

#المنعة النفسية : وتطبيقاتها في الحياة | ميزان الحكمة | 5 | د

يوسف مسلم

يوسف مسلم

بسم الله والصلوة والسلام على رسول الله ونلقاكم على خير باذنه تعالى في هذا المنطلق والى النهاية. نسأل الله البركة فيما نفعل.
ونسأل الله انه نكون مأجورين ونسأل الله الفهم والعلم وحسن ذلك - 00:00:00

كفى تطبيقه في حياتنا اه دليل الحياة او المنعة النفسية وتطبيقاتها اه هي اه برنامج ابتدأ لانه في بعض الجدد قبل شهر رمضان
قدمنا اه لقاء ثلاث لقاءات. والان احنا في اللقاء الثاني من الجزء الثاني - 00:00:21

فهو يعتبر هو حقيقة اللقاء الخامس وقلنا انه دليل الحياة الهدف منه انه احنا نطور اساليب اه اه عملية من حيث انه احنا نطبق العلوم
النفسية اه التدريب هذا هو اه برعائية مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية - 00:00:39

وايضا برعائية اللي هي العيادة الالكترونية اللي بنقدم من خلالها الاونلاين اللي بحب يعمل سكريين شوت مشان اذا بحب يسأل
الاستشارات او يتبع للتدريبات اللي بنعملها فمن خلال مركز كلمة للعلوم السلوكية في الاردن ومن خلال مود كلينك. اللي هي عيادة
اونلاين. نقدم تدريباتنا واستشاراتنا. لمن يرغب هذه الارض - 00:00:59

قام بمن يرغب بالتواصل معنا طبعا في قناة خاصة لمركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية في قناة خاصة لمودي كلينك اللي هي قناتي
الخاصة الدكتور يوسف مسلم اللي بحب ينتسب لها. في التليجرام - 00:01:23

الان اه يعني في كل مرة احنا بنوضح بعض اتفاقيات التدريب حتى يكون هذا التدريب باحسن ما يمكن. اللي بس بدي اشير له نقطة
للاخوة الجدد انه اذا كنت انت معنا على الجوتو ميتينج اي مشاركات بده تشاركها بده تكون حذر لانه احنا عادة بنرفع هذى
التدريبات - 00:01:38

على اليوتيوب ونشرها. لاجل ذلك مشاركتك معنا في اي خصوصية معناه انه انت ضمنيا تسمح لنا بنشر ذلك اه وايضا هذه التدريبات
هي تعطي مجانا اه لكن لا نسمح ولا نحل لاحد باي طريقة من الطرق انه يقدم هذى لاعمالنا احنا ندربها فاستفاد منها - 00:01:59
ارجو من الاخوة والاخوات انهم يغلقوا المايك حتى ما يشوشوا على غيرهم. ارجو من اللي فاتح المايك الان يغلق اذا سمحتم
وتبعها انه انا انسان ايضا ممكن يصدر مني اي شيء فنرجو منكم التروي وحسن اه خلينا نحكي الترافق بنا اذا صدر اي شيء تأكد
واحنا - 00:02:23

فاما بنضرب امثلة لا نعني احد ولا نقصد احد ولا منا يعني نزعج احد اما بالنسبة كيف تتعلم في هذا البرنامج فافضل طريقة ان تتعلم
بها وخصوصا لما بنحكي عن طرق واسياط جديدة هذا قد يفتح عليه - 00:02:46

التفكير بالماضي كيف مررت ببعض الامور كيف اخافتت بعض الامور اه لو كنت بعرف هادا الشي اه ان كان ما عملت هيک لما
بترجع للماضي عد لتعلم وليس لتتألم. في ناس برجعوا مشان يتأنموا بضل يلوم حاله. وينتقد نفسه. فارجو - 00:03:02
وانه تكون عودتنا للماضي هي بهدف انه تتعلم مما حصل معنا وليس حتى تتألم مما حصل. وبكفي انك عمالك تتعلم هذا بعد ذاته
شيء يحسب لك وبالتالي كنا المرة الماضية حكينا عن ربط المفاهيم واليوم حنحكي عن ميزان الحكمة وان شاء الله الثالثاء القادم
حنحكي عن ميزان النعمة. وهذا الجزء الثاني اصلا - 00:03:22

من برنامج دليل الحياة بالنسبة لربط المفاهيم حضرنا وحكينا وجهزنا. اه وحكينا تحديدا عن موضوع اللي هي اه الدائرة الذهبية او

دائرة العزم. اي حدا بده يرجع للتسجيلات موجودة على قناة اليوتيوب. قناة الدكتور يوسف مسلم بقدر يرجع عليها. او يرجع لها -

00:03:52

وحتى يعني يتبع ما فاته من قبل اما بالنسبة بالنسبة لمحاضرة اليوم وهي ميزان الحكم. فميزان الحكم رايحين نطرح قاعدة سلوكية مهمة في العمل. بحسب ما نرى من خلال المناعة النفسية وهي قاعدة المشينة والارادة. وهذه القاعدة ستساعدنا في معرفة وتحديد موقعنا من مواجهة احداث الحياة - 00:04:14

اما بالثلاثاء القادم فسيكون عن ميزان النعمة. خلينا ننشغل اكثر الان بموضوع المناعة النفسية. ومعلش بجوز بكل محاضرة رايح اعيد موضوع المناعة لانه منه او تعريفها. منه بنطلق ايش اللي بدننا نحكي - 00:04:38

وحيكينا انه ان المنع لمن يسمع فيها للمرة الاولى هي توفر الامكانيات النفسية امكانيات نفسية التي تساهم في زيادة القدرة على التحمل للمواجهات مع درجة من المرونة والتأقلم وصولا للتعافي من - 00:04:53

المواجهات والحسناة في حال التعرض لمواجهات جديدة واليوم احنا حندخل كنا المرة الماضية او حتى باللقاءات الاولى بنحكي عن المواجهات. لكن الان بنحكي عن مسار مهم من مسارات المواجهة وهو مسار - 00:05:10

دار التحمل وهذى المعادلة الكبرى واللي من خلالها بدننا ننطلق للتحمل او طبعا المعادلة اكبر من هيكل يرجعوا للحلقة الماضية او اللقاء الماضي في التفاصيل تبع يعني الخارطة الكاملة والمعادلة الكاملة. لكن احنا اليوم يعني ننطلق للحديث حول التحمل - 00:05:25

فمن خلال المواجهات حتى لا يكون عنا تجنب او انسحاب او تعويض او امان زائد او تنكر للمشكلات احنا بدننا نواجه من اشكال المواجهات هي التحمل. اذا ما معنى التحمل - 00:05:49

عرفنا التحمل وحيكينا هو الوقوف بموقف التقبل لما يحصل معك من احداث او امور مزعجة. وتمضي انت تمضي رغم اثراها عليك. يعني شبهنا انه وكأنه يعني للتشبيه زي كيس البوكس اللي بياكل البوكس لكن هو بالاخر تمام؟ ما بيتصرف الا انه يتتحمل - 00:06:06

ما يحصل له من الم وادى. لانه هذا الخيار وحنحكي ليش هذا الخيار وليش هذا المسار؟ من الاحاديث اللي بتحتاج للتحمل وفاة عزيز تخيل ان يتوفى لك ونسأل الله انه يمتعكم باعماركم واعمار من تحبون جميعا. تمام؟ بصحبة وعافية - 00:06:28

وفاة عزيز شيء مؤلم جدا ونعلم انه تخيل قديش الناس تكون عندها طموح ورغبات وبدها اه تشتغل وتعمل فلوس وفرص لو خير الشخص انه يموت اعزائه واحباؤه. ويحصل على كل شيء مادي من منصب ومال - 00:06:51

وصحة غالبية الناس لن يوافق لانه الغرية الحقيقية هي غرية الناس الغرية الحقيقة هي غرية الناس فمن غير اعزاء واحباء لنا نحن في غربة قاتلة. ما غالبية الناس حتى يشعر لا معنى للأشياء - 00:07:11

وفاة عزيز شيء غير مسترد ما بنقدر نسترد هذا العزيز اذا الحل انه نتحمل ذلك. كيف نتحمل؟ هذا بدننا نحكيه اليوم او جزء منه اليوم الانفصال زوج او زوجة انفصل عن الآخر - 00:07:30

واحد اللي انفصلوا عن بعض هو ما بده ينفصل بده يضل مع الاخر انفصل قهرا وبالتالي شيء قد يكون غير مسترد الغرية الاغتراب او حتى التهجير وتضطر لتحمل اشياء كثيرة - 00:07:49

ايضا الانتقال في العمر لما بنكبر باعمارنا تمام؟ نتقدم باعمارنا وبالتالي هذا شيء لن ترجع للفترة السابقة وبالتالي هذا شيء غير مسترد ادوارنا رغم انه قد تبدو انها شيء ايجابي جدا - 00:08:10

ان تصبح اب ان تصبحي ام او حتى في الزواج هذا الدور نقلة نوعية في حياتك لانه له متطلبات كبرى وبالتالي حتصير في اشياء بحياتك غير مسترد تحتاج الى تحملها. بنكبر بالعمر نشيخ - 00:08:33

يتغير اشياء في اجسامنا تتغير اشياء في نفوسنا بيكبر او المواضيع الصحية الامراض المزمنة او الاضطرابات النفسية وبالتالي كمان اشياء غير مسترد في منها تمام مش كل الامراض بس اتفقنا يعني في الأشياء المزمنة. او حتى لو مسترد - 00:08:57

ممكن يعني مسترد يعني نقدر نعمل شيء نتعالج نتخلص منها بس الوقت الوقت لاجل ذلك التحمل في تحمل مؤقت على وقت معين وفي تحمل دائم تحمل دائم. وحيكينا حتى تكون مرن - 00:09:22

او تتأقلم او تتعافى او يصبح عندك حصانة هو الطريق الاول الفلتر الاول ان تدرب نفسك على التحمل لانه التحمل هو المسار الاول في حياتنا جميعا. طيب للموجودين على على اذا سمحتم. على الرسائل. شاركونا ما هي اهم الاشياء التي تحتاج الى التحمل. امثلة اخرى غير اللي - 00:09:45

انها غير وفاة عزيز غير مفارقة الاحبة فرضا بالغربية غير الانفصال ايش عندكم بعض الامثلة خلينا نقرأ امثالكم فقدان العمل نعم في فقدان قد يكون مؤقت حتى تجد عمل جديد - 00:10:14

و فيه فقدان قد يكون بسبب وضع صحي امور تخص الدراسة مثلا الرسوب تمام او حتى مش الرسوب. النجاح وان تتفوق في دراستك هذا بيعتاج لتحمل ان تتحمل الجهد وان تتحمل استمرارية ما تفعل - 00:10:35

ضغط العمل نعم احيانا في بعض الاعمال ضاغطة تحتاج الى تحمل التعامل مع زملاء سكن جدد احسنت في الجامعات او غير الجامعات احيانا بعض الجيران سوء المعاملة وخصوصا نعم سوء المعاملة اذا كانت من قريب من اب او من ام - 00:10:56
او من اخ او من زوج احيانا تكون بحاجة لتحمل كبير لانه ما في حل نمط شخصية لا يمكن تغييره نعم ممكن تكون بعض انماط الشخصية اللي هي من الطبع الجامدة جدا - 00:11:13

تعرض للظلم نعم ممكن يكون مؤقت وممكن يكون لفترات طويلة فقدان الشغف الدراسي نعم احيانا صدمات من اشخاص قربين التغير في دور يبصير دور امومة مثلا خلص صرتني ام. انتهى الموضوع - 00:11:31

تمام اه الان في اشياء جديدة مشاكل الابناء نعم في كل سن او في كل عمر من الاعمار نحن نتعامل مع امور جديدة الغدير او كده. مشكورين. يعني امثلة جميلة جدا - 00:11:47

آآ وبعذر اني بقدرش اقرأها جميعها رغم انها كلها ممتازة لكن واضح انه احنا مفهوم الاشياء الغير مسترددة او الاشياء اللي بتحتاج لتحمل واضح بالنسبة لنا جميعا. وهذا مهم هذا 00:12:03 بينقلنا الامر الثاني -

و اللي هي حكينا المرة الماضية انه في كل طريقة من الطرق في كل طريق من الطرق. اذا كنا بدننا نتحمل او بدننا نكون اكثر مرونة او بدننا نكون اكثرا تأقلم او بدننا نكون متعافين مما حصل من احداث او حصانة اللي هاي سميناها ابعاد - 00:12:23
ادي المناعة. ابعاد المناعة هنالك معالم لكل مسار من هذه المسارات وهنالك علامات معينة في طريق هذا المسار اذا مسار التحمل او موضوع انك انت بده تدعم نفسك اه اه تزيد عند نفسك - 00:12:41

ترقي عن نفسك موضوع التحمل له معالم وله علامات خلينا نتخيل وجود طريق تخيل طريق انت بتروحها كل يوم لعملك لمدرستك لجامعتك لاي مكان. سفرك طريق هذا الطريق اولا الله معالم - 00:13:02

يعني لو سألك عن ايش بتتمر بهذا الطريق؟ بتقول لي في سوبر ماركت كبير بهذا يعني باول هذا الطريق. ثم نذهب الى مكان في اه كان تقاطع طرق ثم نذهب الى مكان اخر. الطريق اللي بمشيه انا عارف شو المعالم الموجودة فيه. ثم السوق الكبير لهذه البلد - 00:13:28

واضح معالم وهنالك علامات شو يعني علامات؟ اشارات اشارات اشارات هذا الطريق مسدود اشارات حمراء قف توقف اشارات خضراء امشي اشارات انه لازم اجباريا تروح عاليمين او الشمال لاجل ذلك لما احنا من الروح لا - 00:13:47

التحمل كمسار من مسارات التعامل النفسي والمواجهة النفسية مع مشكلاتنا وغريب قد يظن احد ويقول لي كيف التحمل تكون مواجهة. وهو التحمل انت حكيت انه اتحمل الضرر او الازعاج او التغير - 00:14:10

ولانه ما في فايدي اعمل اشي لو في ايدي اعمل اشي معناه انا بقدر وعندني حلول مثل اكون مرن فاعمل حلول مرنة او اتأقلم فاصبح متكييف اكثرا نحو لك طبعا - 00:14:31

لانه تحمل قرار الفرق وهذا الفرق بين التجنب اتجنب المشكلة او انا عارف انه هذه المشكلة عارف حدودي مع هذه المشكلة عارف انه بدبي اتحملها فقرارني ان اتحمل هذا اللي بيختلف - 00:14:46

او الانسحاب من مشكلات انسحب منها الحياة انسحب من مشاكله فلاجل ذلك مسار التحمل هو مسار قرار في التعامل مع تحديات

حياتنا ومواجهات حياتنا فاذا بيفرق عن الاساليب السالبة اللي هي بتؤدي بالعكس لنمو المشكلات. تخيل معي شخص - 00:15:02
دائما اسلوبه وهذا حكيناه في المحاضرة الماضية. شخص دائما اسلوبه ان يتتجنب صار مشكلة مع حدا من الجيران بتتجنب. صار مشكلة بعمله بتتجنب. صار مشكلة مع زوجته بتتجنب. تخيل اذا هذا طريقة في الحياة هي طريقة تجنبية - 00:15:27
رغم انه بيبعد عن المشكلات لكن هذه طريقة صناعة مشكلات اخرى اذا في طرق بنعملها بتصنع مشكلات؟ نعم حكينا تجنب الامور فيه حكمة قد تكون تجنب جيد. هذا اللي بتقدر عليه وبتعمله انك تتجنب - 00:15:43

تمام لكن اذا اصبح نمط هو المشكلة اذا حتى لا يكون التجنب او الانسحاب او هذه الاشياء نمط وسائل ومؤذى احنا بحاجة انه نتعلم التحمل فمعالم هذه الطريق وتخيل معي - 00:16:02

مثلا زي انك بتتمشى بسيارة واحنا ضربنا هذا المثل المحاضرات اللي في الجزء الاول وحكينا انه كانه مسار سيارة وبدى اسيير في هذه السيارة لمكان معين فهو احنا بدننا نوصل بدننا نوصل للتحمل - 00:16:22

في مسار التحمل المعالم تبعت هذه الطريق المعالم تبعت هذا المسار بداية اول معالمه انه غيبى شو يعني غيبة؟ يعني في كثير من المجهول في كثير من المجهول لما انت تتحمل الغربة - 00:16:39

في كثير من الاشياء ما بتعرف شو ممكن يصير بعد هيكل اللاجئين لجأ لبلد وعمال بيتحمل اللي بصير مع تحمله لهذه الغيبيات اللي بتصير انه حيرج لوطنه ولا متي حيرج لوطنه - 00:17:01

كيف حتصير الظروف بعيدن؟ غيبيات هذا وحدة من الاشياء من معالم التحمل ومن معالم التحمل التأثير انه في التحمل لازم تعرف انه في هذا المسار في هذه الطريق جزء من تحملك ان تتحمل المشاعر - 00:17:19

المشاعر والضغط اللي بأثر عليك اللي بأثر عليك فتحملك الى وفاة عزيز معناه جزء منه تحمل الحزن تحمل لفقدان العمل معناه تحمل القلق والحزن وتحمل التغيرات اللي حتصير بحياتك وتحمل ضغط انه ممكن ناس - 00:17:39

الى حاجة مادية لازم تسددها. فهذا التأثير عليك وايضا من معالم التحمل التغيير انه امكانية التغيير بالاصل وهذا اهم شيء في معالم التحمل انه امكانية التغيير ضعيفة احنا اصلا ليش تحملنا - 00:18:03

اضطربينا انه نتحمل لانه ما في بآيدي اشي اعمله طب الناس دائما تبحث عن حل مشكلاتها نحكي لهم في مشاكل في تحديات في صعوبات بازمات في مصائب حتى تمام؟ لانه لما منحكي مشكلة مش ضروري تكون مشكلة كبيرة ممكن تكون صغيرة ايضا - 00:18:27

تمام؟ كل ذلك قد يكون لها حل وفي تحديات بازمات لها نصف حل وفي تحديات بازمات لها ربع حل وفي تحديات بازمات يا دوب نقدر نحل فيها خمسة بالمية عشرة بالمية. نخفف عن حالنا شوية زغيرة - 00:18:50

لكن في امور ليس لها حل او حتى لو لها حل تحتاج لفترات زمنية قصيرة او طويلة بغض النظر لكن هذا معنى على بين ما تنحل الامور او نوصل للمرونة. المرونة انه يكون النا شيء من المساهمة - 00:19:13

تمام؟ وبنقدر يعني نخفف الاثر او التأثير حتى يأتي الوقت لهذا التغيير اللي ممكن يحصل معناه انه بده يكون عنا درجة من التحمل لانه في امور موجودة. حدا افضل من عمله - 00:19:32

تمام على بين ما يجد عمل جديد بده يكون عنده نوع من التحمل لانه حتى يصير هذا التغيير في مرحلة من المراحل بده يمر فيها في المقابل علامات هذا المسار - 00:19:48

العلامة الاولى بتحكي لك غصب عنك توقف لانه كانه هذا مسار ممكن يكون ما الله نهائى تمام ومسار متعب جهد انك تضل ماشي بطريق انت مش عارف وين حيوصل لكن تقررت - 00:20:03

وضربنا المثال هاد المرة الماضية زي ربان السفينة اللي ماجي البحر بسبب عواصف جوية وقرر انه يوقف رحلة السفينة ويأخذها لمنطقة شوي امنة حتى لانه اذا كمل بالبحر ممكن تتكسر السفينة - 00:20:22

فتعطل عن رحلته وهو مش عارف قديش حيتعطل مع هالاجواء. يوم اتنين عشرة لكن قرر الرسو في السفينة في امن ما يمكن لانه

الآن الهدف السلامة بطل الهدف الوصول طار الهدف السلامة لانه مخاطرة الوصول قد تكون فقدان السلامة حتى فقدان الحياة -

00:20:41

واضح لاجل ذلك واحدة من علامات هذه الطريق بتحكي لك توقف توقف عن ايش توقف عن كثر التفكير والجهد بانه لازم كل اشي ينحل وخد قرار الان انه لأ. الامر اللي صار بشكل واضح يحتاج الى التحمل - 00:21:08

وانتظر وتدرب على ان تعيش الوقت الغير معروف المجهول وهذا صعب في حياتنا لانه من يعاني من ازمة معينة او ظروف او تحديات تكون يفكر طيب متى بتتحلل؟ متى رايج اخلص؟ متى رايج تخف الامور - 00:21:29

هاي اسئلة بینا وبين انفسنا. مشان هيكل لما حكينا عن دائرة العزم حكينا عن اهمية اليقين مقابل التشكيك بالنفس. وهذه الاسئلة اللي بتبلش تدور جوانا ثم تقبل الموجود وحدي من الازمات او المتأزمات النفسية الكبرى ذي ما سميها - 00:21:51

تمام كبرى واللي بواجهها كثير من الناس انه غالبا نحن نبحث عن الغير موجود عن المفقود. دائما بذنا اشي مش موجود الان رغم انه قد تكون الموجودات اللي بين ايدينا جيدة - 00:22:12

لاجل ذلك في ناس ما بتتبه للموجود ويخسر الموجود اثناء بحثه عن المفقود فاذا احنا بنحكي بمنظور مختلف كيف نتعامل مع حياتنا منحكي عن التحديات الاساسية - 00:22:28

انه اتقيل اللي قاعد بصير ورغم انه ما في امل انه يتحسن او حتى لو بده يتحسن هذا الاشي بده وقت طويل او ايضا من التحديات اني اتحمل هاي الضربات الموجعة - 00:22:52

واللام الانفعالية حزن قهر انكسار اشياء صعبة ممكنا تكون وهاي دايما بتشبهها زيد انك تكون بمكان مش قادر انك تغادره لست قادر على مغادرة هذا المكان وهذا المكان مجب ان تبقى فيه برغم من وجود رائحة كريهة في هذا المكان - 00:23:11

فيصبح المطلوب منك ان تتحمل هذه الرائحة الكريهة لحين ان يسمح لك بمنغادرة هذا المكان ثم ان تحمل الثقل او اللثقال لانه التحديات والصعوبات التي نواجهها اثقال ثقل نفسي تقل بالتفكير - 00:23:36

وتأخذ منا جهد تقل بالمشاعر وتأخذ منا جهد تقل حتى على اجسادنا لانه بنغلي من جوا نتفاعل احنا البشر مع مشكلات لاجل ذا بصير في استنزاف كبير للجهد بقضية التحمل - 00:24:02

مشان نخاف هذا الاستنزاف منخلي الاستنزاف يكون في قرار التحمل مش في قرار انه نغير ما حصل وافهموني شي قصد نغير ما حصل نغير ما حصل انه نجد حلول ممكنة. نعم - 00:24:26

لكن غير ما حصل انه واحد توفي له عزيز وبده يرجع العزيز لن يعود او انفصل عن زوجته يحبها جدا وهي خلاص انتهى الموضوع لن يعود لها. اذا لن تعود - 00:24:45

او اصبحتي زوجة وعندي اربع اولاد والان انت تعانة من التربية لن تعودي كما كنت قبل. هذا اصبح الان امر واقع هذا التحمل اللي بنحكي عنه والتحمل بالاصل هو الخطوة الاولى اذا وافقت ان تتحمل - 00:25:01

تنجح تماما فيما بعد انك تطور بعض مهارات المرونة او التأقلم او التعافي وتصل الى الحصانة وهذا اللي بنحاول نعمله الرسو ترسوا ترسوا الان لانه امانك وسلامك اولوية حتى تأخذ فرصتك وتفكر فيما يحصل معك الان - 00:25:23

رغم الضغط واللام والجهد حتى تفكير بشكل عقلي وواعي ماذا يجب ان تفعل طيب خلينا نشوف برضه بالمشاركة في يعني منا شوية مشاركات منكم عالتشات ما هي ايضا التحديات؟ في عندكم تحديات اخرى يمكن اضافتها؟ تفضلوا - 00:25:49

حاول تقويد الامثلة من حياتك يعني اذا توفي لك عزيز صار انفصال اه اه لم ينجح عندك اه اه مشروع معين حاول يكون من عندك مثلا اه اشقاننا السوريين وبهذه الغربة تحدي كبير وتحدي كبير جدا - 00:26:13

الرغبة في الانفصال وعدم القدرة عليه. نعم قد تعلق بعض النساء او حتى بعض الرجال لكن النساء اكتر بزواج صعب لاجل الاولاد وحتى الرجال حتى الرجال كيما قلنا لكن نرى العدد اكتر في النساء - 00:26:35

تحمل الطياع السيئة في الزوج. نعم آآ الرسو يا الاء انه زي ما حكينا زي السفينة اللي الريان تكون ماشي بالسفينة بصير في موج

ورياح وعتمة فإذا ضل وماشي حتتكسر السفينة. فيحتاج ان يقف ان يقف - 00:26:50

تمام؟ قليلا ممكן يوم اتنين عشرة خمستاش حتى يصبح الجو افضل للاستمرار. فهذا بنسميه الرسول آآ ظلم نعم الظلم سبعة وخصوصا اذا شخص بيننظم بعمله ومضطر انه يكمل لاجل الامور المادية - 00:27:11

تربيه الابناء لوحدي رغم وجود الزوج. نعم هذه من المهمات الصعبة على الامهات احيانا الزوج الغائب اه لاي سبب قد يكون غائب يعني غصب عنه او غائب لانه لا يرى انه لا يجب ان يشارك كثيرا. يعني هذى بترجع لطبيعة انه احيانا بتكون فعليا - 00:27:28

التباريه لبعض الازواج. لكن تربية الابناء ممكן تكون فيها صعوبة اه بر الوالدين وخصوصا نعم اذا فيهم حدا مسيء لك بالوالدين تحمل الاساءة تمام؟ وتصاحبه معروفا في كل ما يفعله بالعكس وتبره جدا. المعاناة من اب متسلط نعم. اصعب شيء هو العجز عن - 00:27:46

قدرة التحمل. احسنت يا بيان. لاجل ذلك احنا الان نتحدث عن دائرة مهمة من دوائر حياتنا نحن البشر سنكتشف انه في كثير من الاشياء يجب ان نتعود ونتدرب ونصبح قادرين على التحمل - 00:28:08

آآ بتحكى تحمل ضعفنا نعم. اه بعد الاولاد عن الوالدين نعم اذا كان في سفر لدراسة او لغيره. ليس ليس سهلا. اه السجن شيء صعب زي ما صار يعني الان في اه المعتقلين في في كثير من البلاد - 00:28:24

تمام في فلسطين قدish بعيد عن اهله وعن ناسه الخوف على الابناء نعم آآ تقبل الضعف الهاشة النفسية هي اللي بتصرير الامراض المزمنة التورط في علاقات سمية الخوف. يعني كلها مشاركات جميلة رائعة - 00:28:42

آآ الفتن التي تصد عن الطاعات. وهذا قد يكون اكبر باب من ابواب الان التحمل اللي بواجهها الناس الملتزمين لانه يعني سبحانه الله الفتنه تيجي وتررق بعضها بعضا. يعني بتكون بشيء بتقول يعني ما اظن يصير اكتر من هيكل وتفاجأ انه بصير اكتر واكتر - 00:29:01

واكتر. سبحانه الله. فالصبر على هذه الدنيا والصبر على كل ما فيها. تمام؟ هو اساس التحمل. فالتحمل بالعكس هي يعني ذروة سنام هذا التحمل هي ايش كلمة الصبر في الدين - 00:29:22

وهذا التحمل حتى يتم ونتعلم ما هو التحمل نحن بحاجة ان نرسخ في اذهاننا اربعة مفاهيم وهذه هي الطريقة العلاجية وايضا الطريقة النفسية اللي احنا بنشتغل فيها في مدرسة المفاهيم النفسية وفي برنامج - 00:29:40

دليل الحياة القائم على اه اه فهم المناعة النفسية عند الناس اللي هي ترسیخ وتكریس وآآ تعمیق مفاهیم معینة هذه المفاهیم تغیر حسک اتجاه الامور عندما يصبح مفهوم معین راسخ في ذهنک - 00:30:04

ممکن ما يتغير الوضع ما يتغير الحال لكن يتغير ردة فعلك لانه فهمك للامور تغير. تقبلك للامور تغير. صبرك على الامور تغير التحمل فيه اربع امور اربع مفاهيم - 00:30:28

المقدرة والمسؤولية والثاني المتطلبات وال حاجات وال حاجات والواقعية اللي حنحكيه اليوم عن المقدرة والمسؤولية بالمحاضرة القادمة المتطلبات وال حاجات مقابل الواقعية المقدرة والمسؤولية اللي سميناها هاي ميزان الحكمة تميناها ميزان الحكمة. وليس سميناها ميزان الحكمة؟ طبعا المفهومين اللاتحقات حنادهم في المحاضرة القادمة بإذن الله - 00:30:48

ليش سميناها ميزان الحكمة؟ حنشوف لكن قبل بدی من حضراتک تحضروا قلم وورقة. الان معکم دقیقة رایح اسئلکم کما فعلنا في المحاضرة السابقة بس اليوم حیکونوا عشر اسئلة مش عشرين سؤال - 00:31:19

عشر اسئلة های الاسئلة رایحة تقیس جوانب مهمه في موضوع التحمل وارجو انك تتحفظ بالاجابات جيدا لانه حتتاج هالمرة های في المحاضرة تبعت اليوم. والمرة القادمة في المحاضرة القادمة عشر اسئلة - 00:31:33

حضر نفسک رایح اسئل السؤال قدیش انت توافق على العبارة؟ يعني رایح اسئلک عباره مثل العبارة الاولی اعرف حدود مقدرتی عند مواجهه اي امور اذا كنت توافق على هذه العبارة او هذه العبارة موافقة لك - 00:31:51

قدیش درجة موافقتها لك؟ واحد يعني تقریبا لا تین اکثر ثلثا اکثر. عشرة. عشرة من عشرة هذه العبارة توافقني وانا موافق عليها موافق عليها بناء على ايش؟ بناء على معرفتی بنفسي - 00:32:08

اذا حسأل الاسئلة ضع جانب كل سؤال كل من واحد لعشرة من واحد لعشرة الى اي درجة توافق على العبارة حنبلاش. السؤال الاول اعرف حدود مقدرتني عند مواجهة اي امور قديش من عشرة؟ - 00:32:30

السؤال الثاني استطيع تقدير امكانياتي عند مواجهة الامور والمشكلات المختلفة قديش بتعطي حالك من واحد لعشرة؟ اعرف حدود مسؤولياتي بشكل عام من واحد لعشر قديش بتعطي نفسك؟ في ادوار حياتي - 00:32:49

اعرف مقدار مسؤولياتي لكل دور من واحد لعشر قديش بتعطي حالك؟ وادوار حياتك يعني دورك كزوج. دورك كطالب. دورك كشخص يعني بالعمل. دورك كأم دورك كزوجة الادوار المختلفة - 00:33:14

بنعيد السؤال الرابع بادوار حياتي اعرف مقدار مسؤولياتي لكل دور السؤال الخامس اكتفي بما يسد احتياجاتي الضرورية في حياتي كم بتتوافق عهای العبارة او های العبارة موافقة لك اجد نفسي متطلبا واريد المزيد دائمها. هذه العبارة السادسة. اجد نفسي متطلبا واريد المزيد دائما - 00:33:34

العبارة السابعة اتقبل الواقع كما هو واحل مشكلاتي على هذا الاساس اتقبل الواقع كما هو واحل مشكلاتي على هذا الاساس العبارة الثامنة لدي توقعات غالبا لا استطيع تحقيقها غالبا هاد التوقعات لا استطيع تحقيقها - 00:34:02

تسعة اتقبل الحياة كما هي والناس كما هم وانا كما هون بيجي حدا بيسأل سؤال يعني اتقبل اني انا بغلط في فرق بين ان تتقبل انه صدر منك امر - 00:34:28

وان تقبل لنفسك ان يصدر منك هذا الامر يعني زي مثلا الذنب وراح يجي حدا يحكي طب الذنب اقبل بنقول له لا تقبل الذنب يا اخي بس تقبل ما هو تقبلك انه وقع منك ذنب حتى تعين نفسك على الطاعة المناسبة حتى تتبع هذه السبيئة تتبعه - 00:34:45
بحسنة فتحمدوها لكن بدك تتقبل اللحظة انك انسان خطاء مش معناه تقبل الذنب وتقبل العودة له لكن لانه هذه ليست من شروط التوبة لكن تتقبل انه يصدر منا احيانا هذه الذنب هذه المعاصي - 00:35:08

لكن تقبلنا لذلك وفهمنا لذلك حتى نستطيع لانه اذا عرفت هندسة بناء الاشياء فانت ستكون ناجح في هندسة تفكيرها كيف تتكون الاشياء كيف تصدر الاشياء؟ كيف تحصل الاشياء مني؟ كيف تتكرر اخطائي؟ كيف اكرر هذه الذنب - 00:35:27

حتى اهندس وافكك هذى الهندسة بشكل عكسي اساعد نفسي طبعا بالاستعانة بالله اذا التاسعة العبارة التاسعة كانت اتقبل الحياة كما هي والناس كما هم وانا كما انا العبارة العاشرة اتقبل ان تتوقف بعض الامور في حياتي - 00:35:49
دون اي تقدم لفترة من الزمن. حتى لو يعني هذا لما تكون مضطر او مجبور مش شيء بایدك. اتقبل خلص بقبل انه هذا الامر ما عاد في مجال او حل او امكانية فاتقبل الى ان يشاء الله. انه هذا الامر نجد فيه حل او امكانيات - 00:36:12

طيب اه في اي عبارات ما كانت واضحة بتحبوا نوضحها شوي على التشاد اذا سمحتوا اذا اي عبارات لم تكن واضحة تمام اذا يبدو انه كل العبارات واضحة احتفظ بالاجابة لنفسك - 00:36:35

وخلينا نسير ونشوف كيف حستفيد من هذا الكشف عن نفسك هذا وكأنه كشف عن نفسك يساعدك اكثر ويعمق فهمك لما سنظره في محاضرتنا آآ طيب تحكم الاقارب مو دائما اتخيل لازم موضوع التحمل - 00:37:01

هلأ موضوع التحمل في التحكم الاقارب يا اختي لما احنا بترجع وبنحكي لما يكون ما عندك حل. هلأ عندك حل تمام او في عندك طريقة او في طريقة للتخفيف هذا اشي ثاني. احنا بنحكي في امور لا يمكن حلها. في ناس ساكنين ببنية كاملة لعائلة - 00:37:26
تمام؟ وهذى البنية تمام فيها الجد والجدة وكذا. في بعض الامور اللي بتصرير التي لا يمكن عمل اي شيء بخصوصها هدول بدهم يستغلوا على التحمل طيب اذا الثالثة والرابعة والخامسة - 00:37:46

خلينا نعيد الثالثة اعرف حدود مسؤولياتي بشكل واضح. يعني بعرف مسؤولياتي عموما. اما السؤال الرابع كان اعرف في ادوار حياتي. الادوار اللي بلعبها في حياتي بعرف امور مسؤوليات او مقدار مسؤولياتي. فالفرق في الاولى هي عامة والرابعة هي متخصصة بادواري. وهذا ليش حكينا عن الادوار - 00:38:03
الاباء والامهات تحديدا في ادوارهم كآباء وامهات اماه والازواج والزوجات الخامسة اكتفي بما يسد احتياجاتي الضرورية في حياتي

يعني عموما اذا انا واصل للكفاية فيما املك خلص مكتفي في ناس دانما اه اه بده الاكثر والاكثر. اكيد كل واحد فينا بحب يكون عنده افضل مما عنده. لكن في ناس - 00:38:25

بس مهما كان عنده لا يكتفي بده اكتر واكتر لا يقف عند حد آآ مريم بتحكي اعرف مقدار مسؤوليات لكل دور. يعني الوقت الذي يحتاجه هو الجهد وهكذا. لأن مسؤولياتي عموما. شو انا مسؤول اتجاه - 00:38:54

اهلي عملي اه كل هذه الاشياء المتأزمات اذا لما عملنا هذا الكشف عن ذواتنا صار وقت انه تحكي عن متأزمات اساسية في التحمل لو كنت بده تتحمل شوف منا يعني اه وهذا اللي عملناه احنا بنحاول في عملنا ندخل في عقل الناس ونفهم الناس كيف بتفكر - 00:39:09

ونفهم حتى كيف تتوسوس له نفسه نفهم كيف بحدث نفسه في اخر الليل جميع الناس تضع رأسها على المخدة تمام فبال التالي تدور في ذهنك الدوائر هذه الدوائر اللي بنحكي عنها - 00:39:37

وسمينها المتأزمات شو بيلش في ذهنك من شك وتشك ومن تساؤلات من مخاوف المتأزمة الاولى اللي هي اللحاق بالدنيا موضوع الانجاز ايش يعني شرحنا المرة الماضية وبدنا نشرح المرة هاي اكتر - 00:39:57

كتير من الناس اللي بفكر فيه طب شف الناس بتعمل واحد صار عنده مرض مزمن فرضا ومضطر انه تكون دراسته بدرس وبده يكمل في دراسته لكن بسبب طبيعة مرضه الناس بتخلص هذا التخصص باربع سنوات هو حيخلص بسبع سنوات - 00:40:20

لانه قدرته على انه ياخذ عبه دراسي مش كبيرة زي غيره فاذا بيلش يقارن ويعمل مقارنات واقترانات يقارن بالآخرين شوف هما حيخلصوا بأربع سنوات شوف انا شو صار فيي حيخلص بسبع سنوات - 00:40:40

واقترانات يربط الاشياء ببعض. اذا بيلش مستقبلي متاخر. مش حتمشى الامور حيكونوا اسبق مني حيكونوا افضل مني حيكونوا تكونوا في خبرة احسن مني هذه واحدة من المتأزمات الصعبة لانه اذا قررت ان تتحمل - 00:40:58

بدك تحذر اول حذر تحذر من نفسك ليش تحذر من نفسك؟ لانه نفسك هندي التي تتوسوس لك ونفسك هذه التي تحدثك هي اللي تحبطك وهي اللي تخليك متشكك وهي اللي بتخليك - 00:41:17

للحظة من اللحظات تضعف تهن تكون وهن والوهن هو الهاشة تصبح هش فاللحاق بالدنيا والانجاز طب ماذا لو كان قدرك عند رب العالمين صحيحة حتفضلك سبع سنوات لكن لك قدر عند رب العالمين رغم انه سبع سنوات لكن يكون لك شيء عند رب العالمين فتكون اسبق من الآخرين بعدها - 00:41:35

ما هذا حسن الظن بالله وهذا فهم القضاء والقدر طيب المتأزمة الثانية والصعبة التعامل مع الاحباط والسيئ شو يعني؟ وانت صابر على اقاربك صابر على ايذاء. زوجتك صابرة على ايذاء زوجك صابر على ولد صعب - 00:42:04

تمام بعد فترة بصير عندك احباط وسام. لمتى؟ وبعدين شو حيصير هذا جدا مهم لانه الان عدوك نفسك وخصوصا لما تبلش تحبط نفسك تمام لما تبلش تقوض كيان التحمل مش رايح اتحمل. انا ما بتتحمل يضلل الظرف زي هيك - 00:42:26

ما بتتحمل هيك حياة هندي الجمل وهندي الكلمات بحد ذاتها جمل هدامه الدامة حتى يعني قوتك وامكانياتك او احد المتأزمات غياب الامل مع التحمل وخصوصا اذا طالت الفترة ست شهور سنة احيانا سنتين - 00:42:54

طب شو الهدف؟ هيئي واقف انا من سنين. شو الهدف؟ شو الغاية بيلش تتوسوس لك نفسك تحذر نفسك فهذه ايضا متأزمة بدك تعرف كيف توقف نفسك عند حدها برجع وبتحكي عدوك نفسك - 00:43:19

كيف توقف نفسك عند حدها وتحذر نفسك انه هذا القدر الواقع في حقي كيف بي اتعامل معه وقد يدوم ما حكينا وحدة من علامات هذه الطريق الغيب. انا ما بعرفش قديش يدوم هذا الشيء. ابني - 00:43:38

اه لا سمح الله ابتليت بطريق سيء لاله ما بعرف سنة سنتين ثلاثة يضل هالكلاب ما بعرف بحاول جهدي لكن ما بعرف كم يدوم هذا الكلام او اللي بنسميه وضع الایقاف السالب - 00:43:56

اللي هي خربانة خربانة يعني ما هي الامور خربانة. خربانة يعني مش زابطة بايزة عرأي المصريين تمام؟ خربانة خربانة. بما انه الامور

مش زابطة معي فما بدبي تربط باشي وهدول الناس - [00:44:13](#)

اللي يستيأس فتجد انه راح لاسوأ سلوك حتى تجدوا انه راح لسلوكيات كان قبل سنوات يستغرب انه غيره بعملها لانه بمبدأ خربانة خربانة معناه هو بكل بساطة انك تسلم نفسك للخراب - [00:44:29](#)

او موضوع ضغط الوقت والنتائج انا بدبي نتائج. طب مرة سنة وما فش نتائج المرة الثانية وما انحلت الاشكالية فضغط الوقت حاسس انه الوقت حيفوت هيهمضي الوقت هتضييع فرصي في الحياة - [00:44:52](#)

وهيون تيجي ازمة بجوز برضه حدثكم بجزء منها بصير الشخص يقارنه يحكى هذه الحياة الطبيعية تمام؟ اللي هي النقطة اللي بعد فرایح اشرحها سويا للمقربين على بعض وكانه انا حاط بيالي - [00:45:08](#)

اه اه قائمة قائمة معينة. هاي القائمة تقول انه لازم انا باثنين وعشرين سنة اكون خلصت الجامعة. ثلاثة وعشرين سنة توضفت اربعة وعشرين خمسة وعشرين كونت نفسي ستة وعشرين سبعة وعشرين هاي فترة الخطوبة ثم زواج - [00:45:29](#)

وكانه لازم تكون الامور بماذا بسلسلة خطية كاي خروج عن هذا المسار معناه حياتي خربت الطبيعي منسمع حدا بقول لك فهو الطبيعي يا اخي انه الناس بتتزوج الطبيعي انه الناس بتدرس. الطبيعي طب ماذا لو كانت طبيعة حياتك انت - [00:45:47](#)

بالاقدار التي قدرت لك ليس مقدرا لك هذا نهائيا او جزئيا لفترة من الزمن فهدول الناس من متأزماتهم اللي هي مخالفة الخط المفترض بصير يضلوا يفكروا طيب حياتي مش ماشية طبيعي - [00:46:11](#)

وهذا يعني كانت من الامور اللي منحاول نساعد عملت مع منظمة اطباء بلا حدود تقريبا اربع سنوات في مشروع جراحي فكنا زي ما قلت لكم حاول ان نلجم الى اذهان الناس كيف بفكروا شو الاشياء اللي بتضعفهم بتخليلهم وهمين - [00:46:32](#)

ويصبح بحال من الهشاشة فكان وحدة من الاشياء عند الناس اللي عندهم اصابات وجروح واعاقات انه بقول لك مش عارف اعيش حياتي طبيعي وكنا نعكس الجملة نقول كيف اعيش طبيعة حياتي طبيعة حياتي - [00:46:52](#)

لانه هو يستخدم الحياة الطبيعية انه يكون ما عنده شيء وتمشي الحياة بالسلسلة اللي حكينا عنها هاي السلسلة افتراضية ان كانت تحصل في حياة الناس فهي من نعمة الله عليهم - [00:47:13](#)

فيينا حدا من المستمعين او حتى انا من يتحدث الان عنده عهد ان تمر حياته بهذه السلسلة بالضبط ما حدا عنده عهد اذا هذه من نعم الله عز وجل لكن سبحان الله - [00:47:30](#)

ما هو الانسان ينسى يعتاد النعمة فينسى المنعم ويبينسى انه هذه كانت نعم من الله وما زال عنده نعم من الله. اذا تغير عليه شيء من النعمة ويظن انه الحياة خالفة - [00:47:45](#)

فانظر الى طبيعة حياتك وهوون بتبلش متأزمة الالسي على ما فات ليت ولو لو كان. ويا ليتنى ولا ولا ولو التي تفتح عمل الشيطان هذه ما بتفيدي الا الوهم وما يجري على لسانك - [00:48:01](#)

قد يقودك الى سوء الظن بالله واقداره وبالتالي فعليها انت في في في تحدياتك هذه للتحمل وكأنك تبحث عما يوهنك وانت بحاجة الى ما يقويك ويصبرك ويعينك ويأخذ بيده لاجل ذلك بدك تتبه - [00:48:23](#)

لتسلل الشك الى قلبك يا ترى صحيح مش صحيح يا ترى في عدالة ما في عدالة يا ترى هاي الحياة صح مش صح يا ترى انا ماشي بالطريق الصحيح مش ماشي بالطريق الصحيح - [00:48:47](#)

لاجل ذلك نقول للناس في الازمات الكبرى تتبه لوهن النفس لانه انت حتنتفاعل مع الامور عاطفيا اكثر من كونك تتفاعل معها عقلانيا والشخص الكئيب او الخائف او اللي عنده اسى كثير - [00:49:02](#)

اذا فكرموا ذهنيا من زاوية الالسي او الكآبة او القلق رايج يشوف الدنيا بغير ما فيها وعلى وعلى غير طبيعتها طيب هل تظن في متأزمات اخرى ممكن تضييفها خلينا نشوف مشاركاتكم - [00:49:31](#)

خلينا نشوف مشاركاتكم يظنووا في متأزمات اخرى يمكن اضافتها الخوف من المستقبل وهنا بنحكي عن غياب الامل غياب الامل انه انا مش متيقن. احسنت احسنت اه كلام الناس. ماذا سيقولون عنني؟ كيف سينظرون لي - [00:49:59](#)

تمام هذه مشكلة كثير من الناس انه انا بحكي وكأنه في في راسنا طوابق كيف العمارة اللي اكتر من طابق الناس لهم طابق عادة اكيد بنراعي الى حد ما منظور الناس. الا. طبيعتنا - 00:50:31

نحن مخلوق اجتماعي لكن في ناس الطوابق تبعت عقله كلها. تمام يجعلها كلها للناس شو حيحكوا عني كيف حينظروا لي؟ تمام فهذا ممكن يعمل اشكالية حقيقة لانه وكأنني انا اسمعوها جيدا واحفظوها - 00:50:49

وكأنني مؤجر حياتي اجرت حياتي للاخرين تماما فهم المتصرفون بهذا المأجور مش انا ليش؟ لكترة رعايتي واهتمام بما سيقول الناس وكيف سينظر الناس وما سيظن الناس تمام؟ وكأنه الناس اخر النهار رايح تجيب نياشين وتحطها على صدري - 00:51:11 تمام؟ واكون انا البطل القومي في نظرهم وكأنه اصلا يعني انا هم وهبكلان الناس في حياتهم كتر المحاولات والفشل للوصول للهدف نعم صعوبة المحاولات التسويف المعطل احسنت الخوف من الفتنة بعد الثبات - 00:51:38

نعم، اللي هو هذا عندما تزل الاقدام بارتكاب الاخطاء والاستغفار مرارا وتكرارا وهم الكمال تعرض للل蜚 الخوف على ثبات دين الاطفال قال في زمن الفتنة العيش في اوروبا هذا رايحين نعمل محاضرة لاحقا - 00:51:56

للباء والامهات وللمربين تحديدا عن ازمات اطفالنا رح نعمل زي سلسلة اصلا لتربية الاطفال. ان كنت مرب كنت اب ام معلم ايش احنا بحاجة لامور لانه نفس المنعة النفسية حتى نقاوم وهن للاطفال - 00:52:13

تمام؟ كيف نتعامل معهم بامور حتى نزرع فيهم ما استطعنا. ما استطعنا ما استطاعت. لانه اذا الهم اقدار عند رب العالمين هي اقدارهم. لكن ما استطعنا ان نحسن العمل ان نحسن العمل ب التربية اطفالنا لهم مسؤولية كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته - 00:52:37

تمام؟ لكن المسؤولية حقيقة هون هلا حن Shr herها جيد عدم تقبل المجتمع الثقة بالنفس عدم النجاح. نعم. نعم كل هذه اشياء من المتأزمات جا حل الشخص بنفسه نعم متأنمة كبرى لانه اذا ما عرف وهابي اسمعيها الان يا ميساء حتشوفي اهميتها. احسنت - 00:52:56

اللي تفضلتي فيه فاتحة خير لما سنقوله. وهي ميزان الحكمة بين المقدرة ما تقدر عليه. ما تحسنو وما لا تحسنو. والمسؤولية بين المقدرة والمسؤولية كنا طلبنا للموجودين على اه المجموعة انه يحضروا - 00:53:18

اهدرس شرح حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم اللي هو احفظ احفظ الله يحفظك بشرح شيخنا العصيمي في الحديث الرسول صلى الله عليه وسلم يا غلام اني اعلمك كلمات احفظ الله يحفظك - 00:53:41

احفظ الله تجده تجاهك اذا سألت فاسأله الله واذا استعنت فاستعن بالله لا الله الا الله واعلم ان الامة لو اجتمعت على ان ينفعوك بشيء لم ينفعوك الا بشيء قد كتبه الله لك - 00:53:59

ولو اجتمعوا على ان يضروك بشيء لم يضروك بشيء لم يضروك بشيء انا وضعتم سريعا كان في حديث يعني - 00:54:16 وجفت الصحف بالمعذرة اذا سأغير بصرامة انا وضعتم سريعا كان في حديث يعني

وانا ببحث بالنت وجدته هذا اجمل بالشكل لكن الان ما في خلل افضل منكم. طيب وبالتالي في هذا الحديث معان اساسية اللي حضروا شرح الشيخ شو اهم النقاط اللي سمعتوها. بدي من كل واحد نقطتين وبامكانكم - 00:54:43

تشاركوا صوتيابدي من كل واحد نقطتين بامكانكم تشاركوا صوتية مين بده يشارك افضل اه في نقطة احفظ الله يحفظك حكى الشيخ عن حفرز اللي هي حفظ من جهتين حفظ من اقدار الله عز وجل وحفظ من انفسنا تجاه - 00:55:08

شرع الله عز وجل لا نعم وبالتالي الحفظ قال الشيخ بجزئين. طيب غير هيك مين ايضا بده يشارك مين ايضا حضر بده يشاركنا بشيء عليكم وعليكم السلام اه شيخ قال انه من حفظ امر ربنا سبحانه وتعالى فله جزاءين. الجزاء الاول اه يعني تحصيل حفز الله له. ودي بسمى - 00:55:35

والامر الثاني تحصيل نصر الله له وده بسمى الرعاية. والوصاية دفعة والرعاية تحصيل كمالات احسنت احسنت من افضل الشروح اللي شرحت لهذا الحديث كانت حديث الشرح للشيخ العصيمي. اه حقيقة بتفصيل مهم - 00:56:09

لأنه هذا الحديث ورد في الأربعين النووية وهي التي عليها مدار العمل فبنصحكم ان تحفظوه وتحفظوا شرحه واحنا بهاي المناسبة حنعمل مسابقة للي بده يعرف ايش هي المسابقة ينضم الى قناة التليجرام اللي هي قناة الدكتور يوسف مسلم - [00:56:28](#) تمام؟ مسابقة في هذا الحديث تحديدا في حفظه رايحين نطلقها غدا صباحا وهي مسابقة عليها نقاط مهمة نقاط هذه المسابقة رايحين نجمعها وهي عدد من المسابقات رايح تعطيك خصومات على المجالس مدفوعة الثمن - [00:56:48](#) اللي هي المجالس الخاصة تمام؟ في مجالس خاصة وفي مجالس مدفوعة الثمن. عالجهتين حتكون من الحضور معنا باذنه تعالى لاشيء متقدمة في هذه التدريبات لمن يرغب فغدا صباحا اه ممكن يعني اليوم اذا صار وقت - [00:57:06](#) رايحين نازل ايش هي المسابقة لمن يرغب بان يشارك لكن بنبهكم من جديد رايح اغير انا الاستايل هي اه اه رفعت الاقلام وجفت الصحف. فمعذرة للخطأ الذي وقع هنا طيب - [00:57:23](#) وبالتالي ايش اللي بنحاول نحكيه اللي بحاول احكيه وارجوكم تفهموه جيدا اينما وقع شرح منا في التخصص النفسي وكان اكابر مشايخنا قال بغيره او بعكسه تتبع الشيخ لانه احنا لسنا فقهاء - [00:57:40](#) هنا ناس طلبة علم. نعم. نسترشد ما استطعنا نقرب نسد ما استطعنا لكن مشايخنا ادرى واعلم منا في العلم بالعلم الشرعي اقصد والعلم الشرعي لمن يفقه هوحقيقة مظلة المنظور الى النفس - [00:58:03](#) المظلة الحقيقة لا المنظور الى النفس فارجوكم ان صدر منا خطأ في شرح او توضيح وكان لاحد اكابر مشايخنا كلام غير هذا الكلام فاتبعوا ما قال وانسوا ما قلنا وادعوا لنا بالسداد - [00:58:26](#) لكن طبعا ترافقوا فينا ترافقوا فينا. لانه احنا يعني ايضا نجتهد مش من باب الاجتهاد الشرعي. نجتهد ما استطعنا نسد فنسائل الله ونستعين به انه نسد في ذلك فخلينا ناخذ شوية امثلة عملية - [00:58:44](#) وبذكروا المرة الماضية حكينا في اه ابعاد للمناعة وفي مجالات للمناعة وبالتالي خلينا ناخذ مثال عام وهي الامثلة اللي ضربناها المرة الماضية لكن الان نوظفها بطريقة مختلفة طبعا هاي الامثلة احنا حنعيد ونكرر - [00:59:01](#) لكن مجموع المحاضرات حتكشف مع المدة وكأنه احنا في شرحنا سكرنا او يعني يعني اه خلينا نحكي استوفينا كل ما يخص الحالة اللي عمالنا بنعرضها وحكينا ابتدلي مروان بالفترة الاخيرة ببعض الظروف الصعبة - [00:59:22](#) لقد فقد مروان توازنه وحكمته التي كان معهودا بها فقرر ان يعتزل الناس والمجتمع بالنسبة لمروان لو قررنا انه احنا بدننا نسير على مسار التحمل تحديدا ميزان الحكمة مين يشاركتي صوتيما في هذا الكلام؟ يعطيني رأيه - [00:59:44](#) ممكنا اشارك نعم تفضلي اذا من نمشي على ميزان الحكمة اللي هي المقدرة والمسؤولية وهنشرحهم بعد قليل فموضوع المقدرة هون ماذا يعني في مشكلة مروان المقدرة نعم بالنسبة اه حالة مروان موضوع المقدرة يبدو انه غير قادر على تحمل اه هذه الظروف الصعبة. عن قدرته على - [01:00:09](#) تحمل المتغيرات اما ضعيفة او يشوبها شيء اذا وهون اللي تفضلي فيه جزء اساسي في تفسير السلوك يعني تنبهوا تماما في تعاملنا مع الناس ومع الحياة لما احنا بدننا نيجي نحكم على سلوك ناس - [01:00:37](#) نحن نستطيع ان نصف السلوك. لكن من الصعب انه نصف الدافع والنية الا اذا كان من الاشياء البينة والواضحة تمام لاجل ذلك بدننا نتبه انه الان لما بنحكي عن مروان نصف السلوك - [01:00:57](#) الاخت وصفت انه ممكنا يكون عنده ضعف في تحمل تحمل الامور تحمل الناس طيب اذا المقدرة هون ماذا تعني يا اختي كمان مرة المقدرة هي قدرته على التحمل يعني قدرته على التعامل مع الحالة الظروف الصعبة - [01:01:13](#) نعم. وهذا ليش سميناه ميزان الحكمة؟ لانه معرفتك لمقدرتك المتوفر لك مهاراتك وايضا معرفتك انه في اشياء من مشيئة الله وقدره وانت مقهور بالقدر لانه في اقدار لا يمكن لا يمكن تغييرها. زي ما حكينا وفاة عزيز - [01:01:34](#) فانت مقهور بالقدر لاجل ذلك اول ميزان من موازين التحمل تمام؟ او كفة ميزان في موازين الحكمة ان تميز بين مشيئة الله واقداره وارادتك يا ترى يا ترى شو معنى المسؤولية هون يا اختي؟ - [01:02:00](#)

المسؤولية هي تقبيل الظرف الصعب يعني هو تسليمك انه في شيء خارج عن ارادته اذا عن ارادته او اذا ما كان خارج عن ارادته ما هي الظروف التي اوصلته الى هذا الشيء؟ يعني اذا مثلا خسر عمل هل - 01:02:24

عمل لام من صاحب العمل ولا هو قصر فيه. في امور ضمن الارادة وفي امور خارجة عن الارادة وفقطي بارك الله فيك للشرح الله يعطيك العافية. اذا عنا كفتين ميزان - 01:02:40

والجل ذلك سميته ميزان الحكمة ان تعلم جيدا انه في اقدار واقعة في حبك وبالتالي تقدر مقدرتكم عالتعامل مع هذى الاقدار فان كان لك مقدرة فيها تمام؟ لانه ممكن عندك ارادة. احيانا تكون انت تريده. وعنديك ارادة - 01:02:56

لكن ما عندك مقدرة هذا خارج مقدرتكم والدراسات النفسية حتى الغريبية درست هذه الابعاد ووجدت انه قد تكون وحدة من مشاكل الناس الكبيرة في العصر الحديث انه هم ما بيعرفوا قد يحيط مقدرتهم او حجم مقدرتهم - 01:03:24

الجل ذلك الناس وكأنها تعاند اقدارها معاندة بدها تغير في اشياء بالاقل بالحد الادنى انها بدها وقت الاشياء هاي بدها وقت لكن هو يظن انه من مقدراته يعملها في ايام - 01:03:44

او في ساعات وهذه او هذا المنظور بالاصل منظور وثني سامحوني في الكلمة وهذا المنظور تم زجه وضع سلوفان عليه وقدم للناس تحت اسم التنمية البشرية انت بتقدر انت بتستطيع - 01:04:01

طيب مشان اقدر واستطيع ايش اعمل؟ بس فكر وخليلك مخلص اللي بتفكر فيه ستجذب ما تريده. تخيل الله اكبر مات لي حدا كيف بس افكر واجلب ما اريد طيب انا الان - 01:04:26

اذا كنت مش راضي عن الاسرة اللي انولدت فيها كيف وين مقدرتني في تغيير ذلك؟ تمام فهذه المغالطات الكبرى في الحياة. اذا انت صدقها تكون حكمة على نفسك بالوهن ليش - 01:04:46

لانه لما تصدق انك تستطيع تغيير اقدار واقعة لا محالة ومقدرة لك وليس لك قدرة فيها معناه انك هتبذل جهد ذهني ونفسي في موقع تحترق فيه احترق دون ان تتحقق شيئا - 01:05:07

طيب في اشياء يمكن تحقيقها عنا مقدرة في تحقيقها واضح انه مشان نحقق الاشياء الوقت بيلاعب دور حتى يكون معك شهادة اكاديمية بده تدرس تخصص بكالوريوس قبل تخصص البكالوريوس بده تنجح في الثانوية العامة - 01:05:32

اذا المقدرة هون في الدراسة مقدرتكم في ان تدرس علما انه قد يكون من قدرك ان تمرض باليام الامتحان فترسب لقدر شاءه رب العالمين اذا انت مسؤول عن ما في يدك - 01:05:50

مسؤول عما في يدك وبالتالي اذا بلشت تظن في نفسك قدرة تزيد عن قدرتك اذا انت حملت حالك مسؤولية شيء لا تستطيعه وهذا السؤال اللي بده تربط ما بين ميزان الحكمة المقدرة والمسؤولية - 01:06:15

وليش احنا ربطناه كاسترشاد بالحديث الشريف احفظ الله يحفظك ليش ربطناه بالحديث الشريف فهذا اللي بحب يشارك في المسابقة سنكتب السؤال ان شاء الله سؤال حيكون موجود فقط على بتدخلوا على التليجرام قناته الدكتور يوسف مسلم حيكون في السؤال - 01:06:45

ولمن سيكون من اللي يجيبوا السؤال بشكل جيد ان شاء الله سيكون لهم جائزة و اللي هي ح تكون نقاط لحضور لحضور مجالس خاصة باذنه تعالى في التدريبات وبالتالي خلينا نفصل - 01:07:10

وحكينا عن شيء سميته مجالات المعن وحكيانا عن احد المجالات هو مجال العقل والتعقل كيف انت بتفكر كيف هي مفاهيمك مين بحب يشاركنا صوتيلا بانتظار مشاركة صوتية. مسا الخير - 01:07:28

تفضل يا سيدى. سعيد تفضلوا اختي اللي بتقرأ اذا الصوت عندك مزعج بسبب المايك رح اعطيك تشاركي في السؤال اللي بعديه فزبطي المايك عندك اذا تكرمتني خليني اخد مشارك اخر. وان شاء الله انت في المشاركة اللي بعديها. على بين ما ترتبى امور المايك - 01:07:51

طيب مين يشارك غير الاخت؟ مسا الخير دكتور يا هلا اهلا فيك طيب السؤال كال التالي سعيد طالب جامعي يدرس في كلية

التمريض في السنة الثالثة. يشكو سعيد في بعض الاحيان من اندفاعيته حيث انه لا يقدر عواقب الامور بالشكل المناسب. يعني التقدير الذهني العقلي للعواقب عنده مشكلة فيه - [01:08:21](#)

ما يجعل سعيد عرضة للمشكلات او للمشاكل خاصة في علاقته مع الاخرين حين يتحدث دون تفكير يعني هو بعمل اشي بعدين بفكر فعلى مسار التحمل وعلى ميزان الحكمة المقدرة والمسؤولية هون بالنسبة لسعيد ما هي ؟ - [01:08:47](#)

تفضلي اه عدم الاخذ بالأسباب بمعنى انه هو نعم مهم اه يعني هو عنده مشكلة بالاندفاعية انه هو ما يقدر يتعامل مع الامور بالشكل المناسب تمام وبالتالي وبين مشكلة المقدرة ؟ - [01:09:10](#)

هل اندفاعيته ضمن قدرته ولا مش ضمن قدرته لسعيد؟ هلا المفروض تكون ضمن قدرته تحنج بتعامل معه يعني بطريقة تكون واعية اكتر ليقدر يضبط هاد الموضوع. طيب اذا كان اذا كان ضمن قدرته ما هي مسؤوليات سعيد - [01:09:30](#)

ما هي المسؤولية المسؤولية هي انه يحاول يتعامل مع هاد السلوك يكون اكتر وعي لاله واكتر نضج بالتعامل مع الاخرين اذا بفكر اكتر تمام نعم بده يكون واعي لسلوكه ويدرب نفسه - [01:09:56](#)

كيف يخفف اندفاعيته؟ فيفكر قبل ان يبعد. الصحيح هذه مسؤوليته. صحيح. تمام. لو افترضنا انه دفاعية عيد بسبب نمط في الشخصية او حالة انفعالية صعب التحكم فيها او طباع شخصية تحتاج الى وقت للتعامل معها - [01:10:12](#)

اذا هل هي ضمن قدرته حاليا لأ ما بتكون ضمن قدرته او بتكون قدرة قدرته محدودة عليه. قدرته ضعيفة. محدودة. تمام. محدودة وبالتالي ما هي مسؤولية سعيد اذا كانت قدرته محدودة - [01:10:35](#)

مسؤوليته تجاه المجتمع تجاه الاخرين بعلاقاته. بتقصد دكتور؟ ممكن انه يعتذر اذا اخطأ في احق احد فيكون واضح في في هذا الامر صحيح ممكن انه يشرح للاخرين انه انا عندي مشكلة بهاد الموضوع انا محاول اني احلا او عم حاول اتعامل معا. من البداية بحدد اه للاخرين بيعامل معن - [01:10:56](#)

هاد المشكل اللي بعاني منا فهنيبن بتفهموا وضعه وبالتالي بخفف شوي من الحساسية ممكن تصير بالمواقف للمقربين عن الموضوع على قدر قدرته. طيب شكرنا لك. شكرنا لك. واللي اشارك اه في الحالة هاي - [01:11:21](#)

دقيقة دقيقة اذا سمحتي لي حتى تكون في الحالة الثانية بس تحملين دقيقة اللي بيسبي ما انا متعني ايه عن حالتي هاي يعني طيب تفضل بعد ازنك انا شايفه انه سعيد يعني مشكلته من لما كان طفل - [01:11:41](#)

يعني اول شي كان التوجيه ناقصه. حتى هو وصل للمرحلة الاندفاعية الغير مقبولة نعم. فهو سعيد مسؤوليته اه ناح نفسه اول شي انه هو يعني يفهم انه هو في مشكلة. يعني انا لما بدرك انه في مشكلة هادا هو نصف الحل - [01:11:55](#)

احسنت فهم لانه في كتير ناس المسؤولية الاولى المسؤولية الاولى ادراك المشكلة المسؤولية الاولى ادراك المشكلة. احسنت شو كمان ؟ اه الفكرة الثانية انه انا يعني انا بخلال تعاطي مع اطفالي يعني. فانه انت لازم تعود للعشرة قبل اي كلمة بتحكيها - [01:12:12](#)

ودائما بحكي لهم عن سيدنا ابو بكر رضي الله عنه انه كان يحط حصوة تحت لسانه فانت كمان حتحطه تحت لسانك لا تحكي كتير فكر للعشر قبل ما تحكي فكر باللي راح تحكيه قديه حيكون الله دوافع اه اثار ايجابية - [01:12:34](#)

واثار سلبية. بلاقي انه سعيد المسؤولية الثانية ان يدرب نفسه. اذا المسؤولية دائما مسئوليتنا تجاه اتجاه حياتنا ادراك مشكلاتنا. محاولة ما استطعنا. فان ادركنا مشكلاتنا يجب فيما بعد ان نحاول تقدير - [01:12:49](#)

لاي درجة هذه المشكلة يمكن التعامل معها او لا يمكن التعامل معها على قدر التعامل معها بدرك قديش مسؤوليتنا اذا يعني ذي المريض الذي اصيب بالسرطان هذا المرض ليس من ضمن قدرته هذا من اقداره اصيب بهذا المرض ما حدش بمرض من خاطره - [01:13:16](#)

تمام؟ فاصيب بهذا المرض. لكن اصبحت مسؤوليته مش بانه ينهي المرض لانه قد لا يكون اصبح مسؤوليته بالسعي لطلب العلاج تمام طيب وقبل نفسه بالهياية يعني انا عندي مميزات كتير غير اني انا اندفاعي. عندي القلب الطيب عندي النية الحسنة عندي التفوق الدراسي - [01:13:37](#)

فلمن يعني هو بيونق بالايجابيات اللي عنده رح يقدر يسيطر عالسلبية. لانه رح يتعامل معها بشكل سلمي. اما لما يتعامل مع هب عقدة انه انا يتعقد كل ما هو عمل اسلوب اه موقف اندفاعي والناس تضايقتن منه حيحس انه بي انا لازم اتجنب لازم بعد -

01:14:04

لا هو يتقبل نفسه وان شاء الله يعني ربى يصلح حالنا وحال اولادنا كلنا يا رب جزاكم الله خيرا يا دكتور. بس بس راقبي التعديلات اللي رايح اعطيها تعديلات بسيطة. بعضنا مبتلى بطابع شخصية لا يحبها من نفسه -

01:14:24

فيينا حدا فيه شوية حدة او عاطفية زيادة او كذا تمام او تسرع في الاحكام اذا قد تكون هذه الامور الان لما تفكري فيها تمام؟ ليست ضمن قدرتك الشيء وصار طبع او عادة سلوكية -

01:14:40

هو الان ليس ضمن قدرتك لكن من مسؤوليتك ان تدرك مشكلاتك ثم تفكك ماذا افعل احيانا ما تفعله هو التحمل تتحمل لانه قد تكون ما يقع منك فعليا الان ما في بآيدك شيء اتجاهه -

01:14:58

تحمل ماذا؟ تتحمل مرور الوقت وانت تعالج مشكلاتك. اذا مسؤوليتك حتى تعالج مشكلاتك الان ان تتحمل هذا الطبع الموجود فيك وللاسف يعني ما حدا في البشر بقدر ينكر انه كل منا -

01:15:17

عنه اشكالية يعرفها بينه وبين نفسه. اللي فيه شوية حدة اللي بلوم حاله زيادة. اللي كذا. في شيء يقع منه. في حق نفسه او في حق الاخرين المشكلة لها انت تكون ما بده تعرف او تدرك او تفهم انه هادي مشكلاتك -

01:15:35

فالمسؤولية تقع بادراكك لمشكلاتك ثم تقديرك يكون انه هذه المشكلة ماذا استطعي ان اعمل بها لاجل ذلك هذا مش تصريح يعني كمان في خطورة اني اعطي لحالتي تصريح. انا عرف حالتي عندي شوية حدة. تمام؟ وهادي الحدة اصلا حرصا على الناس. فمعلش لو -

01:15:55

وانا لطشت فيهم يمين وشمال ما دام اني انا بنصحهم الدين النصيحة مهو كمان ما تكونش فظ فبالتالي احيانا اللي بصير هي تغييرات. مش في الطريقة تغييرات في تعاملك مع الموضوع. انا عرف حالتي اذا كان في فلان بتسرع بالكلام شوي. بشجعني شوي -

01:16:20

فبصير احذر من تواصلي مع فلان او يكون في وضع معين. يعني في تفاصيل كثيرة لكن مهم جدا. لا تبرر لنفسك لا تصريحات لنفسك اه انك تغلط لكن ان لمست في نفسك طبع -

01:16:44

معين ومش ضمن قدرتك تغييره الان ممكن تغييره خلال تانية تنتين ثلاثة. المهم مسؤوليتك الان تقتضي انك تبلش في السعي في تغيير هذا الامر هلا وين الاشكالية؟ الاشكالية الكبرى احيانا الناس بدهاش تتحمل مسؤولية. او بالتسويف والتأجيل -

01:17:01

او ما بتخلி الموضوع اولوية ماشي بكرة بتغير بعده بتغير. اللي بعديه بتغير. يا اخي ماشي المشكلة وبنصير نعيش حياتنا زي اللي بيتصل على الطوارئ. تمام؟ انت متى بتتصل عالطوارئ حين وقوع الطارئ -

01:17:26

فهذا تفكيره بمشكلاته بس لما تصير طوارئ لما يصير مصيبة او مشكلة كبيرة بيجي بفكير بمشكلات وغير هيك ما بفكير بمشكلاته يا دكتور؟ اذا اذا سمحت لي بس خليني اكمل هاي -

01:17:43

اتفضل. تمام؟ فما بتتبه قديش هو عماله يضع نفسه بازمة كبيرة والمتأزمة هنا انت تؤجل وتسوف او تهون من الموضوع او تتعامل معه فقط عند وقوع المشكلات تفضلي يا اختي -

01:17:58

آآ جزاكم الله خيرا دكتور حضرتك ايدك على الوجع يعني اكيد انا وكل الاخوة اللي عم بتسمعوا انه احنا فعلا هيك بتعامل مع الامور بحالة الطوارئ الفكرة اني بتأخرنا لورا هي مسلا نحن عنا عنا مسل سوريا ما عرف اذا هو معروف عند حضرتكم. انه طبع بالكفاء بالبدن ما بغيروا غير -

01:18:19

كفن. فيعني هاي نحن ربينا عليها انه الانسان العشبي خلص عالجبيل في شوية ضجة في المايك فايديه شوي بصوت هادي يعني بدي اسمع المثل. ايش هو؟ الطبع بالبدن ما بغيروا غير الكفن انه بضل معك مع الانسان ليموت -

01:18:38

بالمقابل لدرستنا بال التربية الدينية عنا يعني انه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم انما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر

نعم فيعني نحنا بنشتغل هالحديس مع ولادنا ومع انفسنا لما نزكي نفسنا متل قصة سعيد الطالب - 01:18:55

بس بيجي بتنصدم صخرة الواقع وبيحكي لك حدا انه شو عم بتحاول تعمل انت اه طبع بالبدن ما بغيره غير الكفن. فشورأي العلم بالقصة دكتور يعني يعني نحنا لما تعطينا الخطوط الاولية اللي حنمشي مع حضرتك اكتر بحل مشكلاتنا. انه لما انا يكون عندي يقين داخلي انه انا اوكي لغير لح بدل ازا اشتغلت عنفي - 01:19:13

مو انه انا بشتغل بساعات الرواق ولما يتعرض لمشكلة بيطلع نفس الطبع القديم اللي انا عم حاول غطيته السنين العصبية او الحساسية مسلا احسنت. مشان هيكل احنا عمالنا بنعطيكم مفاتيح مهمة في التعامل مع طباعنا مع انفسنا - 01:19:33

لانه هاي زي ما سميناها العالقين في المشكلات والعالقين في الازمات بحاجة لمفاتيح لحياتهم. مشكورة يا اختي بعد اذن حضرتك بعد جزاكم الله خير طيب اه سامر محاسب في شركة مرموقة لكن مشكلة سامر في غيرته من الزملاء الآخرين. حيث لا يستطيع اخفاء ذلك. لا يستطيع اخفاء غير - 01:19:49

مما يجعله مستاء ومن فعل بشكل مزعج مشكلته في قلبه يعني في عواطفه بعواطفه لانه هاي الغيرة اشكالية اذا سامر به يكون عنده نوع من التحمل. مين الاخت اللي كانت بدها تشارك وكان عندها مشكلة في المايك ؟ - 01:20:10

لانه وعدناها تشارك تفضل تفضلي اختي طيب اذا التحمل هون زي ما حكينا بده تقدر احياناً تقع منك زي ما حكينا بعض الامور زي الغيرة وهذي الغيرة بده تعرف انه احياناً تكون - 01:20:32

مش ضمن مقدرتك لكن مسؤوليتك الا تظهرها والا تتصرف على اساسها هم انشغال بالمشكلة لكن مسؤوليتك تقتضي بحسن الظن بالله رب العالمين حزن على ما فات وتأسي على الماضي - 01:21:02

مش ضمن مقدرتك لكن مسؤوليتك تقتضي انه تبليش تعمل على ذلك بانه تقطع لون من حياتك اقطع لون من حياتك وبالتالي مثل الناس اللي احياناً تقع منهم في طبيعة حياتهم وحكينا عن مثال - 01:21:24

تعاد زوجة زوجة سعيدة في حياتها لكنها دائماً حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية من مظاهر حتى بات الامر مرهقاً لزوجها من الناحية المادية مما قد يسبب مشاكل لاحقة - 01:21:47

تعد تتحمل انها ما تضلهاش تتصفح الفيسبوك والانستغرام لانه كل ما تصفحت حتشوف اشياء جديدة. الاشياء الجديدة والحلوة ما بتخلص واذا عجبك اشي وشفت احلى منه اكيد موجود احلى منه بكثير. والمشكلة المشكلة هذي الطبيعة فينا. غالباً لما نحصل على شيء نجد انه - 01:22:02

ما نجده لاحقاً كانه اجمل منه. او نخشى من انه تفوتنا الفرصة تمام؟ فنريد ان نحافظ على هذا الشيء لاجل ذلك قد تكون بعض الامور مش ضمن مقدرتك. انت بتتحب تملك وتتملك ويكون عندك. لكن مسؤوليتك تقتضي - 01:22:23

انه تتعامل مع هذه المشكلة تعامل مع هذه المشكلة بمسؤولية او زي مثال شاكر استاذ في مدرسة يدرس اللغة العربية لكنه كثير الضغط على نفسه بغاية العطاء. مما يجعله مرهقاً ومستنزفاً معظم الوقت - 01:22:43

اذا للتحمل فميزان الحكم بحكي انه المقدرة. وهذا مثال عكسي. شو يعني عكسي مش للناس اللي ما بتعمل للناس اللي بتعمل لدرجة الاجهاد. مش الاجهاد مشكلة الناس اللي بتعمل لدرجة الاجهاد - 01:23:02

انه بصير عندهم فيما بعد مشكلة في الاستمرارية يعني اي حدا بقدم رسالة عظيمة او شيء جيد او بسد ثغرة من التغور. تمام؟ بحث انه يكون عماله بيصلح وبيعمل وبيساعد الناس - 01:23:22

بده يفهم الان انه الله مكنه من امر ويجب ان يجتهد في لكن جزء من مسؤوليته انه ايضاً ما يجهد نفسه لدرجة انه يبطل عنده استمرارية في الموضوع في يعني امور كثيرة وامثلة كثيرة لناس - 01:23:37

مجتهدين وكانوا يقدموا للناس لكن مع المدة لم يستطع ان يستمر يا مرض يا تعب يا استنزف ماله تمام؟ بحث انه لم يعد يستطيع الاستمرار اذا بده تعرف مقدرتك وتقدر قدرتك - 01:23:58

وتقدير مسؤوليتك وحدة من هاي الاشياء منلاحظها في تربية الاهل في سؤال مهم هل انا مسؤول عن سلوك ابني ارجوكم

تجابونا عالتشاد هل انا مسؤول عن سلوك ابني - 01:24:17

هل انا مسؤول عن سلوك ابني طيب مين ادق مين ادق استاذ معاوية واللي جاوبه مين ادق؟ عبارة انا مسؤول عن سلوك ابني او انا مسؤول عن سلوك ابني 01:24:46 -

مين ادق انا مسؤول عن سلوك ابني ولا انا مسؤول عن سلوك اتجاه ابني الثاني ادق وهذي اشياء رفيعة في فهم المسؤولية شو يعني؟ اذا كنت مسؤول عن سلوك ابني 01:25:20 -

فمعناه اذا اخطأ ابني رغم انه انا موفر له المدرسة الكويس والتعليم الكويس والتربيه الكويس والمصروف الكويس تمام؟ رايح اليوم حالي جدا واعتبر انه هذا الخطأ خطأي لكن لما اكون انا مسؤول عن سلوك اتجاه ابني 01:25:43 -

فهي مسؤولية دينية ودنيوية مسؤول تمام؟ بامرها بالصلوة في سن الصلاة تمام اعلم ايها من سبع اضرب عليها من عشر تمام؟ مسؤول اني امر فيها مسؤول عن تعليم التوحيد مسؤول على اني ادرسه مسؤول عن انه يتعلم مسؤول على انه يأكل ويشرب -

01:26:05

مسؤول اه اه على انه اذا مرض اه اطببه مسؤول عن هذه الاشياء لكن اذا انا كاب او كام عمال يكون مسؤول عن سلوك اتجاه ابني جيدا يجب انه اتنبه انه اخطاء ابنه اخطاؤه. اخطاؤه هو - 01:26:28

فيجب ان يتعلم المسؤولية ويتحمل مسؤولية خطأه طبعا حسب العمر وهذي ازمة كبرى في حياتنا الان انه الاهل غالبا يجعلوا مسؤولية الطفل فقط انه يدرس ماما ادرس ماما اهم اشي دراستك - 01:26:51

فلا بس لهم بالبيت ولا بكب اه كيس الزبالة بعيد عنكم. ولا بشيل صحنه. ماما اهم اشي بتدرس فيتم حصر مسؤوليته بانه يدرس بانه يدرس وبالتالي الطفل هادا ما تعلم انه يشيل مسؤولية بيت وام واب مسؤول عن برهم مسؤول عن طاعتهم مسؤول عن تعامله مع اخوان - 01:27:12

مسؤول عن احترامه للجيران. مسؤولياته اوسع من ذلك فكل ما يصدر منه شيء بتلقي الاهل بلوموا حاليهم. هون اذا لاموا حاليهم وما كانوا علهم نعم انت بنتشارك المسؤولية لكن اذا كنت علمته - 01:27:41

كل ذلك لكن هو المقصري وبنرجع بنحكي حسب العمر وحسب الامر العمر والامر اي امر بنحكي وباي عمر تمام فهو لازم يتحمل مسؤوليات سلوكه وهذي القصص المنتشرة بين الناس. الولد اللي دللوه اهله وعملوا له كل اشي. ومع ذلك لا كان بار ولا عمل ولا سوى - 01:27:56

ومقابل الطفل اللي عاش ظروف صعبة ورغم صعوبة ظروف اهله لكنه كان بار وخير وعمل وانتج وانجز تمام كل ذلك المسؤولية محور ومربع مهم جدا في حياة الانسان. انسان بلا مسؤولية - 01:28:20

تمام؟ ستصل فيه الامور انه ما يتحمل حتى مسؤولية نفسه وبالتالي هذا مثال ايضا عن التواصل رأفة اب متفاني جدا ومحب لوالده واسرته لكنه يحاول بشكل دائما يظهر او يظهر من اسرته صفات قد لا تكون فيه - 01:28:41

لكنه يحب ان تكون واجهته الاجتماعية مشرقة المقدرة ليس من مقدرتك انه يكون كل ما فيك ظاهر للناس مشرق انت مسؤول صحيح انه انت اسرارك خصوصياتك ما يعرف عنها الناس - 01:28:58

لكن ايضا انت مسؤول انه ما تمثل امام الناس مسؤول ايضا انه ما يصير الطوابق اللي كلها تشغل تفكيرك وعقلك وذهنك انه الناس وايش تحكي عنى لن يكون من مقدرتك انك ترضي كل الناس - 01:29:19

هذا خارج مقدرتنا تماما وحتى مش مسؤوليتنا نرضي كل الناس مش كل الناس ممكن ترضي ولاجل ذلك رافت هون عماله بضيع جهد كبير وبيحرق نفسه بایش؟ يحترق بقصة انه بده الناس ترضي - 01:29:39

بده الناس تراه بخير مما فيه تمام وبالتالي يجب ان نتنبه الى هذه الامور الان لا يعني ذلك ايضا انك تكون قبيح امام الناس تمام؟ اكيد ما حدا فينا بحب يكون قبيح امام الناس - 01:29:59

لكن ما يكون السبب اصلا في كل شيء هو الناس والسعيد ارضاء الناس اسراء فتاة محبة لديها وعقيدتها الاسلامية لكنها في كل مرة

ترغب بالبدء بورد منتظم او سلسلة دروس واجهت مشكلة في الاستمرارية بسبب التسويف - 01:30:17

اذا في عنا مشكلة عند اسراء هذا معناه اذا كان هذا الاشي خارج مقدرتها بدها تعرف ايش هي مسؤولياتها يعني اه في بعض الناس ينتقل نفسه بالبرامج والاشياء اللي بتتابعها والاشياء اللي بده يحفظها - 01:30:36

بحيث انها تزاحم بعضها فلما يعود في امكانية انه ينظمها او اذا سقط شيء فتسقط الاشياء الاخرى اذا مرض يوم نسبة الفاقد عنده بتكون فظيعة. فظيعة جدا لاجل ذلك - 01:30:55

معرفتك لقدرتك وضمن قدرتك تذكر دائمًا انك تجرع في يومك واسبوعك مساحة اذا صار فاقد تعوضه بالعكس هذا من الذكاء وبالتالي مسؤوليتك ما دام انت بتطلب العلم و بتتابع و بتحاول تعرف و تفهم - 01:31:16

بتعلم خذ الكافي المقدور عليه. لا تبالغ لا تبالغ خذ الكافي المقدور عليه من هون هذا اللي رايج يخلينا نطلق المرة القادمة تمام ونحكي اكتر عن ميزان النعمة و اللي هو - 01:31:38

الكافي والمقدور عليه اذا في الامثلة اللي غطيناها غطيناها شيء مهم. غطينا الاشي اللي سميناه مجالات المناعة ما يخص العقل والمفاهيم ما يخص الانفعالات والعواطف ما يخص جودة حياتنا ما يخص نمط حياتنا ما يخص تواصلنا ما يخص نمائنا غطينا - 01:32:02

الاشياء بامثلة سريعة لعل فيها خير ولعل فيها تشبهات قد تساعدك وبالتالي هذا ما قلناه انه احنا عمالنا بنروح اتجاه او في مسار التحمل هذه المحاضرة بدها تكون مرفوعة كما قلنا على اليوتيوب لاجل ذلك - 01:32:23

تستطيع انك تعيد اي جزء بده ايه من هذه المحاضرة وهذا اللي حينقلنا المرة الماضية القادمة باذنه تعالى لميزان النعمة بحث نتتعرف اكتر على متطلباتنا و حاجاتنا. ونتعلم كيف تكون واقعيين - 01:32:45

وننظر بواقعية حقيقة واقعية حقيقة في حالة اصراء ما يتحكي التسويف حصل بسبب المبالغة في طلب العلم. ممكن. يعني هاي حالة ممكن احيانا المبالغة في في حجم الاشياء اللي بناخدتها تصير هي سبب التسويف - 01:33:02

لاجل ذلك بدها نعرف انت انسان يأكل ويشرب ويرتاح. اه الله اهل اه في اشياء ضرورية لازم تعملها بده تعرف مقدرتك معظم الناس اللي بتسوف بسبب منظورهم الكمالى للاشياء. بدهم الاشياء - 01:33:22

تمام؟ بقول لك بدي اخلص عالستة ستة ونص تمام؟ بدي اكون بلشت باشي. خلصت عالسبعة. سبعة وربع بدي اكون بلشت باشي. بحط الاشياء بترتيب. طب من الستة لستة ونص ايش بده تعمل - 01:33:38

بدي اروح مشوار ساعتين وارجع يعني هذا سوء فهم. للوقت نصف مشكلة الكماليين في فهم الوقت وهذا حتى يعني انا بالعيادة. تمام نكشف الكماليين بكثير اشياء. منها يعني عفوا هو مش مش نقدا للمراجعين بس نحكي لكم كيف نكشفه - 01:33:52

منها بتكون انت مثلا في جلسة تتأخر مع المراجع لاسباب بقول لهم دايما احنا منشتغلش خياطين بتلاقيه جاييك موعده عالستة بحكي لك عالسبعة لازم اخرج طب يا اخي انت جاي - 01:34:15

العمل بالاصل ممكن يكون في شوية وقت في شوية ظروف بيدخل عنده تعطيه وقت تعطيه وقته واضافة لوقته وبيطلع بيتقد ايضا انه كان لازم تلتزم بالوقت. طب يا اخي انت المستفيد انت احتجت عشر دقائق. دايما بنحكي لهم طبلة المراجع اللي - 01:34:31

عندى باخر الجلسة بش يبكي انا خياط بدي ارمي هاي القطعة من يدي ويطلع وخلاص بيكي معلش الكماليين عندهم مشكلة كبيرة كبيرة جدا آآآ حقيقة اذا كنت من الكماليين لانه معظم الاسئلة اللي انكتبت تدل على - 01:34:52

اه اسئلة تدل على موضوع الكمالية للاسف كمال حتى ببطل يحس بالناس بده الاشياء بنظام متسلسل كالروبوت كانه الناس ماكناش وهو ماكينة بذوب. واحد اتنين ثلاثة اربعة لدرجة انه تصل الكمالية في الناس زي ما حكى لكم - 01:35:09

انه ببطل يحس بالآخر انه انت المريض دخلت عند الدكتور ماشي دخلت عوتك بس انت تأخرت عشر دقائق ما لازم كان يتأخر عشر دقائق. لازم عالوقت لهالدرجة طب اذا دخل هو - 01:35:30

بالعكس بده وقته وزيادة لانه كمان بده يفصل كثيرا فمنا نتنبه لاجل ذلك واحدة من مداخل فهم الكمالية ارجع واحضر المحاضرة

هذا اتابع المحاضرة القادمة المتطلبات وال حاجات مع الواقعية حتي يحيط لك الميزان - [01:35:46](#)

بحيث يصبح تقديرك للامور افضل وبذلك تكون انهينا اليوم محاضرتنا رايج اغلق التسجيل اذا في اي اسئلة يعني حجاوب على اربع

خمس اسئلة تمام وارجو ما تكون اسئلة طويلة للاخوة والاخوات الموجودين عالتليقرام - [01:36:11](#)

اللي بده يسأل ينضم لانه هو البرنامج التفاعلي وان شاء الله بنجاوبكم عالاسئلة السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:36:36](#)