جدا من مكونات الشخصية - [00:18:20](#)

اذا ما هي مكونات الشخصية؟ اولاً عندنا شي اسمه تقدير الذات اول شيء عندنا شيء اسمه تقدير الذات طبعاً هذي الشريحة استيعابنا لهذه الشريحة يعينا كثيراً في تدفق المعرفة فيما سيأتي باذن الله تعالى. واحد - [00:18:37](#)

من مقومات الكبرى في الشخصية القوية تقدير الذات تقدير الذات تقدير الذات مأخوذ من وضع القدر لها وضع القدر لها بمعنى ما رأيي في نفسي؟ باختصار اذا اردنا ان نلخص ما معنى تقدير الذات - [00:18:57](#)

فهو ما رأيي في نفسي فقط بدون اي شيء بدون اي شيء بدون ان معي جوال حلو. بدون اني انا الدكتور فلان. بدون اني انا ولد فلان. بدون اني لابس الماركة الفلانية. بدون ما عندي السيارة الفلانية - [00:19:17](#)

بدون ما انا متخصص في الشي الفلاني لا لا لا رأيي في نفسي فقط. بدون هذه الاقنعة وبدون هذه القشور ما تقيمي لنفسك هذا واحد اسمه تقدير الذات امثلة بسيطة لمؤشرات ضعف تقدير الذات - [00:19:35](#)

اللي يدخل في مسجد او في مجلس في مجلس وهو كبير يعني خل نقول رجل اربعيني مثلا او ثلاثيني يدخل في مجلس ويترك الاماكن اللي في راس المجلس مع ان ما في احد - [00:19:50](#)

ويجلس في طرفها ليظن ان هناك من هو احق منه بها هذا عنده مشكلة في تقديره لذاته تقدير الذات ما قيمتك وقيمة الاخرين ما قيمتك وقيمة الاخرين. فان كنت من الناس اللي اللي - [00:20:06](#)

تعتمد الآخرين ايش يصير لك انت؟ تتقاسم وان كنت من الناس الذين يعمق ذاته الناس قدامه بيصغرون وهذا سماه النبي صلى الله عليه وسلم المتكبر الذي بطر الحق يرفض الحق وغمط الناس احتقار الناس ويرى نفسه افضل هذا متكبر هذا ضعيف شخصية ايظا اللي يعملق - [00:20:28](#)

يتقازم هو ليش؟ لان العقل اداة قياس تتأثر بها النفس بمعنى هذا الان الشي كبير ولا صغير طيب اذا قلنا بحبة فستق وهو كبير مقارنة باللوحة وهو صغير اذا هو كبير في ذاته ولا صغير - [00:20:55](#)

لا نستطيع ان نقول كبير او صغير وانما نعرف حجمه من خلال المقارنة احسنت من خلال المقارنة. فاذا انا فاذا انا قارنت نفسي في اناس اظن انهم اعلى مني انا في تلك اللحظة تهتز لدي - [00:21:15](#)

تقدير الذات يهتز لدي تقدير الذات. واذا انا قرمت الناس ورفعت من ذاتي صار عندي ما يسمى بالتورم اللي هو الكبر وهذا ايضا اهتزاز في تقدير الذات. اذا ما الحل؟ الحل كما قال النبي صلى الله عليه وسلم انزلوا الناس - [00:21:33](#)

منازلها منازلها ما منازل الناس منازل الناس انها مخلوقات لا تنظر لا تضر ولا تنفع. لا تملك لانفسها شيه فكيف تملك ان تضربي او تنفعي؟ وبالتالي لما اضع الانسان في ميزانه الحقيقي - [00:21:53](#)

اللي هو مخلوق لا يملك لنفس الشيه انا هنا يعامله معاملة الند انت امير وزير كبير عنده مال وفير مدير ايا كان. عندما اؤمن ايمانا تاما ان النافع هو الله - [00:22:10](#)

هو الله انا يكون عندي تقدير عالي لذاتي واضح الناس في ميزانهم الحقيقي فاتعامل معهم معاملة الند بالند. هنا تجي عاد الاخلاق والاذواق ترى في فرق لما انا اتعامل معك الند بالند بس احترمك - [00:22:29](#)

وابش في وجهك واعطيك المركي واقدم لك الشاي اضطرارا ولا اختيارا اختيارا انا عندي تقدير ذات. اضطرارا انا عندي نخر في تقدير بالذات راح نتكلم عنها بالتفصيل الان بس ناخذها بطريقة اجمالية. اذا واحد جزء من - [00:22:45](#)

مكونات الذات القوية او الشخصية القوية هو تقدير الذات. ما قيمتك عند الآخرين ما قيمتك عند الآخرين؟ اثنين هو شيه يسمى الثقة بالذات الثقة بالذات ايش تعريف الثقة؟ اولا مصطلح الثقة بالنفس هو المصطلح الدارج - [00:23:03](#)

مصطلح الثقة بالنفس هو المصطلح الدارج في علم النفس سألت الشيخ عبد الكريم الخضير يا شيخ هل يجوز نقول الثقة بالنفس قال لي لا ولا ارى التوسع فيها لذلك اه اعتمدت هذا المصطلح في هذا البرنامج اللي هو الثقة بالذات رغم ان الشيخ ابن عثيمين رحمة الله عليه يرى جواز ان يقول الانسان الثقة - [00:23:22](#)

بالنفس. بس هذا من جانب من جانب شرعي. ما تعريف الثقة بالنفس تعريف الثقة بالذات ايش تعريفها؟ متى نقول هذا الانسان واثق حتى نعرف احنا اي تعريف نعيده الى المصطلح اللغوي نحرره كمصطلح لغوي ثم نحرره بالمصطلح الاصطلاحي - [00:23:49](#)

بما يقصده العلم. اولا وثقت به اي اعتمدت عليه واثتمنته. والله انا وثقت في فلان ليجلس عند سيارتي او ليجلس في مكاني او ليحافظ او يربي ابنائي اذا اعتمدت عليه - [00:24:08](#)

الاعتماد على الذات الاعتماد على الذات بمعنى الشعور بانها قادرة على فعل شيه. انا اتمنه مثلا فلان اشعر انه سيحامي ابنائي وامين فاجعل عند ابنائي. اشعر اشعر انه قادر فاجعله عند ابنائي - [00:24:24](#)

وكذلك الذات تعريف الثقة بالذات احنا ممكن نسويها على شكل مصفوفة مصفوفة واحد الانسان اما ان يكون لاي عمل قادر او غير او غير قادر باي عمل اما قادر او غير قادر - [00:24:42](#)

واما ان يكون يشعر القدرة او لا يشعر لا يشعر بالقدرة وبهذه الطريقة ينتج عندنا اربعة انواع من الناس اربع انواع من الناس هذا النوع الاول وهذا النوع الثاني وهذا النوع الثالث وهذا النوع الرابع - [00:25:05](#)

خلونا نشوف الان النوع الاول بماذا يسمى النوع الاول انسان قادر ويشعر انه قادر هذا يسمى هذا وافق هذا تعريف الثقة يا كرام الثقة يا كرم باختصار باختصار لان فيها اشكالات كبيرة لما ترجع لكتب علم النفس تجد انهم يخلطون بين تقدير الذات وبين -

[00:25:34](#)

الثقة بالذات وبين امور اخرى سنتحدث عنها تعريفها الدقيق جدا هو الشعور بالقدرة مع وجودها الشعور بالقدرة مع وجودها هذه ثقة الشعور بالقدرة مع وجودها. طيب لاحظ رقم اثنين يوجد قدرة ولا يشعر - [00:25:59](#)

القدرة واحد حافظ القرآن تقول لي قم اما الناس يقول لا لا لا ما ابغاه عنده قدرة عندك قدرة ولكنه لا يشعر انه نادر هذا يسمى احتقار الذات احتقار الذات - [00:26:19](#)

رضي الله عنه عندما سأل عن اية من الايات وكان ابن عباس جالس وقال ابن عباس في نفسي منها شيء كانت الاية ايجب احدكم ان تكون له قال فيمن نزلت وفيما نزلت هذه الاية فسكت القوم فقال ابن عباس - [00:26:42](#)

في نفسي منها شيء بس انه ايش ما تكلم ما اتكلم في لغتنا سكت في لغتنا استحي في لغتنا خجل في لغتنا لم يستطع ان يتكلم فقال له عمر قل يا ابن عم ولا تحقرن نفسك - [00:27:05](#)

قل ولا تحقرن نفسك ليش؟ عندك قدرة؟ طيب ليش ما تقول ليش تشعر انك ما انت بقادر سماها عمر رضي الله عنه احتقار الذات فهذي الجزئية احتقار لما انت قادر ثم لا تفعل هذا نوع من الاحتقار. رقم ثلاثة - [00:27:26](#)

يشعر بالقدرة ولكنه غير قادر. والله لكفخهم يروحون يكفخونه والله انا اقدر وهو ما يقدر. يشعر بالقدرة ولكنه غير قادر هذا ايش نسميه مهايطي طيب شو تسميه اذا قلنا هذا احتقار - [00:27:44](#)

فهذا نسميه اغترار بالذات وهذه الشعرة بين الغرور والثقة الغرور شعور بالقدرة مع عدم وجودها هذا غرور والثقة شعور بالقدرة مع وجودها طيب رقم اربعة دقيق جدا لا يشعر بالقدرة وهي فعلا غير موجودة - [00:28:03](#)

هذا ايش يسمى وش رايكم؟ لا يشعر بالقدرة وهي فعلا غير موجودة هذا احسنت هي قريبة من الواثق هذا يسمى واعى احسنت عنده وعى بذاته عنده وعى بذاته. ايش معنى الوعي بالذات - [00:28:27](#)

ناخذها بالمصطلح مثلا لما يجيك واحد يقول لك وع فلان وعوه صحوه معناه مش صحيو مش منتبه مش متيقظ مش متيقظ. فالوعي بالذات هو الانتباه لهذه الذات. انك تكون منتبه لذاتك. فهو واعى بذاته - [00:28:53](#)

واعى بذاته مشكلة كثير من الناس كثير من الناس ترى كثير مش واحد ولا اثنين ولا ثلاثة. ولا عشرة في المئة ولا عشرين ولا خمسين ولا مشكلة كثير من الناس ان عنده ما عنده وعى - [00:29:17](#)

بذاته اي لا يفهم تلك الذات ما يعرفها ذاته لا يعرفها. ليش لا يعرفها لان الذات لان الذات جزئين. ذاتي وذاتك جزئين جزء مثل هذا الثوب الان انا واقف هنا لا ارى من ثوبي الا المنطقة - [00:29:30](#)

الامامية ما اشوف الا هذي. فاحكم ان ثوبي نظيف هنا. طيب اللي ورا انا ما ادري واذا ما عندي احد يعطيني وعى بما لا ارى فانا ادرك جزء من ذاتي جزء من ذاتي. لذلك ذواتنا فيها جزئين. جزء منظور - [00:29:49](#)

وجزء مستور جزء منظور وجزء مستور. طيب المستور هذا من يعلمك عنه صديق صدوق ناصح صديق صدوق ناصح هو الذي يكمل ذاتك لذلك احنا نصدم كثيرا عندما يخبرنا احد شيء عن المنطقة المستورة وندافع - [00:30:11](#)

يجيك واحد يقول لك انت والله مستمع غير جيد وانا ما ادري الى انها ليست منظورة بالنسبة لي سادافع لا بالعكس والله ما ادري ابدأ ادافع اذا هو جزء مستور وجزء منظور. يقسمها جوهري الى اربعة اقسام - [00:30:32](#)

ويطلق عليها نافذة نافذة الذات وتقسم الى اربعة اقسام من شخصيتي وشخصيتك انا اعرفها والناس يعرفونها جزء من شخصيتي انا اعرفها والناس يعرفونها مثال انا اعرف اني عصبي والناس يدرون اني عصبي اعرف اني مثلا اخلف المواعيد والناس يعرفوني اخلف المواعيد اعرف اني طويل والناس يعرفوني اعرف اني كريم والناس - [00:30:48](#)

يشهدون لي بالكرم انا اعرف هذا الشيء فهو جزء من شخصية مكشوف يسمونه المنطقة المكشوفة من الذات احنا نسميه الصحيح اللي على قلبه على لسانه انسان واضح ما عنده شي يخفيه - [00:31:17](#)

هذا جزء من ذواتنا مكشوف للاخرين مكشوف للاخرين ثمة جزء من ذواتنا غير مكشوف انا انا اعرفه الناس لا يعرفونه عني يسمون هذي المنطقة في الذات منطقة القناع اذكر مرة من المرات رحنا للصمان - [00:31:34](#)

شديد البرد شديد التعب وكان المجموعة على ظاهرها الصلاح بين قوسين مطاوعة الا واحد ليس على ظاهرها الصلاح فمن التعب والبرد نمنا كلنا وانا نايم هذا اللي مهوب على ظاهر الصلاح في شدة البرد في شدة التعب - [00:32:00](#)
توطأ انا اشوف الموقف جدا مستغرب اصبحنا وسألته قلت له عبد العزيز أسألك بالله ما الذي حدث امس العزيز انا انصدمت لاحظ هو يعرف عن نفس الشيء والناس لا يعرفون - [00:32:24](#)

انصدمت عبد العزيز قال والله ياسر انا عاهدت امي قبل ان تموت ان ادع ليلة الا اصلي لله عز وجل وادعو لها هذي المنطقة من شخصيته واطحة ولا مختبئة مختبئة يسمونها منطقة القناع. قناع يرتدي الانسان قناع. طيب سؤال القناع احيانا اجمل من الوجه - [00:32:45](#)

واحيانا الوجه اجمل هنا القناع احيانا الوجه اجمل من القناع لذلك الناس احيانا يسترون محاسن واحيانا يسترون وهو الاكثر يسترون المساوي اشتروا المساوي وهذا نضح في الشخصية نضح في الشخصية - [00:33:11](#)
الان في احنا في زمن اه يدعو الى العفوية والتلقائية ويصور سنابك وانت مسوي كل شي لا لا لم يكن هذا صحيحا ابدا في يوم ما وبالتالي جزء من الشخصية - [00:33:28](#)

يسمى منطقة القناع اذا كان هذا الجزء كبير في حياتك نقول غلط كبير في حياتك ماذا يسمى هذا الانسان اللي هذه المنطقة كبيرة في حياته لا رقم اثنين يسمونه غامض - [00:33:41](#)
يسمونه غامض ما ندري عنه هذا النوع من الناس سنتحدث عنه بعد قليل وش علاقته بالشخصية القوية؟ رقم ثلاثة ايش تتوقعون احسنت انا انا لا اعرف والناس يعرفون لا اعرفه انا. يا جماعة ما في احد ثقيل دم يدري انه المسيكين ثقيل دم - [00:33:56](#)
ما يدري والله يقول لك نكت كذا قديمة ويعطيك بوكس على بطنك ولازم تضحك الحلال والله العظيم خلاص ما يدري لا يشعر لا يشعر ما في احد ما في احد مقزز ما في احد كثير كلام يدري انه ممل - [00:34:22](#)

ما يدري ما في متكبر يشعر انه متكبر ما في وبالتالي انا اذكر واحد مرة تحليل شخصية فطلع في شخصية انه عند التعالي نوع من الكبر التعالي فقلت له يعني من باب التلطف انت شوي يعني احيانا احيانا وبعض المرات وربما ويمكن بس بلطفها مع انك تشعر احيانا نشعر اتجاهك بالتعالي - [00:34:35](#)

انا تعالي؟ قلت له اي والله. تعالي ولا روعي بس انت فيك تعالي قال انا اذا رحت مع الطلاب كمدير مدرسة انا اذا رحت مع الطلاب للبر في رحلة برية - [00:35:01](#)

افسخ شماغي والله الاختبار ذا خرابيط. معقولة قال اي والله افسخ شماغي. والله اني افسخ شماغي واسولف معهم. قلت لا لا خلاص يكفي كذا. يكفي التبسط هذا انهارت شخصيتك لا يشعر. لا يشعر مسكين. فجزء من شخصياتنا هنا لا ندركه ولكن الناس - [00:35:14](#)
يعرفونه وهذا يسمى المنطقة العمياء العمياء بالنسبة لمن لي انا لي انا ما ادري عنها. المنطقة الاخيرة منطقيا ستكون نعم كلها لا انا اعرفها ولا الناس وتسمى المنطقة المجهولة منطقة المجهولة - [00:35:35](#)

يوسف عليه السلام عندما جاء وهو سجين في السجن لا يعرفه احد ثم يقول للملك اجعلني وزير خارجية وزير مالية اجعلني على خزائن الارض اني حفيظ عليم هذا الموقف في اي رقم - [00:35:57](#)

اذا قلنا هذا رقم واحد ثلاثة اربعة قطعاً في رقم اثنين لانه هو يعرف عن نفسه والناس لا يعرفون عن انفسهم. لما انت يكلفك مديرك او زميلك او احد يقول لك تراك انت تصلح مدير - [00:36:20](#)

تراك انت تصلح كذا هذي في اي منطقة رقم ثلاثة انت لا لا تدري انك تنفع في هذه الجزئية والناس ولكن الناس يعلمون ذلك عندما ولى رسول الله صلى الله عليه وسلم اسامة بن زيد - [00:36:36](#)

جيش في كبار الصحابة كان اسامة لا يدري عندي قدرة على القيادة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يعرف ذلك الحجاج وش كان الحجاج الحجاج من هو اصلا؟ هو امير - [00:36:53](#)

امير اشهر سيفه في وجوه الاعداء وطت الحكم ايا كان سلبا ايجابا قتل الف شخص وسجنهم يعني مليون هذا هو الحجاج كان

الحجاج مدرس ابتدائي يسمونه معلم صبيان معه خيزرانة خيزرانة اجلس لا تجلس اجلس لا تجلس صارت معركة - [00:37:11](#)

صارت معركة جند الناس اجبارا. جند الحجاج فيها حارب مع الجيش انتصر الجيش انقلبت مقدمة الجيش على الامير وكان ممن دافع عن الامير هو الحجاج وكان الامير يراه فاعجب به فلما دحض هذا الانقلاب - [00:37:33](#)

عين الحجاج اميرا للشرطة كيف اكتشف لا الناس يعرفون انه قائد ولا هو يعرف انه قائد فتحوطت تلك الخيزرانة الى سيف اذا هذي المنطقة الذي يكشفها ماذا المواقف والتجارب والازمات - [00:37:52](#)

سؤال بسيط يا كرام ابناءنا اي عندهم كبيرة واحد ولا اثنين ولا ثلاثة ولا اربعة نعم هي ثلاثة واربعة اكبر منطقة عند ابناءنا هي ثلاثة واربعة يا كرام الاطفال يتعرفون على ذواتهم كما يتعرف الاعمى على الثوب الذي يرتديه - [00:38:12](#)

شلون يعرف الثوب من خلال ما يصفه الناس انت لابس كذا كذا كذا بس الطفل يا كرام يتعرف على ذاته من خلال ما نقوله عنه يسأل الطفل نفسه سؤال دائما يوميا هل انا جيد بس - [00:38:35](#)

ونحن نجيب بلفظنا وافعالنا على هذا السؤال وبالتالي ما نقوله ونفعله مؤثر جدا جدا جدا في الابناء. لانه يكشف جزء من شخصيته ولا يعرفها اثنين من المناطق الكبيرة عند عيالنا هي رقم اربعة - [00:38:54](#)

لذلك البيت الصغير الان اغلب البيوت صغيرة اللي ما فيه اي تفاعل بيئي يعني ما في شي يفك ويربط ويزين ويرقى وينزل وناس يتهاوش معهم ويتعارك ما في اي تجارب - [00:39:12](#)

هذا بيت يقتل الشخصية تماما لان الموهبة اللي موجودة هنا اذا لم تجد بيئة هي بذرة اذا لم تجد بيئة تربة جيدة وماء يسقيها ستموت مواهب كثيرة تموت. لذلك يستغرب الاب احيانا اذا راح للمدرسة - [00:39:29](#)

وسمع عن ابنه اشياء ما اتوقعها ولدك قائد وين قائد ايه قائد ولدك ولدك هو اللي ما يطلع في الاذاعة الا ولدك اتفاجأ ليش؟ لان الابن وجد في المدرسة بيئة تحضن هذه المواهب ولم يجد - [00:39:46](#)

في البيت ذلك. لذلك تعريظ تعريظ الابناء تجارب وبيئات متعددة غاية في صقل الشخصية. المحاضن التربوية يا جماعة محاضن تربوية ممتازة في صقل الشخصية المدارس اللي فيها أنشطة لا صفية ممتازة لذلك - [00:40:03](#)

اعتماد الابن على عيال عمه وعيال خاله دايم يجعله يشرب من من البئر التي يشربون ليس دائما جيد. المفترض انه يحتك بأبناء الجيران وابناء الحارة وابناء اصدقاء والده حتى ينوع - [00:40:25](#)

هذه العلاقات اثنين من الاشياء ايضا في قضية احتكاك الابناء مع الناس اذا كان هو دائما مع ناس اصغر منه فيصير عنده التورم في ذاته انه كويس وانه قوي وانه - [00:40:42](#)

واذا كان وهذي الاخطر مع ناس اكبر منه مع اصداق اخوه اللي اكبر منه. احنا دايم نقول خله مع الكبار. الاسلام خطأ. ليش؟ لن ينخفض عنده تقدير الذات لانه يرى انهم يفعلون ما لا يستطيع - [00:40:56](#)

من يفعل يشيلون شي ما يقدر يشيله يتسابقون يسبقونه يلعبون كورة يخلونه حارس فيشعر ان ليس له طيب اذا شعرا ليس له قيمة شيسوي يريد ان يثبت ان له قيمة فيروح للي اصغر منه - [00:41:14](#)

وهذا في علم النفس يسمى مبدأ الازاحة. كيف انا ازيح هذا الشيء؟ لذلك من القواعد اللي ممكن احنا نستأنس بها اذا جاء ابنك من المدرسة مقفلة معه وبدا يطق ويهوش ويزين ويفعل تراه مكفخ في المدرسة - [00:41:35](#)

تراه الشعر تجاه نفسه في المدرسة انخفاض في تقدير الذات اما غالبينه اما مهمشينه اما متجاهلينه اما مقصينه تاركينه وبالتالي يريد ان ينفس من خلال محاولة اعادة توازنه وتقديره لذاته - [00:41:54](#)

على الاخرين اذا هذه المنظومة دعانا للحديث عنها او هذه النافذة دعانا للحديث عنها ان جزء من الناس فعلا لا يعرف ما يعرف نفسه طيب كيف اكمل ذاتي؟ انا كيف اكمل هذه النفس - [00:42:12](#)

هذه اعرفها هذي اعرفها. هذه حاول قدر المستطاع ان تخليها صغيرة يا جماعة لانك لو تأملت في كثير من الناس اللي شخصياتهم ضعيفة ستجد هالمنطقة عندهم كبيرة جدا ليش؟ لان الانسان اللي عندك كثير اشياء يخفيها - [00:42:28](#)

لا يعيش بتلقائية ويتحسس من الناس ان الناس تسأل وعنده اشياء كثير يخفيها ولانه يرتدي الكثير من الاقنعة ينغمت ولا ما ينغمت لانه ينغمت ما يبغى يجلس مع الناس عشان ما يلبس هذه - [00:42:51](#)

هذي الاقنعة فيضطر انه ينعزل عن الناس عشان يطلع بدون اقنعة وبالتالي ينعزلون ويصبحون شخصيات ضعيفة لانهم عندهم مشكلة في عملية الغموض بعض الناس يا كرام يطلع ولده ابتعات وانت عمه ما تدري عنه - [00:43:07](#)

بنتهم الى يوم الملكة ما يتكلمون الا يوم الملكة يعلمونك الملك والله ما تيسرت والله يعني ما نسينا والله ما ادري ايش بس هذي حياتهم غموظ بعض النساء لولا الله ثم الكرشة ما علمت انها حامل - [00:43:26](#)

يعني لو ما في كرشة وممكن تجيبك تنزلها تجيب لك بولد تجيب ولد من وين جيتيه؟ قالت نزلته من من تطبيق ابلبيكيشن ولا شلون نزلته؟ ما شفناه ولا ولا تتكلم - [00:43:41](#)

انا لا ادعوا ان احنا نكون واضحين مرة ام يقال الشيء المعقول عندنا تقدير الذات وعندنا الثقة بالذات للتفريق بينهما. للتفريق بينهما ببساطة تقدير الذات متعلق بالاراء تقدير الذات متعلق بالاراء. رأيي تجاه نفسي ورأيي الاخرين تجاهي. ابشر - [00:43:53](#)

والثقة متعلقة بالاداء بس متعلقة بالاداء تقدير الذات بالاراء والثقة بالاداء بمعنى اذا انا طلعت في جزئية انا قادر عليها ادائي فيها ممتاز وتوترت المشكلة عندي وين ليست ثقة لاحظ انا في الاداء مثلا محاضرة - [00:44:16](#)

محاضرة دائما القيهما من حيث الاداء ايش فيها واثق ولا موافق واثق من حيث الاداء ولكني شفت أستاذ عبيد حاضر اوه فبدت اتوتر هذا التوتر نقص في الثقة ولا في تقدير الذات - [00:44:45](#)

هذا تقدير الذات لانني هنا خشيت من رأيه فيني وبالتالي هنا اهتز عندي تقدير الذات كثيرا يا كرام كثيرا ما يأتيني هذا السؤال وتكون اجابته واحدة. تكون اجابة واحدة انا امام مسجد - [00:45:02](#)

انا امام مسجد ولي خمس سنين اصلي بالناس ولي ست سنين بصلي بالناس. لي عشرة اشهر اصلي بالناس. ما اشعر فيها بالتوتر. ولا عندي اي اشكالية. لكن يقول من شهر من شهرين بدت اخاف - [00:45:19](#)

بدت ازملة تتوقع عين تتوقع ايش المشكلة يقول لي اسأل السؤال نفسه وتكون الاجابة غالبا نفسها اسأله اقول صلى معكم الحي صار يصلي معكم طالب علم ولا دكتور ولا قاضي ولا - [00:45:29](#)

غالبا يقول نعم ثم يقول كيف عرفت؟ بسيطة لانك تقف امام الله عز وجل وتقول الله اكبر وتستقبل الناس تفكر فيه لا تفكر في من امامك انت تفكر في من خلفك وطالما انك تفكر في من خلفك فعندك مشكلة في - [00:45:46](#)

انك وضعت له قدرا اهتزت نفسك في تلك اللحظة يا جماعة من الناس من يختار من الايات ما يتناسب مع الحضور الواحد يقول عندي ايات اخليها للاجنبي حقين حارة لهم ايات - [00:46:06](#)

واذا شاف اجنبي واحد جديد عالحارة يجيب له اية اي والله يا جماعة هذي مشكلة في في تقدير الذات في تقدير الذات تفضل استاذي اسف قاطعتك نعم بالعكس يا قلبي - [00:46:23](#)

بالعكس نعم. تقدير الذات متعلق بالاراء. رأيي انا في ذاتي ورأيي الاخرين فيني تهتز او ترتفع تقدير الذات الثقة بالذات متعلقة بالاداء هل تستطيع ان اؤدي او لا يستطيع ان اؤدي هذا العمل - [00:46:43](#)

هذا رقم اثنين اذا جزء من الشخصية القوية تقدير ذات بشيء اسمه ثقة بالذات في شيء اسمه يا كرام توكيد الذات وهذا اللي احنا بنشتغل عليه كثير توكيد الذات التوكيد يا كرام هو ازمة الناس - [00:46:57](#)

خاصة احنا هنا الوطن العربي ازمة كبيرة جدا في توكيد الذات توكيد الذات ببساطة التوكيد في اللغة توكيد في اللغة هو التأكيد مثل كلمة التأكيد. انا فتحنا لك فتحا افتح الباب فتح يعني اؤكد عليك انه - [00:47:16](#)

انك تفتحه توكيد الذات انك تقول وتؤكد على مطالبك انك تقول وتؤكد على مطالبك باختصار هي ان تقول وتفعل ما تشعر به بس ان تقول وتفعل ما تشعر به ان تقول وتفعل - [00:47:39](#)

ما تشعر به طفشان تكلم مو عاجبك الوضع اعترض. حر قل يا خي مكيف رححت مع البوفيه موب كويس امسكهم على جنب ترى

البوفيه موب كويس المدرب خبص تعال كلم المدرب. لو سمحت احنا جايين عشان موضوع الشخصية القوية قمت تسولف لنا -

[00:47:58](#)

عن روحاتك وجياتك لا كثير من الناس عندي قدرة على الاعتراض والاحتجاج في الخفاء انا جربت احنا مدربين مثلا متدربين نجى عند مدرب مثلا اقعد في الكوفي حسبي الله عليه والله العظيم مفروض انه كذا والمفروض طيب رح قل له لا لا اصلا لو - [00:48:17](#) لو فاهم ويعرفها من نفسه ما احد يعلم الغيب يا جماعة مدير المدير ما اروح اصارحه. يظايقني ولا اصارحه. هذا ضعف في توكيد الذات عندي مشاعر ودي اقولها مشاعر حب ولا اقدر اقولها ضعف في تقدير الذات. عدم المطالبة بالحقوق ضعف في تقدير -

[00:48:38](#)

في تقدير الذات لذلك وزارة التجارة سوت حملة اسمها حماية مستهلك الناس ما تعرف حقوقها وبالتالي كيف احنا نزرع في انفسنا القدرة على ابداء الراء تعبير عنها وايضا نعلم ابنائنا كيف يفعلون ذلك سيكون محور كبير جدا - [00:48:56](#) في دورتنا باذن الله تعالى تفضل خالد احسنت الاضعف من ذلك احسنت شيخنا الاضعف من ذلك ان يخبرك انه مبسوط وهو لا والله يعني في خاطري الشيء بس انه يتظاهر بعكس هذا الشيء. هذا يسمى الضلعف في توكيد - [00:49:15](#) بالذات خلونا ناخذ ثلاثة اسئلة واحد تقدير الذات يسأل بسؤال هل هل لي قيمة الانسان دائما يسأل نفسه هل لي قيمة ولا لا قيمة ولا لا؟ هذا افتراض في كل لحظة لما تدخل مجلس - [00:49:39](#)

انت وواحد قدامك اللي قدامك قاموا وسلموا عليه وانت جلس كثير منهم ما قام يسلم عليك ظيقة الصدر تشعر فيها هو اختلال في شعورك تقدير الذات لما يسلمون تجي انت ثلاثة اربعة من طلاب مثلا تروحون تسلمون على مدرس من زمان ندرسكم - [00:49:58](#) فيقول هلا والله عبد الله هلا والله خالد هلا والله عبد العزيز هلا والله ابو سليمان هلا والله تكفى والله اني اذكرك بس يعني هنا خلل يجيك انت خلل فيه - [00:50:21](#)

في تقديري الان لو كان لي قدر ما نساني الثاني فهنا يسأل انسان هل لي قيمة او لا شفتوا لما يقولون لك والله ما احنا صبين الشاهي لين تجي الله - [00:50:32](#)

يشعرك بماذا تقدير بانك لك قيمة تقدير ذات غير لما تدخل عند ناس تفضل متعشين وقاظين يا رجال وينك تصيفت فتشعر ما في تقدير بالذات في تلك اللحظة ما تشعر به هو اهتزاز وان كان احيانا يكون مرتفع عند الحساسين احيانا يكون بسيط جدا عند الناس اللي عندهم ائزان في شخصيتهم - [00:50:47](#)

هل لي قيمة هنا هل انا قادر بس في كل مرة تقدم فيها على اداء يجي في ذهنك هذا السؤال هل اقدر ولا ما اقدر هل اقدر ولا ما اقدر - [00:51:11](#)

رقم ثلاثة في توكيد الذات في توكيد ذات السؤال هو كيف اعبر عنها بس عن مشاعري كيف اعبر عن هذا السؤال الخاص فيها؟ كيف اعبر عنها كيف اعبر عنها الجزء الرابع - [00:51:23](#)

منظومة الشخصية القوية او الذات القوية اول شي اسمه تقبل الذات شيه اسمه تقبل الذات تقبل الذات يا كرام ان تتقبل صلعتك فرشتك وثورك اسنانك ريحتك شكلك طولك قبيلتك نسبك منطقتك فلوسك ظروفك ابنائك ما تخفي شي - [00:51:39](#) تتقبل ذلك ما عندك اي اشكالية. لا تحتاج الى ان تقدم نفسك من خلال قشور من خلال قشور انت هكذا قال اجعلني على خزائن الارض اني حفيظ عليم انا عندي هذي القدرات - [00:52:12](#)

مع انه كان يستطيع ان يقول اني ابن نبي ابن نبي واي عظمة هذي في هذا النسب ولكنه لا يقول ذلك لانه قوي انه الصفي لانه نقي لانه تقى وبالتالي انا وانت بهذه الطريقة كلما تقبلنا ذواتنا عرفنا بها - [00:52:27](#) كما هي بلا اقنعة انا فلان لست انا منصبي. لست انا لقبتي. لست انا سيارتي. لست انا شكلي. لست انا شعري. لست انا منصبي. لست انا قبيلتي. لست انا ابن فلان - [00:52:51](#)

لما اسلم على بعض ابناء الوجهاء لما يجي يسلم يقول انا محمد الفلان على طول اسمه واسم عائلته ممتاز كان في لقاء في ابناء وزراء

وابناء وكلاء ووزراء ابناءهم فقط - [00:53:04](#)

انا داخل بتكلم عن الشخصية القوية يهمني كيف بيعرفون بانفسهم بعضهم يقول انا فلان الفلاني العائلة وبعضهم يقول انا فلان ابن
يجيب اسم ابوه كأنه يعطيك بوارى هنا انتبه تراهي انا ولد فلان - [00:53:20](#)

ثم يجيب اسمه اللي اللي اضعف منه ما يقول اسمه مباشرة يقول انا ولد فلان انا ولد فلان انا ليس لي قيمة لنا قيمة هو ابوي هو ابوي
هذا عنده مشكلة في تقبله - [00:53:37](#)

واهتزاز فيه قيمة اتجاه نفسه بان له قيمة فقط بوجود وجود والده هذه المنظومة يا كرام تسمى الشخصية القوية ليست الفكرة انك
وقفت قدام الناس وما قدرت تتكلم انك ضعيف شخصية - [00:53:54](#)

ليست الفكرة انك ما قدرت تصلي باثنين من الناس ان عندك مشكلة في شخصيتك عندك جزء من الضعف واهتزاز في جزء من
شخصيتك وليس في شخصيتك كلها ما قدرت تروح تكلم مديرک وتطالبه بشي هذا لا يعتبر فيك جزء - [00:54:11](#)
انك عندك مشكلة في في اه قوة شخصيتك وانما هو اهتزاز بسيط في نمط او في مكون مكونات الشخصية. هذا ما اردت ان اتكلم
عنه. احنا راح نتكلم باذن الله تعالى. كيف نعزز التقبل - [00:54:28](#)

التقبل في زمن اصبحت الماركات كل شي كيف احنا يكون عندنا تقدير في الذات في زمن اصبح الانسان لا يشعر بقيمته. شفتوا
الهوس هذا هوس الدكتوراة والماجستير الناس كلها بتاخذ دكتوراة وماجستير - [00:54:43](#)

تري هذي مشكلة قد تعبر عن وجود اشكال في في تقدير الذات وهل كل الطموح انحصر في اني اخذ اني اخذ لقب لقب في شيء لا
احبه وفي شيء لا اشعر انني قدمت في الشيء هذا اشكال فاحنا عندنا ازمة الماركات ازمة اللقب - [00:55:00](#)

والمناصب. ازمة الانسحابات وعدم التصدي للاشياء ازمة التعبير عن الحقوق اما ان نعبر بعدوانية او نسكت بانهاضية كل ذلك
سنتحدث عنه بتفصيل باذن الله تعالى اثره في حياتنا وحياتنا ابناؤنا بعد الصلاة بحول الله عز وجل - [00:55:24](#)

المصلى وبين؟ الساعة كم نرجع؟ يعطيك العافية بيض الله وجهك. وجهك. البداية كانت رائعة جدا كعادتك ابو بدر. جزاك الله خير.
اشكر لكم هذا الحضور في الخلف يوجد دورات مياه. والمصلى باذن الله عند باب الخروج مباشرة يوجد مصلى هنا. ومن اراد ان
يذهب للصلاة ويعود - [00:55:44](#)

ستكون بدايتنا ان شاء الله باذن الله الساعة الخامسة والنصف تماما باذن واحد احد يعطيكم العافية توكيد الذات تقبل الذات بس
اعيدها سريع تقدير الذات هو السؤال الذي يسأله الانسان نفسه دائما وهو ما قيمتي - [00:56:04](#)

عند نفسي وعند الاخرين ما قيمتي ويسأل دائما عن نفسه ما قيمتي اعرف احد الاشخاص اخذ الدكتوراة ليش يقول عشان اثبت لهم
مين هما ما في احد اثبت لهم ما في احد بس - [00:56:30](#)

هو يشعر انه ما له قيمة ما لا قيمة الا من خلال شيء لا قيمة الا من خلال شيء. اذا ما قيمتي ما قيمتي لما يأتي ذلك الرجل يرتجف امام
النبي صلى الله عليه وسلم فيقول له النبي صلى الله عليه وسلم هون عليك - [00:56:50](#)

عليك انما انا ابن امرأة كانت تأكل القديد بمكة عبد الله ورسوله هون عليك يدخل الرجل الذي لا يعرف النبي صلى الله عليه وسلم في
المكان فيقول ايكم محمد ما في اي تميز ما في مكتب كبير ولا بشت - [00:57:07](#)

ولا ورود ولا كرسي غير كرسي الاجتماعات جالسين في كرسي عادية لا هكذا كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم الثقة بالذات اللي
يطرح نفسه في الثقة بالذات هو هل انا قادر - [00:57:27](#)

اذا ما قيمتي هل انا قادر في تلك اللحظة رقم ثلاثة لتوكيد الذات كيف اعبر عن مشاعري؟ السؤال رقم ثلاثة كيف اعبر عن مشاعري
رقم اربعة احنا ما ذكرناه في تقبل الذات وهو - [00:57:44](#)

هل انا مقبول؟ هل انا جيد هل انا جيد؟ هذا السؤال اللي دائما يطرح هل انا جيد مرة مرات هنا في المجمع عرس واحد عرس ابنه
ابنه اولاً حياكم الله اللي جايين من برا المجمع - [00:58:02](#)

الزلفي من الارطاوية من الشقرا من في احد غير هالمناطق من حفر الباطن ما شا الله يا رجل لا جايين ما نزال الله يحييك من

الجوف ما شاء الله تبارك الله - [00:58:25](#)

حضرت زواجه تزوج ابنه صاحبي جدا هو المهم يسلم علي كيف حالك ابو بدر في الزواج كذا مسوي كذا غطي وجهه عليه قلت

شكلك لاعب في الشنب اقول له انا - [00:58:41](#)

يعني وخر يدك لا والله ما تصدق ليش؟ قلت شفيك قال لي فلان ايضا هذا واحد من اصحابنا من زمان ما شافه يقول يوم شافني كل

شي تغير فيك الا ظروسك - [00:58:59](#)

اي والله كان لابس بشت ومرتزين ومرتزكت يعني تقبل الذات انضرب عنده عشان ضروسه. والله يا جماعة رجال كبير زواج ولده. حط

ايدته فيه فكيف بطفل صغير يا وصح انقلع - [00:59:14](#)

اسبغ تقبله لذاته كيف يستطيع ذلك القلب الصغير ان يحتمل سنتحدث عنه باذن الله تعالى. اذا خلونا ناخذها بخطوة خطوة وقد قال

لنا قبل شوي ابو عبد العزيز ان الشخصية القوية هي فن ادارة الانفعالات - [00:59:29](#)

والشعور خلونا نشوف الان تمرين تمرين ما الحلقة الاضعف في شخصيتك الحلقة الاضعف في شخصيتك. ابو سارة نحتاج التمرين

اخر مذكرة جزاك الله خير. في اخر المذكرة في اه تمرين ما الحلقة الاضعف في شخصيتك - [00:59:48](#)

بينك وبين نفسك هو مؤشر مؤشر الاضعف في شخصيتك؟ هل هي الثقة بالذات؟ هل يتقبل الذات؟ هل هي تقدير الذات؟ هل هي

توكيد بالذات الحلقة الاضعف صفحة كم صفحة خمسين - [01:00:08](#)

صفحة خمسين صفحة خمسين واحد وخمسين اثنين وخمسين السؤال عندي اذا جلست مع شخص هو يعرف انه ثقته في نفسه

معدومة وانت تعرف ان ثقته في نفسه معدومة وقلت له ليش ما تتغير؟ قال انا كذا مرتاح - [01:00:24](#)

هذا وشلون حاول تغير كيف توصل المرحلة هذي اللي بيدأ يبحث هو هل المشكلة في الثقة ما هي بفلوس الثقة المشكلة في تقديره

لذاته ما ابغى انا كذا مرتاح مرة ما ابغى احد يقدرني - [01:00:51](#)

ولا شي. ولا هذا ما تقدر تغيره نهائيا الله عز وجل ارسل مع موسى عليه السلام تسع ايات لبني اسرائيل وايده ونصره ومع ذلك لم

يتغيروا لانهم لا يريدون ان يتغيروا - [01:01:06](#)

لا تستطيع ان تغير لا تستطيع ان تغيره لا يستطيع احد ان يغير احد الانبياء لم يمنحوا هذه الصفة لكن احنا نستطيع ان نؤثر في

الآخرين نستطيع ان نؤثر في الآخرين - [01:01:24](#)

قاعدة التأثير الكبرى قاعدة التغيير لي انا عشان اتغير لابد عشان اتغير امر باربعة مراحل اربعة مراحل اولا ان اعرف اولا ان اعرف

اعرف ماذا اعرف ان عندي مشكلة انا اعرف ان عندي مشكلة طيب - [01:01:36](#)

اعرف ان عندي مشكلة من خلال ماذا اولا ان اعرف هذي اول خطوات التغيير نعرف لانني اذا ما اعرف لا اتغير ما راح اغير فلا بد ان

اعرف طيب كيف اعرف؟ اما ان اعرف من خلال المواقف - [01:01:56](#)

والاخطاء هذا واحد واما ان اعرف من خلال النصح الناس اللي ينصحوني لذلك قاعدة يا كرام قاعدة اي انسان اي انسان يريد ان

يتغير عليه ان يطارد النقد ولا يهرب منه - [01:02:17](#)

من يطارد النقد ولا يهرب منه. لذلك النبي صلى الله عليه وسلم قال حق المسلم على المسلم ست وذكر منها اذا استنصحتك انصح له

ايش معنى استنصحتك تجي ولا هو اللي يروح؟ - [01:02:34](#)

انا اجيك انا اجيك استنصحتك انا اطارد النقد انا اطالب النقد والمؤمن مرآة اخي المرآة تجيك ولا انت تروح لها ما في مرآة تلاحقك.

انت اللي تروح لها. انت اللي تروح لها. اذا لا تستطيع انك تتغير الا عندما تطلب النقد. تطلب ما هي عيوي - [01:02:49](#)

والانسان عندما يرى ان شكله او ثوبه متسخ من خلال المرآة يجب عليه الا يكسر المرآة بل يغسل ثوبه كثير من الناس اذا احد جا

ينصحه كسر المرآة ما يبغاه - [01:03:08](#)

مزعج متطفل يضيق صدري يدقق على كل شي. طيب هذا مرآتك هذا الصديق ناصح نصوح من الناس من نصيحتته لذيدة جميلة

لطيفة. هذا تسمى نصيحتته هدية يهديك كيف يهديك اسلوب جميل - [01:03:23](#)

وملحوظة حقيقية. هذي هدية يا جماعة. اكثروا من هؤلاء ومن الناس من اسلوبه سيء ونصيحته حقيقية. ملحوظته حقيقية. هذا كالدواء مر ولكنه مفيد ونافع وشافي باذن الله تعالى. اذا واحد لابد ان اعرف اعرف من خلال استنصاح الناس - [01:03:43](#) والنظر في ذاتي ما هي عيوبي؟ ما هي عيوبي المعرفة وحدها لا تكفي يا كرام لا بد بعد المعرفة ان اعترف هذي الخطوة رقم اثنين لابد ان اعرف ثم اعترف لما يجيني واحد يقول لي والله احمد انت - [01:04:04](#) انت مستمع سيء حاشاك مجتمع سيء لما يبدأ احمد يدافع فليتغير لن يتغير. لذلك اكبر مادة حافظة للسلوك الخاطيء هي التبرير مادة حافظة ما تغير شي لذلك تجدون اكثر الناس تبريرا اقلهم تغييرا - [01:04:21](#) اللي كل ما اخطأ يبرر. يجي متأخر يبرر بالزحمة. يخطئ يبرر بالآخرين. يسقط على الآخرین. يدافع عن نفسه. تجي تقول له انت ليش كذا؟ ما ما يقول نعم بل يتهمك وانت بعد كذا - [01:04:43](#) وبالتالي هذا الانسان لا يتغير. اذا واحد ان اعرف ثم اعترف ان هذا السلوك فيني عشان اغير لذلك احنا مشكلتنا في التعامل مع المراهقين اننا نجعلهم يعرفون ولا نستطيع ان نجعلهم - [01:04:56](#) يعترفون فهم لا يتغيرون لا يتغيرون انا اعرف ثم اعترف ثم بعد ذلك اقرر اقرر لازم اقرر لازم اعقد النية ليش؟ من الناس من يقول اي والله انك صادق الشكوى لله - [01:05:11](#) الدنيا ذي ما عاد فيها. الناس تغيرت اي والله الصادق انا فعلا احس اني لازم انقص وزني بس انه ما يسوي شي والله صادق انا المفروض اني اسوي كذا ثم ما يسوي شي - [01:05:30](#) لابد ان يقرر فاذا قرر التغيير عليه ان يكرر من يكرر لان اقتلاع عادة قديمة يحتاج الى تكرار عادة جديدة لاجتثاث العادة القديمة تسويه مرة مرتين ثم تقول والله ما تغير - [01:05:40](#) هنا لا يمكن ان تتغير شخصيتك وبالتالي خطوات التغيير لابد ان اعرف ثم اعترف ثم اقرر ثم اكرر مرة ومرتين وثلاثة واربعة حتى باذن الله تعالى تستقر عندي الاشكالية. ابو محمد مشكلة صاحبك انه - [01:05:58](#) ان كان يعرف ولم يعترف وان كان يعترف فهو لم يقرر التغيير كثير من الناس لا يقررون التغيير لان التغيير فيه ثمن كثير من الناس لا يريد ان يدفع الثمن. وما يبغى يدفع الثمن. الله لا يغير علينا كلمة ليست دقيقة - [01:06:16](#) الله يغير علينا الى الافضل باذن الله تعالى نعم الشعور بالاحتياج تغيير اعتراف رقم اثنين الشعور بالاحتياج ايضا لا يكفي الشعور بالاحتياج لا يكفي كثير من الناس يشعر اللام في جسده ولا يروح المستشفى - [01:06:32](#) اشعر من الناس من يظن ان الزمن كفيل بحل الاشكالات الناس وعندنا مجموعة معتقدات احنا نخدر من خلالها انفسنا لما تجي تقول له عندك مشاكل في بيتك يقول لك ما في بيت بدون - [01:06:51](#) مشاكل هذا الكلام على ليس على اطلاقه لان اذا اخذناه على اطلاقه راح اقول ايضا ما في جسم بلا امراض وبالتالي احيانا الشعور بالحاجة اللي وحده ممتاز لكنه لا بد ان يتبعه - [01:07:05](#) من يتبعه عمل لذلك الله عز وجل قال ادخلوا الجنة بما كنتم تعملون وليس تأملون تأملون احيانا يأمل الانسان ان عياله يحفظون القرآن يأمل انه يبر والديه يأمل انه يتغير يأمل يأمل يأمل الرغبات وحدها لا تكفي - [01:07:21](#) لابد من وجود اه قرار بالتغيير ثم سلوك بعد ذلك باذن الله تعالى ممتاز خلونا نشوف الان هذه الصور في ظنك هذي الصورة تقدير ذات او توكيد او تقبل او ثقة - [01:07:42](#) ثقة الثقة متعلقة بالاداء يا جماعة. ثقة متعلقة بالاداء صوتك زين وتعرف ان صوتك زين تطلع تنشد بس هذي متعلقة باداء هذي هذي تعبر عن ماذا احسنت هي تقدير للذات. تقدير للذات اني انا لي قيمة - [01:08:01](#) انا لي قيمة خذها قاعدة في تقدير الذات هي من القدر. هي ميزان ميزان الانسان سبحانه الله اذا شعر انه مكافئ لمن معه لمن معه ارتاح وانسجم لذلك شوفوا احنا لما نجلس مع ناس ربعنا ربعنا - [01:08:25](#) مع ربعنا اللي قبلونا وحبونا وعارفيننا وكل شي نشعر بالانسجام ليش نشعر بهذا الاتزان معهم اذا رحنا مع ناس مع ناس هم اثقل منا

شنسوي احنا عشان نثقل انفسنا نتصنع احسنت نقوم نحط اثقال وش هي الاثقال - [01:08:40](#)

احيانا اثقال لباس معين. تروح المرأة تلبس احسن ما عندها والشنطة الفلانية والساعة الفلانية عشان تروح المناسبة فيتقبلونها

يشعرون لها قيمة من خلال ملابسها. احيانا الرجال لما يجلس في مكان عشان يقبلونه - [01:09:02](#)

نتكلم عن انجازاته او يتظاهر بمعلوماته او بممتلكاته وماذا يريد هو يريد ان يضع اثقالا تخليه يتوازن احيانا يجيب كلمات مصطلحات

انجليزية الهدف منها اوه ما شا الله عليه خطير عشان يتوازن - [01:09:17](#)

قبل كم يوم رحت في الطائرة الدرجة الاولى كان في جانبي عايسار على يسار اليساري واحد واحد يتكلم والله ما يعرفون بعض ما يعرفون بعض فيتكلم له وليش قلت انا درجة اولى لان كثير من الناس - [01:09:38](#)

اللي الدرجات الاولى على افتراض انهم اصحاب مناصب او اصحاب اموال كثير منهم يشعرون ان قيمته فيما يملك نعم بما يملك كثير منهم لا اعمم كثير منهم فهو جالس - [01:10:01](#)

يسولف مع اللي جنبه ما يعرفون بعض حياك الله كيف حالك؟ والله يسلمك وين تشتغل؟ الاول رد قال والله انا اشتغل شغال في كذا

انا ما ادري وش قال له شغال في كذا بس ما ادري ما سمعت - [01:10:22](#)

الاول سأل الثاني قال له طيب وانت وين شغال والله يا جماعة ليه نقلعنا لين اقلعنا وش وهو بيرر له بيرر له ليش شغال في هذا

المكان انه راح بعثة طبعاً هذا الجواب والله انا اول ما قدمت اول ما - [01:10:37](#)

الثانوي جتني بعثة وطلعنا ورحت رحتي امريكا ورحت ما ادري ايش رحت لكندا اي والله رحت كندا كندا تخصص دقيق جدا جدا ما فيه الا انا واثنين سعوديين وماتوا ما في الا انا - [01:10:52](#)

الحين سولف له ويسولف له عشان في الاخير يا جماعة والله العظيم اني هوجست ورجعت واستمع له في الاخير قال له والله جيت ما قالوا لي ما لك الا هالتخصص وصرت يعني في هذي الوظيفة اللي يعني - [01:11:02](#)

ليه كل هاللفة هذي؟ انا ما احبك عشانك اه عشان لقبك ولا عشان منصبك ولا عشان وظيفتك. واحد من الناس قابلني وقال لي حياك الله يا دكتور. قلت له انا ماني بدكتور. لذلك انا حاطه عندي في البايو في تويتر لست دكتورا - [01:11:18](#)

قلت له انا ماني بدكتور. قال لي لا بس من باب الاحترام يا سلام وهل لا يمكن ان تحترمني فقط الا من خلال ان تلتصق فيني ما ليس فيني لا نكن يا جماعة مثل كما قال النبي صلى الله عليه وسلم كلابس ثوبي - [01:11:34](#)

ان ندعي ما لا نعرف ونعرف بما لا نعرف ونتكلم الامور يعني نتصنع ايها الكرام اهتمامنا بمناصبنا والقابنا القى بنا في حفرة الاحتقار العكس هو اصلا لما تقدم نفسك من خلال القابك ومناصبك وانجازاتك هذي من الاشكالات الكبرى في حياتك كذلك ابنك لما انت تعلمه تعلمه ان هو - [01:11:48](#)

اذا نجح. هو كويس اذا لبس. هو كويس وصار نظيف هذه تنخر في تقديره لذاته راح نتكلم عنها باذن الله تعالى ابأس الطلاب اللي يحفزهم ابايهم انهم ياخذون مئة في المئة ينجحون تلاميذا ويخفقون - [01:12:16](#)

رجالاً راح نتكلم عنها وبالاحصاءات باذن الله تعالى هذا تقدير ذات. اثنين ايش رايبكم في هذي مشكلة فيه تحقير نفسه نعم احسنت هو احتقار للذات ليش؟ شوفوا الجمهور ايش كبره - [01:12:36](#)

شوفوا ايش صار هو صار صغير هذا ما حدث لي بالضبط في المحاضرة لما انا بديت انظر للصف الاول وللبروفيسور والدكاترة اللي جو كبار وش صار لي صرت صغير دعوني اكمل القصة - [01:12:57](#)

الان ما في بروجيكتور لا زنداني ولا احمد ديدات ولا مسيلمة ولا شي ما في الا بعد الله عز وجل ياسر يتكلم فبدت افكر فقذف الله في قلبي عبارة استقرت في قلبي وثبتت جناني - [01:13:14](#)

قلت ياسر انت جاي عشانه ولا عشانهم لا والله انا جاي عشانهم اذا لماذا انشغل عنهم هذا واحد اثنين امة ما استفاد ليش اللي عنده في تقدير الذات انخفاض عنده معتقد - [01:13:28](#)

يلوث حياته انني يجب ان اكون جيداً في كل وقت وفي كل عمل وامام كل الناس هذه سكين تنحر فيها شخصيتك انك تكون افضل

واحد في كل عمل وامام كل الناس. لما تشيل هذا المعتقد - [01:13:50](#)

ولا تربى عيالك ايضا عليه ولا اخوانك. انت ترتاح بمعنى اني مي بمشكلة اليوم خلني اجيب العيد عند هذا الانسان الذي لا يملك لنفسه لا ضرا ولا نفعا ولا يملك لي لا ضرا ولا نفعا. بديت افكر ياسر انت ليش خايف منه - [01:14:09](#)

وش تبي منه اصلا يعني؟ وانت ما جيت عشانه ثم قلت في نفسي من الله عز وجل يا ياسر ما في احد اقل من ان يفيد ولا اكبر من ان يستفيد - [01:14:26](#)

انا خايف ان الدكتور ما يستفيد شي واني انا ما اقدر افيده. يا ياسر ما في احد اقل من ان يفيد ولا اكبر من ان يستفيد. وبديت ارددها ارددها ارددها. ثم انطلقت. رحبت به وانطلقت في - [01:14:40](#)

وبديت انكلم انكلم انكلم اتكلم في نهاية المحاضرة قلت وختاما خلوني اقدم لكم البروفيسور العميد الدكتور فلان الفلاني مهتم بالعجاز القرآن عشان يطلع يتكلم. تدرن ايش سوى؟ قال لي فصار خايف حتى هو. والله بردت على قلبي. وهذي قاعدة يا كرام. ما من تخاف منه يخاف منك - [01:14:53](#)

احنا معاناتنا مع من اصلا معظم معاناة الناس من الناس انا اتأذى منك وانت تتأذى مني والنبي صلى الله عليه وسلم قال المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على اذاهم. الناس لابد ان يؤذونك وبالتالي انا خايف منه وايضا هو هو خايف مما انا - [01:15:19](#)

من قلت لا والله لا ذيقنك من الكأس الذي اذقتني. حياك الله يا دكتور ابا الجمهور كله يبغاك ما حد قال شي. تبغون الدكتور طبعاً الشباب والتعزيز وطلع الضعيف والله العظيم مرتبك. وانا قاعد اقول الحمد لله - [01:15:39](#)

تدرن ليش الحمد لله لان الانسان عندما يشعر بالتفرد تنكسر ذاته شلون بالتفرد لما يشعر ان في مثله يخافون مثل ما يخاف عادي جدا لذلك كان النبي الله عز وجل يواسي النبي صلى الله عليه وسلم بالقصص - [01:15:54](#)

حتى يشعره تسلية له عليه الصلاة والسلام عندما يقول له ورقة بن نوفل يا ليتني فيها الجذع اذ يخرجك قومك قال اومخرجي هم هذا هنا يخبره انك لست متفردا. لذلك يا كرام الافراح الافراح اذا شاركتها مع الناس - [01:16:18](#)

زادت والاحزان اذا شاركتها مع الناس ما زالت وبالتالي انت الان انا بعد قعدت اشوف انه هو بعد خايف اذا انا الحمد لله ليس العيب فيني اذا الموقف هو الذي - [01:16:40](#)

يجعل الناس يخافون اذا ليس عيبا فخرج هذا الرجل. وهذا درس لي انا واتمنى انه يكون درس ايضا لمن يستمع لي. خرج الرجل وقال ايها الناس شكرا لحضوركم شكرا للمحاضر الذي تحدث - [01:16:55](#)

ثم قال اليوم كتبت عشرين فائدة كنت ابحث عنها من خمسطعشر سنة تخيل انا كنت خايف انه ما يستفيد ولا شي ما يستفيد ولا شي يقول كتبت عشرين فائدة كنت ابحث عنها - [01:17:12](#)

خلال خمسطعشر سنة استفدت درسا فصفق الناس لي وشفقت له على صفائه ونقاءه وقوة شخصيته ليس كل انسان يظهر الامتنان. كل ما زاد تقدير الانسان لذاته وقوية شخصيته استطاع ان يعبر - [01:17:32](#)

مثل تلك المشاعر. اذا هنا المشكلة كانت بالدرجة الاولى احتقار للذات. طيب هذه هذه عدم تقبل بالذات من الناس من لا يحب ان يرى صورته من الناس من ينزعج من صوته - [01:17:48](#)

من الاطفال لو تصوره ما يبغى يشوف لو تصوروا جاي امسح ويمكن يصور سناب بس ما يشوف سنابه يشوف اهل يسمع اهله من بعيد يعلقون بس ما يبغى مسكين. عنده مشكلة في تقبله لذاته - [01:18:08](#)

هنا مشكلة في تقبل الذات. هنا نعم هنا احسنت هنا قبول تقبل بالذات ما عنده اي مشكلة بعيوبه بشكله باسانه بكل شيء. انا اتقبل ذلك هنا هنا مشكلتين طبعاً هنا مشكلتين - [01:18:23](#)

احسنت هنا مشكلة توكيد ذات ليش لانه قاعد يؤذيه وهو وهو يحتضنه وهو لا لا يوقف عند حده يؤذيه ومع ذلك يجيه المثل العامي يقول القط ويعرف ما يعرف الا خناقة ليش - [01:18:46](#)

ليش من الناس ما ما يقرب الا للي يؤذيه عنده ضعف في توقيت ذاته لا لا تسمح له ان يؤذيك لا تسمح له ان يؤذيك استاهل

الله كرمك فلا تجعل لاحد ان يهينك. هذي مشكلة في توكيل الذات. ومشكلة اخرى في تقدير الذات ليش من الناس من يشعر ان حياته تنعدم بغياب الاخرين يزعلونه ربعة مثلا - 01:19:18

يزعلون يتكلمون فيه ما يقدر. يشعر انه اذا زاعلهم او تركهم او خذ موقف منهم انه يظيع انه ينتهي عنده مشكلة في شعوره بقيمته بدون الاخرين. اذا عندنا مشكلتين في هذي الصورة. هذي الصورة - 01:19:36

ايوه ايوه هذا المدرب عزز انفخ هذي مشكلة في احسنت اغترار بالذات خدك يا كريم خدك من يوهمك بانك اسد ثم يتركك للشعلب هذي خديعة يا جماعة لذلك النفخ في الابناء - 01:19:53

الثناء في كل صغيرة وكبيرة مؤذي للذات مؤذي للذات يجعل الابن يتورم وليس يسمن ورم ورم ليس ليس طبيعيا ليس صحيا. يجعل الثناء في كل حال وفي كل موقف وعلى كل شيء - 01:20:18

كمن ينفخ بالونا ثم يدعه في مصنع للابر لما انت تعطي ولدك انك كويس وانه وانه وانه يطلع الناس ترى مو بتاركينه لم يسمع كما كان يسمع في البيت يسمع الحقيقة وبالتالي لا يكون قادرا على الصمود امام - 01:20:35

وخزات نقدهم وتطلباتهم هذه ايضا نفسها في قضية الاغترار بالذات هذه كيف قناع؟ وبين هي في التقبل ولا توكيد ولا تقدير ولا ثقة اذا قلنا اذا قلنا ثقة ما فيها اداء هذي - 01:20:55

اذا قلنا التقدير ما فيها رأي تقدير تقبل طيب لاحظوا الان الاخوات ايش رايكم في الصورة وبين المشكلة بالضبط فيها تأمل هاي الان فيها فيها جزئين غرور الاخوات ايش رايكم وبين المشكلة - 01:21:17

انسان يعيش بهذه الطريقة عنده مشكلة في التقبل توكيد تقدير اي من هو هذا اللي يظهر السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته. عدم توكيد للذات. عدم توكيد الذات بالدرجة الاولى يا كرام. ليش؟ لان التوكيد - 01:21:49

توكيد شكرا لك هو عبارة عن ان تقول وتفعل ما تشعر به. هو ضايق صدره الان ويبيدي انه ابد الامور طيبة لا لا لا ابد استري استري ابد والله ما ابغى ما ابغى هو يبغى مسكين هو يبغى هنا مشكلة كبيرة جدا - 01:22:08

في توكيد الذات راح نتكلم عنها بتفصيل بحول الله عز وجل هذه الصورة ايضا ليست ثقة. ثقة ترى جانب صغير في الشخصية. الثقة يا كرام هل تقدر تسوي الشيء ولا ما تقدر تسويه؟ متعلقة باداء - 01:22:25

هذي تحسنت توكيد صحي للذات ليش؟ لان التوكيد فن رسم الحدود حدود الاخرين رسم الحدود. راح ناخذ قاعدة اسمها قاعدة الحقوق والحدود. قاعدة الحقوق والحدود من ححك انت مديري من ححك انك - 01:22:44

تحسم علي بس مو من ححك تسخر مني. من ححك انك تناقشني بس مو من ححك ترفع صوتك علي من ححك انك تقول رأيك مو من ححك تفرظه علي من ححك تقوم ومن حقي انا - 01:23:06

اقوم نحقق تجلس ومن حقي انا اجلس من ححك تتكلم من حقي انا تكلم لذلك فن رسم الحدود مبني على معرفة الحقوق وايقاف الناس عند الحدود ليس فيها تجاوز ولا قلة ادب راح نتكلم حتى في سيرة النبي صلى الله عليه وسلم كيف كان يمارس الحقوق -

01:23:19

وايضا يوقف يوقف الناس عند الحدود عليه الصلاة والسلام هذي الصورة هذي الصورة يا كرام هي ليست تصنع بقدر هذي توكيد ذات صحي ليش لكل موقف المفترض له له ردة فعل تناسبه - 01:23:42

من الناس من هو دائما حبوب وطيب ويقبل كل شي وجه واحد طيب حبيب حبيب هذا مشكلة. ومن الناس من هو غضوب دائما دائما دائما دائما وهذا ايضا مشكلة من الناس من هو كتوم دائما دائما دائما دائما - 01:24:06

وهذه ايضا المشكلة المفترض ان يكون لكل موقف ردة فعل تتناسب مع ذلك الموقف ممتاز هذه اوف مشكلة هذي يشعر ان انا اسف الاعتذار انها ثقيلة مرة يشعر انها ثقيلة مرة - 01:24:22

خاصة التماسيح خاصة الرجال يصعب عليه انه يعتذر يصعب عليه المرأة انقى نفسا في ثقافة الاعتذار قادرة انها تعتذر. قادرة انها

والناس ما لها قيمة. انا وانا فقط لي قيمة - [01:29:51](#)

الدونية الانسان اللي ما يرى شي. الانسان النرجسي هو الذي يريد كل شيء له. يريد ان يكون تحت الاضواء. يريد ان يمتلك الاشياء.

يريد ان يكون الثناء له حديث اليه - [01:30:09](#)

والكلام منه هذا انسان نرجسي والدونية من يرفض كل هذي الاشياء ولا يمارس ابدأ هذي دونية التقدير الذات وسط بين الكبر

والضعة وسط بين الكبر هو وسط بين هذا وهذا. يقول النبي صلى الله عليه وسلم انا افصح - [01:30:20](#)

عرب انا افصح العرب بيد اني من قريش وقال في الحديث الاخر انما انا ابن امرأة كانت تأكل القديدة في مكة هذا هو التوسط اللي

هو يعتبر تقدير بالذات ممتاز - [01:30:42](#)

الثقة بالذات هي وسط بين الاغترار والاحتقار كوني انا اظن ان عندي وانا ما عندي هذا اغترار او انا عندي واظن انه ما عندي هذا هذا

احتقار للذات. احتقار للذات - [01:30:58](#)

خلونا ندخل في اول مكونات الشخصية وهو توكيد توكيل الذات وبنأخذ فيه التفاصيل سواء في حياتنا الاسرية او الزوجية او

الشخصية باذن الله تعالى انت وزميلك انت وزميلك اللي على يمينك او يسارك. اختر واحد من هذه السياقات - [01:31:16](#)

اذكروا السائد في تعامل الناس معها. السائد وما هو الفعل الصحيح فيها؟ مثلا صديق اقربته مالا وتأخر في السداد السائد ماذا يفعل

الناس؟ وما هي وجهة نظرك توكيد الذات يا كرام وسط بين العدوانية والسلبية وبين الانانية والحرمان وهذا ما ذكرناه - [01:31:37](#)

لكن ما تعريفه بشكل ادق بشكل محرر هو يا كرام بقول لكم شيء اعدكم وعد باذن الله تعالى باذن الله تعالى وانا عندي تجارب بفضل

الله عز وجل في هذا السياق. اعدك وعد اذا - [01:32:03](#)

تتقن توكيد الذات وطبق الصح ستشعر بانسجام عالي جدا مع نفسك وتشعر بانسجام حتى مع الاخرين بشكل لا تتخيله يعني لو لم

تخرج من البرنامج اترك كل مكونات الشخصية بس ركز على توكيد الذات - [01:32:20](#)

لان اذا قوى توكيد الذات عندك سيصلح بقية الاشياء باذن الله تعالى فانتبه ما سنقوله اذا تحدثنا عنك او تحدثنا عن ابنائك او

اخوانك الصغار توكيد الذات ان تقول وتفعل ما تشعر به وتريده - [01:32:40](#)

تقول وتفعل تعبر عن شعورك قول او فعلا ما تسكت تعبر موازنا بين نفسك والاخرين. تقديم الذات دوما نرجسية وانانية تقديم

الاخرين دوما ضعف وذل والتوسط بينهما توكيد وقوة انا مرة اخليك تمشي والثانية والثالثة الرابعة لا. الخامسة لي والسادسة لك

والسابعة لي والثامنة لك. هكذا تكون لعبة الحياة - [01:32:58](#)

يا كرام الحياة لعبة. الحياة في العلاقات لعبة حتى بين الزوج والزوجة بين الصديق وصديقه اذا كنت دائما من يكسب ولن العب

معك اذا كنت دائما الكورة معك هي زي لعبة التنس. الكورة دايم عندك انا ايش لي حاجة؟ لا نستطيع ان العب معك. واذا كانت الكورة

دائما معي - [01:33:25](#)

انا لا اريدك لاني لا احتاج ان العب معك وبالتالي توكيد الذات يا كرام الناس تظن انك اذا طالبت بحقك وما سكتت وتكلمت انك تخسر

ناس. نعم ستخسر ناس لكن تخسرهم هؤلاء لا تأسى عليهم كثيرا - [01:33:45](#)

لا تأس يا جماعة الانسان اللي ما يؤكد ذاته اللي ان شاء الله اللي تشوفونه يروح المطعم ايش تبغى؟ اللي تبون يسافرون وين تبغى؟

عادي وش تبغى؟ اللي تشوفون يضيع صدره ما يتكلم. ودي في خاطره شي ما يعبر - [01:34:02](#)

يساء اليه فلا يرد هؤلاء اذا بدأوا يؤكدون ذواتهم سيخسرون جزء من علاقاتهم ليش؟ لان اللي ما يؤكد ذاته هو انسان يمشي والناس

راكبته راكبته الناس مستفيدين منه. وجب عطنا سو افعل ويسكت ويكتم ويكتم ويكتم - [01:34:16](#)

فاذا اكد ذاته شالي يصير يستقيم فاذا استقام سقط امثال هؤلاء اللي يسقط لا تأسى عليه كثيرا بس ذلك الصديق الذي سيغضب

منك ويزعل منك اذا مارست حقوقك بس ذلك الانسان الذي يستغل - [01:34:36](#)

نقطة ضعفك من الناس يا كرام من اذا انقطع الامداد انقطع الوداد اذا مات خدمة ما عاد يبغاك امثال هؤلاء استرح يا اخي من هم؟

الحياة لا الحياة اجمل من انك تكون خادم - [01:34:55](#)

ومجامل لامثال هؤلاء. اذا ان تقول وتفعل ما تؤمن به ما تشعر به دون عدوان مو لازم اصرخ يا جماعة وبدون انكسار لما اجي اطلب
اللي ابغى انزل راسي لو سمحت اه معليش يعني انا اسف هذا مكاني - [01:35:13](#)

يا سلام ما فيها شي اطالب به بدون انكسار وبدون ايضا عدوان. بدون عدوان قم اش جابك لا لا لا اشبه بماذا؟ اشبه وسامحونا
الاخوات ان المثال هذا عن قيادة السيارة يمكن - [01:35:30](#)

الرجال يستوعبون اكثر لكن اذا واحد قدامك وقدامك وبيرجع لك ريبوس بيرجع لك على ورا شفت لمبة الرؤوس راجعة هل من الحكمة
ان تصمت وتقول ان شاء الله ببشوفني لا لا ما اظنه ما اظنه يصدمني موب صاحي لا ما اتوقع. ما اتوقع حتى لو صدمني ما يقصدها -
[01:35:45](#)

من سيخسر انا وسأخسره انا سأكرهه طيب انا ليش ما تكلمت اصلا عشان ما ما يزعل. طيب صدمني زعلت منه زعلت منه خسرت
طيب ماذا يجب ان افعل دخل دخل لا. حتى هذه ايضا - [01:36:04](#)

خطأ هي في الغالب كذا ديد ومعظم الناس يرتدع ينتبه ما زال يرجع ما زال يرجع فما زال يرجع طلع اليد اللي زيتها هو عادي ترى
لان الله عز وجل يقول وجزاء سيئة - [01:36:23](#)

سيئة مثلها قال المفسرون اذا شاتمك اسكت لا مشتومة جماعة دين الاسلام الاسلام ليس طرحا مثاليا طرح واقعي كيف تعيش مع
الناس؟ اذا خاطبهم الجاهلون سكتوا لا قالوا قالوا سلامة قالوا قولا يسلمون به منهم. يردون ما يسكتون - [01:36:44](#)
احنا احيانا نسوق لثقافة الصمت اسكت لا لا ما هي بساكت مؤمن ليس ضعيف قوم قوي قوي لكن هل ممكن اتكلم دون ان اؤذي نعم
هل ممكن ان اتكلم دون فوحش - [01:37:10](#)

نعم ممكن اتكلم ارد ما في اشكالية الانسان يرد. الصحابة كانوا يردون عن النبي صلى الله عليه وسلم. يقول لهم النبي صلى الله عليه
وسلم اياكم. تحذير والجلوس في الطرقات - [01:37:25](#)

ان شاء الله ان شاء الله ان شاء الله ان شاء الله ان شاء الله لا يا رسول الله مجالسنا ما لنا بد ناقشونا. قال اذا فاعطوا الطريق حقه.
تفاوض - [01:37:35](#)

كان اول شي لا تجلسون بعدين لا بنجلس بعدين اجلسوا بشروط هكذا الحياة يا جماعة اما نعم واما لا واما نعم بشروط نعم دائما
تفسد لا دائما تفسد؟ نعم بشروط هذي اللي تصلح بها الحياة. الحياة عملية تفاوضية بين اثنين. انا اكسب وانت - [01:37:45](#)
وانت تكسب. اذا ان تقول وتفعل ما تشعر به. ان تقول وتفعل ما تشعر به. ان تقول وتفعل ما تريد. مراعي شعور الآخرين بطريقة
مهذبة ليس فيها خلطوع زي ما قال أستاذ عبيد ولا تنازل او ضعف وذلة من جهة ان تقول وتفعل ما تريد مراعي رغباتك الداخلية دون
تكبر سلطة او جفاء او غير ذلك - [01:38:07](#)
- [01:38:27](#)