

## #المنعة النفسية : وتطبيقاتها في الحياة | ميزان النعمة | 6 | د

### يوسف مسلم

يوسف مسلم

طيب بسم الله والصلوة والسلام على رسول الله نسأل الله ان يكون مسائكم مساء سعيدا وخيرا وباركا ونتابع اليوم في اللقاء السادس في سلسلة المنعة النفسية وتطبيقاتها التي اطلقنا عليها اسم دليل الحياة - 00:00:01

وكنا قد تحدثنا سابقا حول عدد من البنود الهامة تمام واتفقنا انه يكون هذا البرنامج علمي عملي تطبيقي يساعد كل من يريد ان يتزود بالمهارات والامكانيات النفسية ان يتزود بها بشكل مرضي وي ساعده في - 00:00:28 اليومية طبعا هذا التدريب يقدم لكم برعاية مركز كلية للعلوم السلوكية المعرفية ومقرهالأردن. وايضا اه وهي عيادة الكترونية تقدم العلاج النفسي والتدريب ايضا اما بالنسبة للتدريب هذه الاتفاقية دائما نعرضها في البداية لكن نريد ان نؤكد ان نؤكد على امرین مهمین. وهو وقف للجدد - 00:00:50

انه هذه الحوارات التي ستتم وخصوصا على البرنامج التفاعل تنبه اذا اردت ان تشارك اي خصوصية انه هذا الشيء او هذا التسجيل يعني احنا بنرفعه عادة على اليوتيوب فلا تشارك باي امر - 00:01:16

هو يعني خصوصية شديدة لك ولا ترغب بمشاركتك. الامر الثاني والمهم انه اه من يقوم بهذا العمل الان ويقدم لكم وهو انا انسان ممكن اقع باخطاء ممكن اقع بامور معينة بالكلام او باوصاف معينة ممكن احد من الناس عندما يستمع لي يظن - 00:01:35 اني اقصد شيء معين او اقصد شخص معين تأكيدوا تماما انه الامثلة اللي بضربيها امثلة عامة. وبالتالي لا اقصد اي احد وان كان هنالك من قد يتتأثر بهذا الكلام فالمعذرة منه لكن هو غير مقصود. يتأكد من ذلك - 00:01:54

اما كيف يجب ان تتعلم؟ فعندما نسوق الامثلة والتطبيقات فرجاء ان تتبّعه انه الهدف من سماعك لهذه المادة وخصوصا اذا ربطتها بالماضي. وهذا ما يحصل مع الناس انه يعني تصيبهم حالة من الندم والانزعاج انه ليس ما كنت بعرف هذه الاشياء قبل اه اه انا ضاع منع - 00:02:12

بكثير قبل هيك اه فعليا انا اخطأت ببعض الاشياء. حتى لو وقع منك ما وقع. المهم انت اليوم وبفضل الله عمالك بتقوم بالواجب عليك وهو انك تتعلم وتطبق ما اعلمه لاجل - 00:02:35

للماضي اين او تعلم مما نشاركه معك بهدف ان تتعلم لا ان تتعلم وبالتالي الجزء الثاني حكينا عن بداية ربط المفاهيم وميزان الحكمة وميزان النعمة. وربط المفاهيم كذا تحديدا عمان لم نربط مفهوم - 00:02:53

اه اساسي ودائرة اه العزم. لاجل ذلك اي شخص هذه المعلومات اه يعني لا يعرفها او ما مرت عليه قبل بقدر يرجع اه آقناة اليوتيوب قناة باسم الدكتور يوسف مسلم قناة اليوتيوب عليها يعني كافة الحلقات مرفوعة. وبالتالي يمكن ان اه يعني - 00:03:14 تعود وتحضر هذا البرنامج بشكل اه تفصيلي ومتسلسل وان شاء الله انه يكون في قائمة كبيرة لك اما عن اه الموضوع الثاني اللي غطيناه في الأسبوع الماضي فكان ميزان الحكمة وميزان الحكمة - 00:03:36

قلنا سنطرح قاعدة سلوکية وطرحناها وكانت هي قاعدة المشيئة والارادة. وقلنا ان هناك ميزان مهمة بين اه القدرة مسؤولية واحنا عمالين يعني الثاني وهو بميزان النعمة وفي ميزان النعمة - 00:03:51

وهي قاعدة الانشغال بالنفاذ والمتطلبات في حياتنا مقابل الواقع وكيف ننظر الى الواقع ذلك كما قلنا يعني تنطوي هذا

الموضوع بالتدريج على اه خمس لقاءات. وابشركم انه سيكون هنالك لقاء - 00:04:18

اثرائي. سيكون كل فترة في لقاء اثرائي طيب في ناس عمالها بتحكي انه الصوت اه بقطع كتير. هل فعليا الصوت بقطع كثير عند الجميع ولا عند بعض الناس بس خلينا نتأكد لانه بلاش يكون يعني اذا كان من عندي مشان اه اصلاح الموضوع - 00:04:38  
اه نازلين الصوت عندك بقطع هو منا الان بقطع طيب الصوت معلش الصوت بقطع دكتور شوي طيب والان هل الصوت بقطع لا دكتور. واضح الصوت تمام. المعدنة منكم ما يعرف ليش اه او شو السبب لكن يعني بتوقع انه انضبط في الموضوع - 00:04:55  
على كل الاحوال. اذا في اه قاعدة الانشغال اه بالنفس وما سطرحه اليوم سطرح موضوع مهم له علاقة ايضا بالحلقة الماضية.  
الحلقة الماضية آآ اشرنا الى انه آآ من المهم جدا - 00:05:31

نعرف ما هي حدود مقدرتنا الانسان اللي بيعرف ما هي حدود مقدرته ما هي حدود مقدرته هذا الشيء بيساعدك لكثير من امور حياته  
لانه لما بتعرف ايش هي حدود مقدرتك مش حتبذل جهد زائد في شيء خارج مقدراتك وامكانياتك - 00:05:49  
وايضا لما بتعرف شو هي حدود مقدراتك مش هتتوافق وبالتألي وبالتألي ما يعني انك ما تبذل جهد في شيء فعليا لو بذلت  
جهد في حيكون في نتيجة فهو على كلا الجانبين معرفة المقدرة - 00:06:13

بتحدد لك هل بتقدر تبذل جهد يناسب او مناسب او مقدار الجهد المناسب الذي تبذل لانه هذا الجهد اللي حتبذل حقية في امر هل  
هو ضمن مقدراتك ولا خارج مقدراتك اذا ضمن مقدراتك قديش الجهد قديش الاستمرارية زي ما حكينا احنا - 00:06:31  
موضوع دائرة العزل. وبالتألي في نتيجة فعليا اذا بذلت جهد. لكن في المقابل اه كانه انقطع الصوت عالتليرام شيء شو تعطيني  
غرام ماشي اتوقع في مشكلة في النت طيب يبدو انه في مشكلة بالنت عندي - 00:06:53  
لا الموجود عالتليرام. دقية واحدة طيب اذا حستمر. وبالتألي لما بنعرف حدود مقدرتنا قلنا بكون الجهد والاجتهد نجتهد  
في المكان الصحيح ولا نجهد انفسنا اجهاد زائد في غير المكان او في شيء فعليا خارج مقدراتنا. وايضا موضوع المسؤولية موضوع  
المسؤولية - 00:07:29

مهم جدا لانه يجب ان نتعرف على مسؤولياتنا لانه اذا امر ضمن مسؤوليتني بتبيين قديش لازم ابذل جهد اتجاهه لكن امور مش ضمن  
مسؤوليتي او خارج مسؤوليتي دي ايضا بحد قديش ابذل جهد اتجاه - 00:08:04

اذا صار اللي بياحركتنا لهم جيد للامور اللي بنتعامل معها. اللي احنا لما حكينا عن ميزان الحكمه اللي هو بيشمل القدرة المسئولية  
ليش سمينا ميزان الحكمة؟ لانه من الحكمة انك تكون واعي لحياتك - 00:08:22

وتعلم حقيقة ما قدر وان كان وين لازم تبذل جهدك وين هاد الجهد يكون نعم نعم اه تيليرام انت عامل كتم عالصوت تبعك. فما بطلع  
الصوت اللي بتيليرام انت عامل كتالوج مسموح طيب الان الصوت مسموع اه اه تمام - 00:08:42

تمام فمن خلال ميزان النعمة نستطيع ان نتعرف تماما الان على القاعدة الثانية. والمهمة جدا بعد ما عرفنا المقدرة والمسؤولية وعرفنا  
اين نجتهد؟ بحيث لا يكون اجهاد زائد ولا يكون استنفاذ لقوتنا وامكانياتنا اين نجتهد - 00:09:21

تمام؟ واين نبذل الجهد بحيث يكون هذا الشيء ضمن مسؤولياتنا او الشيء المسؤولين عنه. ولا نتوهم مسؤولية لانه احيانا بخلي  
الانسان اه مش يجتهد بخليه يجهد في امور ليس له علاقة بها او علاقته بها محدودة - 00:09:45

وبالتالي زي ما حكينا حنيجي لميزان النعمة طبعا عرفنا المنع وكان الهدف من تعريف المناعة ورايحين كل مرة نعرف المناعة مشان  
اذا كان في جدد انه نعرف ايش هي المنعة كمصطلح - 00:10:10

اصطلحنا على اطلاقه على توفير الامكانيات امكانيات النفسية ان توفر لديك امكانيات نفسية تساهم هذه الامكانيات. في زيادة  
القدرة على التحمل للمواجهات مع درجة من المرونة وصولا للتعافي من المواجهات والحسناه في حالة التعرض لمواجهات جديدة -  
00:10:25

وبالتالي انتقلنا بعديها لجزئية محددة واللي هي التحمل تحديدا. لانه بعد ما حكينا عن دائرة العزم حكينا في شيء اسمه تحمل او  
دائرة التحمل ودائرة التحمل تعني الوقوف بموقف التقبل لما يحصل معك من احداث او امور مزعجة - 00:10:54

رغم اثراها عليك قبل الاشي المزعج لانه ما يزعجني هذا الضغط هذا الاشي اللي بصير معندي ارادتي وخارج مقدرتني وضررنا امثلة وفاة عزيز مرض مزمن اشياء خارج مقدراتي وارادتي وانا بحاجة اني اعيد اعيد طريقة تعاملني معها. فاول شيء لازم اعمله لازم اتحم

- 00:11:15 -

مجالات المرونة لاحقا والتفاصيل الاخرى وبالتالي معلم فاتح المايك وبالتالي هذا بينقلنا انه كيف قسمنا موضوع التحمل؟ وحكينا عن قاعدة الرسو وبين قلنا لا موضوع اليوم اللي هو متطلبات وال حاجات قابل الوقت - 00:11:47

تخيل المتطلبات وال حاجات مقابل الواقعية. وهذا اللي سميته ميزان النعمة ميزان النمر وبالتالي ايش اللي بنعمله بميزان بنعمله يا ترى شوتعريف المتطلبات وال حاجات مين يشاركتنا ايش ممكن يعرف المتطلبات وال حاجات - 00:12:18

وايش الفرق متطلبات و حاجات تفضلوا الموجودين على بقدروا يشاركونا ايش هو تعريف المتطلبات بال حاجات السلام عليكم. ممكن السؤال مرة اخرى؟ هيا ايه المشاركون دكتور ممكن اه احكي تمام. احنا حكينا - 00:12:47

طيب قل لي الاخت خليها تحكي اول تعرف لنا المتطلبات وال حاجات واحنا بنخليك تعرف الواقع ياباني طلبنا ايه؟ انه منا نعرف شو يعني متطلبات و حاجات لما سمعتني كلمة متطلبات و حاجات مفهوم متطلبات عناء - 00:13:27

لهذا الامر متطلبات و حاجات تفضلي ايش عنا لك متطلبات و حاجات طيب الاخت الثانية اللي كانت بدها تحكي تتفضل يعني دكتور على طيب تمام دكتور يعني بتتوقع الفرق بيناتهم انه الحاجات هي الاشياء الاساسية اللي انا يعني ما ما بقدر الانسان يستغني عنها من اكل من طعام. الحشرات الاساسية للانسان لا يعيش - 00:13:50

المتطلبات الشغلات الانسان بيتطلبها زيادة لتحقيق هدف معين او لغاية معينة يعني ممكن يقدر يعني ليوصل لشي بحاجة لياخدها.

اما الحاجات اساسيات ليقدر الانسان يعيش عليها او يضل مستمر في الحياة عليها - 00:14:36

تمام. يعني عمالهم بيشيروا انه المتطلبات تأتينا للخارج بحكوا وال حاجات تكون من الداخل او اه ما يحتاجه الانسان من اشياء مادية جسده ما يحتاجه من الاشياء المعنوية يقيم روحه المتطلبات هي احتياجات نفسية - 00:14:56

اه رجع الصوت يقطع كانه اه لا الصوت ما دكتور المتطلبات. على كل حال اسمح لي المتطلبات وال حاجات هل هل ما بتعتقد انه المتطلبات هي الاشياء الانسان بيعتاجها حتى يتحقق حاجاته - 00:15:15

هي متطلب للحاجة طيب خلينا نتفق احنا مقصدنا في التعريف التعريف الحاجات هي احتياجات اساسية وهذا يتحدث في علم النفس الحاجات يعني ترضى بالاحتياجات عموما عموما عموما الاساسية وعادة في احتياجاتنا ثم في احتياجات اذا حققت الاحتياجات الأساسية تأتي بعدها - 00:15:32

مثلا الطعام تناول الطعام حاجة لكن نوعية الطعام متطلب شو نوع الطعام؟ ففي انسان طبعا بده يأكل بياكل الاكل العادي المتوفّر في كل بلد شو في وجبات شو في مطاعم شو في اشياء - 00:16:09

لكن احيانا المتطلبات تصبح متطلبات زائدة بحيث انه منلاحظش منلاحظش طار حتى الاكل العادي ما يعجبه. بده اكل جدا فاخر انه نلبس ملابس حاجة اساسية ان نكسوا انفسنا - 00:16:31

حاجة لكن شو نوعية هاي الملابس متطلب في متطلب معقول انه انواع اقمشة معينة طريقة لبس معينة متطلب واحيانا فيه بتصرير الامور متطلبات زائدة. تطلب و اللي هو مثلا ما بيلبس الا من الماركات العالمية - 00:16:52

لما احنا بنحكي انه انت بحاجة للدعم من الاهل الاطفال بحاجة للحب من الاهل الزوجة بحاجة للحب من زوجها هارديك حاجة ما حدا بيحكي انها متطلب. حاجة - 00:17:17

وهذه حاجات نفسية لكن المتطلب كيف يكون التعبير عن هذا الحب ابقو عن هذا كيف يكون التعبير عن هاد الرعاية اذا في رعاية لكن احيانا بتروح متطلبات زائدة. يعني وهدول يعني موجودين الناس اللي مثلا ممكن يكونوا من اولادنا او من اخواننا او من الناس اللي بتعرفهم. شو بقى اعطيتوا اهتمام وحب؟ - 00:17:35

بحس انه ما اخد حاجته ولا حتى متطلباته بده اكتر واضح هون في زي ما حكينا النقطة اللي جدا مهمة واساسية انه احنا بدننا نميز

انه الحاجات هي احتياجات كلنا - 00:18:10

كلنا لا نستطيع الاستغناء عنها ولها حد ادنى الحاجب بحدتها الادنى كانت احتياجات الجسم للجسم تماماً؟ من الاكل اللي هو الطعام من الكسأء من العلاج هذه احتياجات وهي الاحتياجات بتيجي بشكل متطلب معين طريقة معينة - 00:18:28

ومش معناه انه كلمة متطلبات كلمة سيئة او اه يعني اه مش جيدة وبالتالي لما بنحكي احنا على المتطلبات لما بنحكي عن المتطلبات ما بنقتصر لكن احياناً درجة التطلب - 00:18:55

ابتوصل الشخص ما يكتفي من المقدار العادي للاشياء زي ما حكينا بالكسأء يعني واللبس تمام ما بيكتفي باللباس العادي بده هو دائماً ماركات عالمية. بالاكل ما بيكتفي بالاكل حتى الجيد بده دائماً اكل من نوعيات فاخرة - 00:19:27

فهذا هو الفرق بين المتطلبات وال حاجات طيب وين اهميتها في موضوعنا؟ سنأتي بعد قليل باذنه تعالى الان موضوع الواقعية موضوع الواقعية شو يعني واقعية؟ لما منحكي الواقع والواقعية. ما معنی الواقعية هون - 00:19:50

ما معنی الواقعية حدا يشاركونا لو سمحتو صوتياً ممكناً الواقعية هي تصرف الانسان بناء على الواقع اللي هو موجود فيه على

مقتضيات الواقع الذي يعيش في مثلاً في بلد بارد في بلد حار انا فقير انا غني الى اخره هذه الها علاقة في واقع المعيشين - 00:20:12

طيب مين كمان ممكن يعرفنا ايش يعني الواقعية ماذا تعني الواقعية السلام عليكم ما هي الواقعية بلقيس بدي احكي توقعاتك وعلىكم السلام. تحكي التوقعات المعقولة بناء على الظروف والبيئة وطبيعة حياته الشخصية - 00:20:41

دعاء بتحكي يعني فهم الحياة. ناس زي ما بتحكي الواقع الذي تخضع له هذه الميزان او كفة الميزان الاخرى اللي هي المتطلبات في الوقت ما يلزم حالي ووضعى من حاجات ومتطلبات - 00:21:02

تمام تمام طيب تفضلي اختي الواقعية الاخت اللي كان عندها تشارك. اتفضل طيب اذا في كثير تعريفات للواقعية. اه كوثر بتحكي التعقل بالتعامل مع الحياة الحقيقية التي يعيشها الانسان واقعية من واقع - 00:21:23

وهي المحيط ما هو محيطك الذي انت فيه من زمان ومكان محيط كزمان ومكان كزمان فترة من العصر وكما كان في اي مكان تعيش وبالتالي موضوع الزمان والمكان الان - 00:21:51

بيفرض علينا بيفرض علينا انه نعرف حدود هذا الواقع لكن هل هذا الواقع دائماً بالضرورة يكون واقعي جيد هل هذا يعني الواقع بالضرورة يكون دائماً واقع مرضي ليس بالضرورة في طبيعة حياتنا. احياناً احنا تكون هدفنا - 00:22:19

لحظة من اللحظات انه في واقع صعب لاجل ذلك نلجأ لكثير من الامور محاضرات تعاون مع ناس استغفر شيء اه اشياء كثيرة ويكون الهدف منها انه احنا منا نحاول نغير في طبيعة هذا الواقع اللي عمالنا منعيشه - 00:22:44

الواقع هو محيطك بكل ما فيه وبالتالي هذا الواقع ليش احنا ربطنا بالمتطلبات وال حاجات؟ ليش اعتبرنا انه هذا او هاي كفة الميزان الاخرى وليش سميناها ميزان النعمة؟ خلينا نشوف - 00:23:12

اللي يعني حيجاوب جواب الله اربع نقاط واحداً حقيقة حكينا في نظام النقاط النقاط هاي تستبدل عنا بدورات اوقات تمام؟ وبينما قدиш قدر النقطة ليش سميناها ميزان النعمة وليش ربطنا كفتى الميزان - 00:23:34

وجعلنا احدها المتطلبات وال حاجات وكافة الميزان الاخرى كانت هي موضوع الواقع يلا مين بده يشاركونا مشوار الدكتور اه دقيقة اه سنية بتحكي لأن الشعور بالنعمة هو الفيصل ايجابي جيدة. اه طبعاً اختي تفضلي شاركي - 00:23:58

دكتور لانه يعني المحيط اللي احنا بنكون عايشين فيه او الفرض علينا هو اللي بده يحدد انا كيف بدي اخذ متطلباتي او ذوي الاحتياجات يعني بهاي اللحظة فهي اللي بدها تكون انه الرضا بالنعمة على هوا انا شو شو حاجاتي ومحيطي اللي خلاني يفترض على هاي المتطلبات - 00:24:22

تمام تمام. اذا انت برأيك المحيط بيفرض عليه على الحاجات كلنا عنا حاجات ما حدا فينا يعني اه ما بده يأكل ما حدا فينا ما بده يشرب ما حدا فينا ما بده يسكن ما حدا فينا ما بده يكون امن في حياته - 00:24:45

عنا هانى الحاجات ما حدا فينا ما بيطلب الاهتمام والحب. كلنا عنا هاي الحاجة لكن اللي بيفرق انه في طبيعة الواقع في الزمان والمكان الذي نحيا فيه بطبيعة هذا الواقع في طبيعة هذا المحيط - 00:25:05

هذا المحيط للحظة من اللحظات بحدد لي المتطلبات طيب اذا انت حكيني انه هذا الواقع بحدد لي طبيعة المتطلبات. صحيح؟ اعطيتني مثال اذا سمحت اعطيتني مثال كيف هذا الواقع ممكن نحدد - 00:25:23

طبيعة المتطلبات يعني مسلا دكتور اه انا بشغلي مسلا هاً حاليا على فرض الي فترة معينة مسلا صار تغيير بالسلم الاداري كنت عايشة مسلا على مرتب معين بمحيطي هاً صار لأتغير. فمتطلبات اللي كنت انا اطلبها او يعني - 00:25:44

اه زبط عليها اموي. هاً بتغيروا من ناحية اللي انا صرت فيه او سواء بتغيير الشغل او العمل. فتغيرت متطلباتي اللي راح انفرضت علي من المحيط اللي تغير علي انه كيف بيدي يعني اتعامل مع التغيير المادي اللي صار عندي هاً حاليا - 00:26:05

تمام. يعني بجوز من ابرز الامثلة. شكرال لك للمشاركة وانا سامحونى اللي بيساركوا صوتيما احيانا باخد يعني بحاول اجمع ما بين المشاركات المكتوبة والصوتية فما حدش يزعل اذا انتظر شوي - 00:26:25

لموضوع الواقعية موضوع الواقعية واه شو علاقتها بموضوع المتطلبات والجاجات بجزء من ابسط امثلتها؟ لما احنا منكب بالعمر لما بيكبر بالعمر. واقعنا واحنا اطفال شو هي المتطلبات تمام؟ يختلف عن واقعنا لما بنكب - 00:26:35

شو هي المتطلبات يختلف عن واقعنا لما نعيش في بيته اه الزمن او زوجة اه وشو بتصرير المتطلبات؟ يختلف عن واقعنا الانسان. تمام؟ وتصير له متطلبات مختلفة هل الحاجات واحدة حنحتاج ناكل نشرب الرعاية والعناية والحب هذى حاجات موجودة لكن المتطلبات لاي درجة - 00:26:53

قلب هذا الشيء وكيف نتطلبه؟ بيختلف من فترة لفترة لاجل ذلك في ناس الاشكالية الكبيرة عندها انها لا تدرك انه واقعها تغير فيكون مثلا موجود في مكان معين بسافر لبلد اخر. تمام؟ او زي وضع اللاجئين. تمام؟ بيحتم عليك الواقع الجديد - 00:27:22

اهم انه هذه المتطلبات تختتم بشكلها بدك توفر حاجاتك بدك تأكل تشرب تسكت تكون امن في حياتك. ترعى ابناءك ترعى نفسك وتحصل على عمل تقتات يعني اه منه. تمام هذه الحاجات اساسية. لكن طبيعة كيف تكون المتطلبات بتختلف - 00:27:44

حسب مراحل العمر حسب ايضا الانتقال من بلد بلد من طبيعة حياة وبالتالي وباختصار شو هذا الكلام بالنعمة؟ ليش سميناها ميزان النعمة؟ في اجابات عالتشات واي حدا بده يشاركنا صوتيما نتفضل على بين ما اقرأ الاجابات الان - 00:28:08

الشعور بالنعمة تحدد وتوزن المتطلبات. نعم. وجود الحاجات وعدم وجودها ايضا نعمة. عدم وجود الحاجات نعمة. بحسب حكمه الله تعالى. وجود المتطلبات نعمة اكبر واكثر من وجود الحاجات. التوقعات قد تفسد الشعور بالنعمة حسب واقعيتها - 00:28:34

طيب هذى هذى كانت مشاركة بلقيس كوثر بتحكي لان معرفتي بالمحيط يحدد مدى متطلباتي وحاجاتي وهذا يختلف من شخص الى اخر حسب الزمان والمكان لذا شعوري بالنعمة يعتمد على محطي. نعم - 00:28:51

احنا اه واحدة من الاشياء اللي بتخلينا نسمى هذا الميزان ميزان النعمة مين بده يشارك؟ تفضلي اختي نعم يعني انا هو مشاركة واستوقفني شيء يعني مرات بتكون المتطلبات لا تتناسب مع الواقع - 00:29:04

يعني الشخص يكون عنده متطلبات اعلى من واقعه فانا اعتقاد استخدم اه هذى الاشارة للميزان آه مهمه جدا انه الانسان يقدر يستشعر اه الواقع اللي موجود فيه ويعيش النعمة اللي هو فيها حتى ما تزيد متطلباته على واقعه - 00:29:23

هيك نفك اكيد الصوت مسموع احنا اللي اضطرابات اه هالكتفين معذرة فهمنا فكرتك بدك تتبعي اشي بالفكرة اللي حكينيها؟ لا لا الصوت بقطع الصوت بقطع ما انا مش فاهم شو المشكلة اليوم عندي بصراحة - 00:29:47

لكن يعني يعني واضح انها بس لانه اه يعني الصوت على التيليفرام جيد فسامحونا يعني اذا كان في اي اشكالية هاي بتكون على الاغلب من الانترنت عالغلب طيب اللي بنحكه ليش احنا سميناها ميزان النعمة - 00:30:20

لانه نعم الله علينا كثيرة والله عز وجل كسل الانسان اطعم وسقائه ورعاه وامنوا في بلده بين اهله في كثير من الامور. في نعم كبرى موجودة على الانسان هذه النعم ممكن يتغير - 00:30:38

طريقتها في لحظة من اللحظات اللي هو في تغيرها يكون الابتلاء والابتلاء بزيادتها او نقصها لكن فهمك لواقعك الذي تحياه تواء انت وبين في اي زمان ومكان في اي ظروف او حتى في واقعك - 00:30:59

انه هذى ارض للمعاش وليس للمعاد موضوع المعاد امر اخر موضوع الحياة الاخر امر اخر. متطلبات هذه الحياة مش فقط

متطلبات على مستوى الدنيا في حياة اخرا لها متطلبات فهذا هذه القراءة للواقع الذي تعيشه - 00:31:20

والقراءة لغاية الحياة وما الهدف من وجودنا في هذه الحياة وتحقيق عبوديتنا بخلينا نظر الى حياتنا بنظرة النعمة في ناس كثير

مشكلتهم بايش واسمعوني جيدا في ازمة كبرى او متأزمة كبرى في حياة الناس - 00:31:44

اللى هي متأزمة الاستحقاق شو يعني نحن نظن للحظة من اللحظات اذا ما فكرنا جيدا بواقعيه انه نحن نستحق وكأنه وكمانه ومعاذ

الله انه كأنه مشرط على القدر وشرط على الحياة انها لازم تعطينا اللي بدننا ايه - 00:32:09

وكان نحن المتصرفون بالقدر والازم القدر يأتي كما نريد لاجل ذلك هالناس اللي من حيث لا تشعر عندها ازمة الاستحقاق او متأزمة

الاستحقاق هدول الناس اللي شفناهم راحوا بشكل كثير قوي - 00:32:37

قوي من غير ما ده موضوع قانون الجذب وموضوع التنمية البشرية والطاقة، ليش لان هو يظن انه يستحق ويستخدموا كلمة انا

استحق واستحقاق يفرض عن قدر انه لازم يعطيك اللي بدق ايه. مجرد ما فكرت في الامر اضمرت في نفسك نويت اتجاهه انك

تحصل عليه فيجب - 00:32:57

ان يأتي وللاسف هذه يعني مش بس مخالفة عقلية حتى تمام؟ او مخالفة للبدويات هذه مخالفة عقديه عقيده عميقه مخالفة

عقائدية بكل معنى الكلمة لانه انت لم تعط من باب الاستحقاق. والله لانك بتستحق اخذت النعم - 00:33:21

انت اخذت من باب الرحمة والنعمة الله عليك ابيض رحمته منحك البصر ومنحك كثير من الامور واعطاك كثير من الامور اذا انت

انطلقت منطلق وفهم انه هذه نعم من الله عز وجل - 00:33:51

وهذه النعم اللي اعطاني ايها الله عز وجل هي ليست من منطلق استحقاق هي نعمة ورحمة ربها الانسان تمام كيف تكون

نظرتك وتوجهك للحياة مقابل ان تظن انه لا انا بستحق - 00:34:19

انا لا بستحق زي الاخرين طب الاخرين هاي عندهم بيوت ليش انا ما عندي بيت ملك؟ لازم يكون عندي بيت من طب ليش لازم

يكون عندك بيت ملك؟ سبحان الله انت قدر عليك رزقك انه يكون يعني بمقدار يكفيك لاكلك وشربك وانك تستأجر - 00:34:40

البيت والحمد لله يقول لك لا زي زي الاخرين الناس مش احسن مني وانا لازم اكون مع الناس. طب من قال اذا كان هؤلاء الناس

فضلوا بشيء مع مثل المال عنك - 00:35:01

انهم هم احسن منك تفضيله ليس تفضيل انك احسن ولا هو احسن تفضيل بنصيب الانسان من الاشياء كان نصيبيه من المال. نصيبيه

من الصحة ناشطين نصيبيه من الزواج نصيبيه من الاهل الموجود عندهم. له نصيبي - 00:35:20

وانك لك نصيبي معين في هذه الاشياء نعمة من الله عليك طيب اذا ايض اللي لازم نفهمه؟ انه لا تعاند القدر في اقدار قدرت لك هل

هذا معناه اللي احيانا بيجي حدا وبوجه الكلام. يعني ايض يعني خلس؟ - 00:35:54

الوضع المادي اللي انا عليه اضل عليه ما احلم يكون عندي بيت فنقول احنا هون ما بنحكي حتى يعني نوهن نفسك احنا نقول اجتهد

وبذل الجهد لكن لا تجهد نفسك في امر خارج عن ارادتك - 00:36:14

او خارج مقدرتك رجعنا اذا للمقدرة والمسؤولية في شخص بده يعاند القدر لانه ابني او بنته مش زي ما بده. بده اياهم زي ما بده يا

اخى يعني قم بمسؤولياتك كاملة ولا تقصر بمسؤولياتك. احنا ضد التقسيم - 00:36:37

بالمسؤولية. لكن كن واعيا للواقع وكن واعيا انه نعم الله عليك كثيرة فاللي صرنا نلاحظه انه الناس نتيجة سوء فهمها لامر النعمة

صاروا للحظة من اللحظات يعني متطلبين بشكل زائد - 00:37:01

سبحان الله الله عز وجل ففتح على الناس النعمة فتح عليهم الدنيا وصار في يعني اه سعة على الناس والمال فشي بين الناس فشوا

جيدا يعني اجدادنا ما كانت هاي حياتهم ولا كانت هاي اموالهم ولا كان هذا الشيء - 00:37:20

او المتوفر له اليوم حتى في اصعب الظروف الامور لكثير من الناس ماشيين. هلا أنا بحكيش عن المجاعة اللي في الصومال ولا بس عموماً الوضع العالمي العام الناس بخير وبنعمه كبرى - [00:37:39](#)

وهذا اللي خلى الناس تعتاد النعمة طب لأنها معتادة النعمة شو صار؟ صار عندها شعور بالاستحقاق وايش صار كمان؟ عند بعض الناس البحث عن المفقود وعدم ادراك الموجود كثير من الناس - [00:37:53](#)

غير راضية ليش تغير راضيين لانه هو بيبحث عن المفقود طيب هل هو شايف شو الموجود بحياته شو المفقود عندك؟ ما عنده هذا الشخص اولاد لكن عنده موجود صحة وعافية ومال - [00:38:15](#)

بس حتسمع منه يقول لك لا يا أخي والله لو اموال الدنيا الولد اهم شيء مقابل واحد عنده عشر اولاد بقول لك كلهم على بعض مع هالفقر مش عاجبني لو الواحد عنده ولد احكي لك وحتى لو ما فش اولاد بس الواحد ما يعيش معيشة الفقر. وهذا مش مقصري. هذا رزق من الله عز وجل بحاول يعمل بيسعى - [00:38:32](#)

تمام لكن هذا قدر من الرزق وبالتالي لما انت كانسان اذا ما ادركت واقعك جيداً وما ادركت حاجاتك جيداً وعانت قدرك ووضعت مفهوم الاستحقاق في نظرك هذا رايح يعيق حياتك بشكل كبير - [00:38:58](#)

والسبب انه حتجهد اجهاد كبير وقد لا تناول شيئاً يعني منرجع ومنحك زي علوم الكسالى او هاي فنون الكسالى اللي هي فنون الطاقة. ليش بنسميتها فنون الكسالى؟ هادا اللي بدوش بيذل جهد بس بده يجذب له - [00:39:24](#)

المال ويجذب له الشهرة ويجذب سبحانه الله حتى كلها يعني هي المزينات اللي اذا وقعت الانسان ممكناً انها تكون فيها هلاك ومهلكته تمام فهذا بده يجذب له كل شيء بده يجذب له كل شيء - [00:39:43](#)

مطب كبير لانه اذا ظننت وكأنه الكون يصرف وتصرف قوته وما فيه من علم وغريب ومحركات واقدار على خاطرك وللي بدك اياه اخطأت في حق نفسك وظلمت نفسك ظلم كبير - [00:40:03](#)

لانه انت كضيف في هذه الدنيا ضيافتك كانت من نعم كبرى عليك في اعلاها للمبصر نعمة البصر لمن يسمع نعمة السمع. نعم الصحة بالنعم الكبيرة لاجل ذلك من سبقونا كانت مكامن الرضا عندهم عالية - [00:40:33](#)

والسبب انه يدرك النعمة يدرك النعمة مش كثير الناس كانت تتفرج على بعض زي هالايمام لكن لكن من مغذيات شعور الاستحقاق والنعم والبحث عن المفقود وعدم ادراك الموجود - [00:40:58](#)

وحدة منها أصبحت الان شبكات التواصل شبه الاجتماعي فبتلاقي انه هذا الشخص تمام؟ طفح الفيسبوك تمام؟ او الانستغرام وهالشباب مثلاً في الجامعي بطريق جاب سيارة جديدة ليس جديد ايه اه طالعين هو واصحابه وعمالهم بي Shaw - [00:41:31](#)

ت صار هذا عالم عالم البحث عن المفقود لكل انسان. يعني قلة قليلة حقيقة اللي هي صامدة في هذا الابتلاء الكبير. قلة قليلة اللي لما ينظر للفيسبوك او الانستجرام هو يقدر النعم التي عنده - [00:42:01](#)

غالباً حنلاقي غالباً الناس باشكالية ان هو بيبحث عن مفقوداته. طب هذا بايش احسن مني؟ هاي جاب ابوه جاب له سيارة وهذا بايش احسن مني؟ هيه طالعين وسووا وعملوا وسووا ومش عارف ايش - [00:42:26](#)

وهاري بايش احسن مني؟ ما بين البنات. هيها مسافرة وسافر معها زوجها وسافر ما مع اهلها وهذا بايش احسن مني؟ حتى يعني درجة انه يعني تبغض بعض الناس ليش هادا رايح عمرة وهو مش رايح عمرة؟ - [00:42:42](#)

لها الدراج وبالتالي الموضوع مش مش مزحة مش بسيط هذا موضوع هو موضوع اجهاد نفسي يومي كما قالوا انت احياناً بتحاول تشوف ايش بتاكل؟ لكن ما الذي يأكل كل يوم؟ - [00:42:59](#)

شو الاشي اللي بيستنزفك وبياكلك كل يوم من الاشياء اللي بتاكل الناس بشكل يومي موضوع التطلق التطلب وعدم ادراكهم لواقعهم تتبعهم لهذه القنوات. اذا اصبح ضرورة مش مسحة ما هو مش مزح على كل يوم. بفيق من الصباح. تمام؟ وبطلع. والله صديقي فلان عامل محاضرة. ما شاء الله. شوف قدиш الحضور عنده. هو بايش احسن مني - [00:43:22](#)

تمام فمشان هيك بلشت صناعة التفاهة والساخافة وبلش موضوع بدل ما تقدم محتوى حقيقي يفيد الناس صارت الناس بعضها يعني

بحكيم تبحث عن عدد الناس بده مشاهدين بكثرة بده متابعين بكثرة - 00:43:58  
اذا تطلبات احنا في زمن التطلبات الكبرى يعني ارتفعت نسبة التطلب بشكل هائل العميق وهذا شيء يستنزف الناس وانا اللي بحكيه في هذه الابواب يعني جميل انه نسمع هذا الكلام وننافق عليه. بس قديش الان وانت بتسمعني - 00:44:17

اولوية انه فعليا يعني ان هذا الكلام الان واضح لالي. ومش بس والله الدكتور يوسف وضح لي اياده. هو واضح لالي من قبل بجوز وضعه بكلمات منظمة الان فصار واضح لالي انه اللي بحكيه اه يعني في كثير ناس يعني تعقله وتفهمه وتعرفه من قبل - 00:44:47  
طيب لكن هل سيكون الموضوع محاضرة بسمعها واقول اه والله صحيح وبعدين خلص منكم الامور انا اللي بسميها زي مجالس العزاء يعني شو مجالس العزاء؟ بتوفى احد الاقارب بيلتقوا الشباب بيلتقوا هالنساء. تمام؟ في العزاء - 00:45:05  
بيأخذوا بخاطر اهل الميت لما بيلتقوا الناس سواء عالمقبرة والان عادة الناس بيعملوا مثلا بغض النظر اه شو حكم ذلك اه اه بيت العزاء فانتاج الناس التقوا مع بعض وبلغوا انه معظم الناس الان مشغول - 00:45:29  
آكل حدا مثلا ابن عمه وابن خاله وينك من زمان زمان ما شفتاك اه والله غيرت رقم التلفون هات رقم التلفون يا اخي والله لازم نطلع. ونرجع اه زي زمان - 00:45:52

قالوا كده خلص ببيت العزا بتلاقيهم يعني اه براجعوا بعض وبيحكوا مع بعض وعلى اساس انه يطلعوا يروحوا يجوا يتزاوروا وما بشووفوا بعض الا ببيت عزا جديد كثير من الامور - 00:46:02  
في حياتنا هي يعني عفوا منكم كبيوت العذاب بتاخذنا الحبيب ساعتها بدننا نعمل و بدننا نسوى لكن لا نضع الامور حقيقة في اولوية العمل لاجل ذلك اللي بيسعني الان بخليه يرجع للدائرة الاولى دائرة العزم حتى تضع هذا الكلام اولوية. مش مزحة حياتك مش مزحة - 00:46:19

هذه حياة حقيقة تحياها وانت محاسب على دقائقها وانت بدك تستكتثر الخير فحتى تستكتثر من الخير بدك تخلص من الامور اللي تشكل اجهاد واستنزاف يومي لك وحتى يصير هذا الكلام بدك تاخذ - 00:46:42  
كلامي ورأيك بجدية وعلى محمل الجد لانه بكرة تمام؟ والتأجيل لبكرة وبعد كلنا النا ابصر قديش من السنوات بنعمل وبنأجل لكن هل جاء هذا الغد كما قالوا من الاشياء اللي انا عجبتني من الكلام اللطيف كان. اليوم اليوم يعني هذا اليوم - 00:47:05  
هو الغد الذي وعدت نفسك الامس بان تقوم بشيء جديدي يعني اليوم هادا اللي هلا احنا فيه الله اعلم انت مبارح بتواعد حالك انه لازم بكرة اعمل وبكرة اعمل وهاي اجر اليوم في اشياء كثير انت ما عملتها - 00:47:38  
اذا كنت معذور لا حول ولا قوة الا بالله لكن اذا كنت واقع في دائرة التسويف ومش واضح الامور اولويات؟ لافي مشكلة حقيقة في مشكلة حقيقة تمام لازم تدركها وتستوقفك هذه المشكلة لتعامل معها. في ناس ضاعت من اعمارها سنوات. عشرات السنوات - 00:47:55

وهو بكل بساطة بيستنى بكرة وبكرة ما اجاش وبالتالي هذا السبب ليش ربطنام وسميناهم ميزان المال و هون حكينا المعادلة الكبرى اللي بتخص اللي هي المسار اللي احنا مشينا فيه هذه - 00:48:14  
دائرة العزم ثم دائرة المحيط والتعامل مع المحيط لكن احنا بنتوجه بالمواجهة فاختبرنا التحمل وقبل لقائين حكينا عن معالم مسطرة التحمل وعلامات المسار واتطرقنا انه في عنا ابعاد مهمة اللي هو بعد المعرفي ما يخص العقل - 00:48:43  
والبعد الانفعالي ما يخص القلب وسميناها بعد القلب والبعد اللي بيخص طبيعة نمط حياتنا يعني شكل الحياة. النظام المعيشي تبعنا وبعد يتعلق بجودة حياتنا يعني الجودة الصحية سواء من الصحة النفسية او الصحة الجسدية. طبعا في تعرifications اوسع من ذلك لجودة الحياة لكن انا مقتصر على - 00:49:07

هادي الجزئية تمام اه والبعد اللي يخص التواصل والبعد الاجتماعي وبعد تطوير المهارات والاماكنات الشخصية في دائرة المحيط لاجل ذلك ارجو من كل منكم ياخذ دقة عالسرريع ويجيب ورقة - 00:49:29  
وقلم ورقة وقلم اذا سمحتوا بدننا نعمل تمرین مهم جدا سيكون لك كالبوصلة. بوصلة حقيقة فيما نفعل اليوم حتى تفهم اكثر عن

وأعك وعن متطلباتك وعن احتياجاتك اذا في دقيقة يلا استعجلوا - 00:49:50

وبدي متطوعين يشاركوني صوتيا لانه حنعمل تمرین مهم لكن اتمنى من كل منكم انه يكون معه ورقة وقلم. ها اللي ما معه ورقة وقلم لاي سبب من الاسباب هذی الحلقة باذنه تعالى ح تكون مرفوعة على اليوتيوب - 00:50:15

وبالتالي يعني بقدر ترجع وتعمل هذا التمرین. بتمنى من كل اللي سمعوني اليوم يعملا هذا التمرین. رجاء لالك هذا التمرین لالك وهادا فيه مكافحة مكافحة بينك وبين النفط الكبرى تساعدك في كثير من الامور في حياتك - 00:50:34

تصلح لك البوصلة اتجاهات حياتك. تبين لك الاولويات في موضوع حياتك. وتبيّن لك خطة حياتك الحقيقية وشو لازم تعمل طيب مين بده يشاركني خلينا نشوف مين بده يشارك بداية ويكون معه ورقة وقلم - 00:50:57

تفضل.انا ممكن اشعر ما شاء الله ما شاء الله يعني كل البركة كل البركة يعني في اخواتنا اللي يعني هم مكتسبين الساحة بالمشاركة وكذا فانا بالعكس ده شيء يسرنا لكن يعني يا ريت لو كمان كمان واحد من هالشباب يعني - 00:51:15

يشاركنا خلينا نشوف انه رأي شبابي. تفضلي يا اختي مشان تشاركي له تفضلي طيب معك ورقة وقلم نعم معي طيب هذا هذا الجدول بنسميه جدول مجالات الحياة. جدول مجالات حياتنا - 00:51:35

واضح تمام جدول مجالات يضم بداية الجانب المعرفي والجانب الانفعالي جانب نمط الحياة جانب جودة الحياة الجانب الاجتماعي والتواصل وجانب التطور والمهارات متفقين تمام اللي حنعمله مع حضرتك حناخد فقط الجانب المعرفي وانت بعدين لوحدك - 00:52:02

تملي الجوانب الاخرى متفقين بازن الله. بعد ما تخلص اختنا بذنا اخت تانية تتطلع او اخ تاني يتطلع. مشان نعمل بعد الانفعالي الان المجال الاول هو المجال المعرفي. حكينا مهم. وهو مثلا من من البنود الموجودة في الجانب المعرفي. دراسة فرضت - 00:52:28  
للي بيدرس. بتدرسي اختي اه لا خلصت الحمد لله يعطيك العافية. بتفكري تدرسي؟ اه كمان حاليا لا طيب ثانيا الموضوع الثقافي وما يخص الثقافة. تمام؟ بكل ما فيها سوء - 00:52:54

بالاطلاع بالثقافة التي تخص معرفة اه الامور الشرعية ولا الثقافة التي تخص لانه الناس احيانا بيجروا بجتنبي الثقافة وببحكي لك الثقافة تطلع عالادب والروايات. وهذه ليست الثقافة صح. تمام؟ ان تكون مثقفا هو شيء اعمق من ذلك - 00:53:15  
 فهو من مبدأ انه يكون عندك معرفة في امور كثيرة وهو عن ثقافة بنجمها مع الاطلاع. رغبتك في التثقف والاطلاع تمام لا الحمد لله او بتعمل عندي رغبة وعندي استجابة لهاي الرغبة - 00:53:34

شو اهم الاشياء؟ اعملي لنا بنود بتخص الثقافة والاطلاع لاشيء انت بتعمليها مثلا قراءة بمقدار معين كل يوم مخصصة اطلاع بمقدار معين كل يوم. بتابع يوتيوب لسلسلة معينة مرة في الاسبوع. يعني هذه الاشياء بنود واضحة للاشي اللي انت بتعمليه - 00:53:58  
طيب دكتور انا مسلا مم عندي يوم بالاسبوع بقرأ فيه كتاب اللي هو رجال حول الرسول بقرأ فيه يعني حاطة فيه يوم عندي دائما لازم اقرأ فيه اه في عندي اه مم يعني تقريبا ما بد احكي كل يعني يوم بالاسبوع يومين بالاسبوع في عندي دورة معي بشغلي انا يعني بشيء بخص اه شغلي انا - 00:54:21

اه طبيعة شغلي انا متطلعة فيه واليوتيوب مو التزام بس في قنوات انا مشاركة فيها وقت ينزلها مسلا الدكتور اياد قنبيبي فيديوهات بحضر له ايها بس ننزلهم اه مشاركين في دورة اه حاليا كمان هاً بس توافت عن داخلين بالجزء الثاني ان شاء الله مع الدكتور عبد الرحمن ذاكر دورة اقرأ - 00:54:41

اه يعني في الي قراءات. طبعا غير يعني الحمد لله ما يعرف اذا هادا بيدخل بشي تاني اللي هو تفسير بالقرآن صفحتين يوميا بالقرآن هون هدول بقرأهم مع تفسير تدبر مختصر يعني والحمد لله - 00:55:04

وبالتالي ايضا من ناحية معرفيا برضه المواضيع الایمانية. ما يخص الاحكام ما يخص الفقه ما يخص القرآن. ما يخص كل ذلك آآ كمان هادا الحمد لله من جد ملتزمة في يعني مجموعة معينة باخذ درس معهم. الدرس طبعا بنكون ماشيين نحنا مجموعة - 00:55:18  
كنا بنأخذ السيرة بعدين هاً عم ناخذ كمان تفسير. في درس عندي هاد دائم والحمد لله رب العالمين يعني بازن الله انه هادا اه بشيء

بجدد الایمانیات والروحانیات ان شاء الله - 00:55:41

الله تعالى تمام. طيب اذا هذى من الجوانب المعرفية والتي تغذىك مع كتبتها الان مكتوبة عندك نعم عم انه عم جاوبك وعم احكي اكتب دكتور ارجو انك تكون مكتوبة. طيب - 00:55:51

تمام. اذا كل حدا فيكم يا اخواننا اه اه معرفيا ايش هي يعني البنود للاشي اللي عماله بيعمله. الشيء اللي انت بتعمله ثم بعد ما تخلص الاشياء اللي بتعملها اكتب تحتيها الاشياء اللي حابب لو تقدر تعملها. انت ما بتعملها - 00:56:14

لكن حابب لو تقدر تعملها مثل ايش الاشياء اللي انت حابة لو تقدري تعملها فيها اه اني اخذ يعني اشي زيادة مثلا كمان بدورة عندي بشغلني انه اطلع على مجال تاني اكتر يعني في شغل انا ما - 00:56:35

بتغلوا او نوع معين من الشغل ما بشتغله بس اه مع انه جبت الكتاب عاساس اني يعني اخص له وقت بس لاني ما بشتغله ما بمارسه ما عم بقرأه فهادا حابة انه - 00:56:53

يعني ان شاء الله انه لأ بدبي بكل كتاب واقرأه مشان يعني اتنقف فيه لو ما اني عم بمارسوا لي الشغل هاد ان شاء الله تعملها رواية الكتاب هذا هذا بند. طيب ايش بند اخر ولا اشي انت حابة لو تقدري تعمليه - 00:57:03

حابة كمان شي تاني بالنسبة للایمانیات اه لهون اني اخد دوره بالفقه لانه في عندي بعض الامور اه لا مش كتير يعني على اطلاع فيها فانه يعني من اولى الاولويات اني اخذ دوره بالفقه - 00:57:17

لا لا طيب ممتاز احنا مثلا احنا امثال هلا يفترض انه انت تجلس على يوم يومين وتعبي هذا الجدول من ناحية المعرفية ايش الاشي اللي انت بتعمله ثم ما هي الاشياء التي تتمنى ان تفعليها - 00:57:34

متفقين خلينا نرجع انت عمالك بتعملها مهم. مقابل كل بند من القرود اللي انت حكيتي لي عنه كم رضاك عن عند من واحد لعشرة؟ واحد باعتبار ما في رضا عشرة رضا تا - 00:57:52

من عشرة على كل بند قلته دكتور ما بدبي اعطيك. نعم هلا البندرالولي اه تبع الرجال حول الرسول اه بقدر احكي لك ستة من عشرة الدورة العلمية اللي كمان اللي عم بقرأ فيها او عم باخدها هاي كمان سبعة من عشرة - 00:58:13

القنوات اللي عم بحضرها او الفيديوهات اللي عم بحضرها من هدول القنوات تمانية من عشرة آآ دوره اقرأ اني باخدها فيني لانه انا يعني شوي مقصورة بالتزامي بمراجعة الملاحظات فيها فبدى قول ستة من - 00:58:36

تمام اه بالنسبة بنيات الدرس اللي عم بحضره يعني الحمد لله فيني احكي انه بتمنية من عشرة اني راضية عنه واه اه باقي الاشياء اللي بدبي اخدها لقادم - 00:58:52

هلا لقادم خلينها احنا احنا مم. وضعناها مشان مو جدول لنا بس احنا بنحكي عن الاشي اللي عمالنا بتعمله. طيب. هول بيجي السؤال الثاني. اذا مدى الرضا عن كل جانب. بيجي السؤال الثاني طب حدد ما الذي قد يزيد مستوى الرضا؟ ايش اللي ممكن يخلي مثلا في قراءتك - 00:59:10

ده كتاب رجال حول الرسول بدل ما يكون ستة من عشرة يصير تمنية من عشرة او تسعه من عشرة ايش ممكن يزيد مستوى الرضا يزيد مستوى الرضا اني لما بصراحة يعني تطلع معلومة او اذكر شفقة معينة ما يعني ضل انسى شو هي المعلومة يعني استحضر الشيء يكون - 00:59:28

يعني المعلومة تكون راكزة عندي ثابتة عندي المعلومة ما اقرأ في كتاب رجال حول الرسول ان يكون مركزا في ذهني. تمام؟ بحيث اني استطيع اني ترجع او اكون حافظة بشكل جيد له - 00:59:47

بازن الله صحيح اه تمام يعني هادا اللي بخليني انه احس حاليا عن جد راضية وانه يعني وقتي ما ما راح سدى يعني انه في في انتاج معين عم بطلع فيه - 01:00:05

تمام. وبالتالي المطلوب برضه البنود اللي كتبتيهم عند كل واحد من البنود تاخدي وقتك وتفكير ما الذي قد الرضا كتير واضح لالك ايش اللي بزيد مستوى رضاك كون خلينا ناخذ بس البندرال الاول اللي هو كتاب رجال حول الرسول اذا سمحت بما انه هو البندرال الاول

هون بيجي السؤال الثاني ما الذي يمنعكم هذا؟ ما الذي يمنع ايش اللي بيمنع حصول هذا الرضا اه تسوييف يعني التسويف من انا ما عم بشتغل مع ببذل الجهد المبذول يعني مثل ما حكينا بالاول. ما عم بعطي جهد مبذول

01:00:43

مناسب لهاد الشي تمام. اذا انت حددت انه الجهد المبذول يعني غير مناسب او ليس بالمستوى الذي يسمح بتحقيق ذلك. صحيح صحيح بالنسبة لي مو كتير راضي يعني اي جي - 01:01:03

مهم جدا وللناس اللي بتتابعنا من التليجرام بس حتلاقوا هاد موجود الجدول موجود بين ايديكم حيكون ومرفوع على قناة اليوتيوب. فموجود الجدول مشان تقدر تعامل جدولك لانه لما بتتعامل هذا الجدول يعني ح تكون فيه مكتشفات لك مهمة - 01:01:26

ومكافحة مهمة بينك وبين نفسك لكتير الان يا اختي. طيب حدد مدى واقعية المطلوب اصلا. يعني انت اللي بتطلب عليه من نفسك الان انه انا بدبي اقرأ في كتاب رجال حول الرسول. الرضا ست درجات. اللي بزيد مستوى الرضا. اللي ممكن يزيد لي مستوى الرضا. يا ريت لو بقدر احفظه بشكل - 01:01:44

اقدر استرجعه بشكل جيد. تمام؟ لاني مش مركز المعلومة بشكل جيد ايش اللي بيمنع انه احقق هذا جزء منه كثرة التسويف والتأجيل. اذا فعليا ما مدى واقعية اللي بطلبه من نفسي - 01:02:07

ما مدى واقعية اللي بطلبه مشان تكون مركزة في ذهني وما اسوف ما مدى واقعية هذا الكلام يعني بصراحة دكتور واقعي يعني ما عم بطلب شي اه انا دكتور ولا عم بسوقها لحدا تاني - 01:02:26

يلاه شوفي هذا السؤال متى من انا لالك لحضرتك اختي مم. بس حنجاووه مرة ومرتين لانه نعم لا بس عفوا لانه الصوت شوي عم بيقطش ما سمعت اخر شي تمام. الان مسموع الصوت الان مسموع الصوت - 01:02:50

هذا السؤال حنجاووه بعد ما نخلص الجدول كامل يعني بدننا نرجع للجدول اصلا. هذا الجدول لما تعبيه كاملا تمام؟ مم. كاملا. المجال المعرفي. الانفعالي مجال نمط الحياة. كل مجالات عندما يمتلى بكل المجالات - 01:03:17

ارجع واسأل حالك هذا السؤال خليني احكى لك شغله جدا مهمة اختي. بداية احيانا تكون الاشكالية حقيقة في واقعية المطلوب شو يعني في واقعية المطلوب شو يعني في وقت يعني - 01:03:38

في يوم يوم هنالك كثير من الاشياء التي تتزاحم وبالتالي عمالة تستنفذ جهد كبير ما بيعطي مجال كافي اني اركز هاي الامور بالشكل المناسب مم. يعني انا واحد من الناس - 01:03:53

دائما بحكي اه يعني ما شاء الله في يعني كثير من الناس اللي اه بعرفهم. اه البناء المنهجي اه اه ايضا بيدرس مع الدكتور عبد الرحمن ذاكر. ايضا اه اه برامج كثيرة هنا وهنالك. تمام؟ وبرامج كلها مدتها سنة وستين - 01:04:13

باجي يتسعالي بيني وبين نفسي يا ترى لما يكون عندك انت اربع او خمس برامج مرة واحدة لاي درجة تستطيع التمكّن معرفيا وبعمق ومن ثم مو احنا التمكّن المعرفي على اساس يصير يصير جزء من اللي بتتعمله - 01:04:30

تمام؟ لاي درجة هذا التمكّن ممكن يصير بحيث تصير المعلومة مش فقط معلومة تصبح المعلومة سلوك سواء بتذكرها او حت بالاستفادة منها لانه حول الرسول هو كتاب لمنارات نستهدي بشكل او باخر في سبيل الوصول الى هذه السلوكيات المثلث. تمام والسلوكيات اليمانية - 01:04:47

بحيث انه يكون سواء لمعاشرها او لمعاشرنا فيها خير فلما انا مثلا ممكن اخلي الامور تتزاحم سويا بشكل كبير ممكن فعليا هذا اللي بضيع بيضيع عليه انه انا انمك من الامور جزء فجزء - 01:05:26

لا اجد ذلك كان مشايخنا ينصحونا انه انت اخذت برنامج معين وعمالك تأخذ متون ادرس المتن جيدا ادرس شرحه عيده كرره احفظه وافهمه واعيد شرحه مرة وثنتين وثلاث قبل ان تنتقل لمستوى اعلى - 01:05:48

وفعليا سبحان الله لما تتمكن من الاشياء بشكل جيد يعني البرامج العلمية هي مش فقط مبنية على انك انت تفهم ايضا في اشياء

يجب ان تجتهد لحفظها وقالوا من مشايخنا انه انتفعنا بقليل من الحفظ - 01:06:05  
باكثر من كثير من الفهم يعني كان في امور حفظوها وادركتها وصارت حاضرة في ذهنه دائمًا كانت انفع من محاضرات كثيرة  
01:06:26 وكثيرة وكتيرة مبنية فقط على الفهم وهذا من قلنا انه نشوف طيب -  
ما هو الجهد اللازم بشكل عام وما هي معيقات الاستمرارية وهل القيم الدافعة لهذا العمل منضبطة اذا هنا خطوة عمل واضحة شخصيا  
انا لزم نفسي في كل فترة بامرین فقط من هذه الامور - 01:06:45  
زي زي غيري نفسي اتابع كثير اشياء لكن ادرك تماما انه متبعتك لكثير من الامور لن تتوال ايها منها يعني بالشكل المرضي لاجل ذلك  
هذا الارتفاع نطالب ان كان يريد التمكّن - 01:07:07  
يجب ان يكون على درجات ده رجل مستوى اول يتمكن من شيء يحفظه يفهمه يدركه ويصبح مش فقط ناحية معرفية ايضا جانب  
مهاري لانه ان تعلمنا وما عملنا باشكالية الاصل الاصل في العلم للعمل - 01:07:33  
حتى من يستكثر من العلم من العلماء هدفه ايضا العمل. العمل بالفترة بتقديم الفدية ونفع الناس بالعلم لكن احنا يعني او انا خليني  
احكي شخصيا كشخص بسيط متواضع في هذا العلم يحتاج ان يتعمدوا ليعمل به - 01:07:58  
لينتفع منه فوجدنا في الناس اللي هو لا يشبع يعني عنده العلم ليس حاجة. أصبح متطلب فيتعلم ويتعلم ويتعلم ويتعلم ماشي زي  
الصاروخ لكن لا يدرك حاجته الحقيقة من طلب العلم - 01:08:18  
ولا يمكن حاجاته الأساسية من طلب العلم فبصیر قاموس كبير لكن مجال الفعل محدود علما انه الحمد لله تبقى مجالات العلم فيها  
البركة والخير. لكن احنا بنحكي لمن يريد ان - 01:08:37  
يستزيد من العلم ويصعد درجاته لعل الله يجعلنا من اصحاب الدرجات ويبعد عنا الدرجات تمام يا اختي؟ تمام دكتور جزار الله خيرا  
مسلمي. مين بده يشاركونا في المجال امين اجمعين. مين بده يشاركونا في المجال الانفعالي؟ انفعاليا. السلام عليكم - 01:08:56  
وعليكم السلام ورحمة الله اه دكتور انا مع حضرتك. بالنسبة للمجال نعم الانفعالي احدى المجالات الانفعالية بنتحدث اول شيء عن  
قضية مهمة ضبط الانفعالات شو الاشياء اللي بتعملها في مجال انه تتعلم ضبط الانفعال ضبط النفس - 01:09:22  
ايضا انه تتعامل مع الناس في اشياء بتعملها من هذا الناحية ومجتهدة فيها انا مؤخرا بحاول اني اعمل كده اني اضبط  
انفعاليتي هو انا يعني بحاول اني اربط السؤال ده بالسؤال اللي قبليه اللي انا مجال دراستي بحضر دكتوراه - 01:09:44  
اه طبعا اه دراسة الدكتوراه وكده تحتاج يعني بتبقى على طول الواحد بحاول اني اشتغل على موضوع ضبط الانفعالات مؤخرا اه  
بس نعم. يعني ايه اللي باديه ان انا بحاول اني اهدا ابقي يعني اه - 01:10:07  
تفكري ويفي ادائي بحوال اني برضو اتفرج على فيديوهات اني احضر سيسنزر آآ بحيس اني ابتدئ آآ اتعلم ازاي اضبط انفعاليتي اه  
وخصوصا اني انا اصلا بدرس بره فبرضه ان - 01:10:31  
فبرضو موضوع اللي هي الاختلاف السقافات وكده بتخللي احيانا الواحد طيب وبالتالي من ناحية الضبط الانفعالي من ناحية ممكن  
يكون توكيذ الذات ما نقصد في توكيذ الذات قدرتي على الحزم اني اذا كان لي حق - 01:10:55  
اذا كنت بدبي اراجع احد في موضوع استطيع مراجعته. استطيع المكافحة بيني وبين الناس بادب واحترام وتقدير. هاي تعتبرها من  
المهارات الانفعالية العالية لتعبر عن استيائك تعبر ليش انت استاد؟ تستمع من الآخر تحسنظن هذه مهارة عالية. او التعامل عموما  
مع مشاعري انا بحاجة تعامل. انا يوميا بحوال اتعامل مع مشاعر - 01:11:17  
الابل القلق او مشاعر الغضب وايضا من الناحية الانفعالية مواضيع التعلق تعلق الزائد بالاغراء التعلق الزائد بالمشتريات التعلق الزائد  
بشخص ما واضح؟ هذه الاشياء ممكن مثلا انت ما عمالك جيدة في مجالات اهتمامك وبنابع فيه توكيذ لذاتك. او مواضيع التعلق -  
01:11:39  
ففهمتني اختي شو المهم في هذا الكلام تمام اوكي هذا مثلا الناحية الانفعالية. طب نشوف مثلا نمط الحياة نمط الحياة او اللایف  
ستايل اللي هو اسلوب الحياة اللي عمالك بتعيشه - 01:12:11

الانشطة الترفيه جدولك اليومي. الروتين مش يعني الروتين القاتل. يعني الاشياء الروتينية. اليومية. حتى حتى موضوع الصلاة هو موضوع روتيني. يعني لا نقصد بكلمة الروتين انه نربطها بالروتين الممل. هو الشيء الاعتيادي - [01:12:24](#)

متكرر اللي بتعمله يوميا. يعني تناول الفطور تناول الغداء هذا الشيء الروتيني اه الصلاة في وقتها هذا الشيء الروتيني اذا وكأنه بنحكي عن بنود شو بدك تختارى بند من هاي البنود لاشيء انت بتعملها ؟ - [01:12:46](#)

تفضلي اه الاخت دي كانت هتشاركتنا الان اه ممكن مسلا الجدول اليومي تمام الجدول اليومي مهم هو جدولي اليومي عادة بيكون بقضيه معزز الوقت في في المعهد اللي انا بشتغل فيه - [01:13:09](#)

فيكون تقريبا يعني بيبتدي من بدرى من الساعة تمانية الصبح وبينتهى يعني مش دايما بيكون فاحيانا بيكون مسلا الساعة اربعة او الساعة ستة على حسب الشغل اللي عندي ما في وقت للابد - [01:13:32](#)

السلام عليكم سوري يا دكتور لكن اذا يعني في وقت ثابت حكيني. ما في وقت ثابت الصباح ثابت لكن انتهاء جدوى بيختلف في هذا المعهد تمام ابعد هيكل اه بعد هيكل بصراحة مش بيكون اه ما عنديش اه جدول بقى منزم يعني على حسب لما برجع - [01:13:54](#)

اه ممكن اقضي الوقت اه اني مم بقرا حاجة تانية خارج مجلة دراستي او اني اخرج مسلا مع حد مم من زمايلي او اني اقضيه في البيت ما اعملش حاجة - [01:14:24](#)

فانا كل اهتمامي بس في جدولي اليومي هو من ضبط او آآ يعني بالنسبة للدراسة اذا يدور حول الدفاع دور حول الدراسة والمعهد بالذبيط. ده الحاجة الاساسي في يومي وبالتالي الروتينية العادلة ايضاً محافظة عليها من ناحية الوجبات الاقل من ناحية الصلاة من ناحية - [01:14:37](#)

اذا عندك ورك محافظة عليها في نمط حياتك. التواصل مع الاهل ده برضه صح ده فعلا جزء برضه من من يومي اكيد طبعا الصلاة والاكل فدي حاجة مش ضرورية في اليوم ما يستغناش عنها والتواصل طبعا مع اهلي - [01:15:07](#)

اه بتكون من ضمن جدول وبالتالي هم شو المأمور تمام. المطلوب انه احنا نضع بنود نمط الحياة من الانشطة من الترفيه من الجدول اليومي من الروتين. ممكن زي ما حكينا مش ضروري كلها تنطبق عليك. اللي بنطبق عليك - [01:15:29](#)

قل لي عمالك بتعمله وفي كل بند في كل يعني مستطيل من هذه المستطيلات ضع ما تفعله يوميا في هذا المجال ثم ما ترحب او ما تتمنى انك لو تستطيع انك تعامله - [01:15:44](#)

هل الاشياء اللي عمالك بتعملها ترجع بتعطيها نقاط. كتبتها انت واختي كتبتيها الاشياء وخصوصا لنمط الحياة والجدول اليومي تمام. عندك اول اشي تحدد الرضا عن كل بند كتبته قديش انا راضي من واحد لعشرة - [01:16:00](#)

ثم اتساعل واسأل نفسى ما الذي قد يزيد مستوى الرضا عندي كيف يزيد مستوى الرضا ثم اسأل نفسى ما الذي يمنع اصلا انه مستوى الرضا يزيد ثم مسألة نفسى سؤال مهم ما مدى واقعية المطلوب اصلا - [01:16:20](#)

في ناس عندها اشكالية في القدرة على تحديد الجهد ليش في ناس مثلا اختنا قبل شوي بتحكي انها بتداوم من الثامنة صباحا للاربعة او السادسة مساء ما في جدول ثابت لكن من الاربعة لستة حتى لو كان للساعة اربعة - [01:16:44](#)

حدا بيتداوم من التمنية للاربعة بدك تخيل انه في اجهاد جسدي في اجهاد جسدي وفي حاجة بعد ما ننهى هذا ممكن لساعة ساعتين لاعادة اه او واسترجاع المواد الدراسية اذا في امتحانات انه ندرس - [01:17:06](#)

وبالتالي هذا موضوع يستهلك وقت طويل طب ايش راس مالنا احنا في حياتنا؟ الوقت الوقت لاجل ذلك من يفهم الوقت جيدا بيعرف كيف يبذل الجهد وما بيظلم نفسه انه بضلله يلوم نفسه ليش في اشياء ما بيعملها؟ لانه من الاصل الوقت غير متاح لها - [01:17:31](#)

يعني احيانا في ناس بدها تجبر نفسها اجبار تعمل اشياء وتضعها في الجدول علما انه هذا الجدول ممتنى. انا بشبهها دائمًا تخيل هذا الكوب هذا الكوب له احد بعد هذا الحد ما ما راوح يتحمل حيفيض - [01:17:57](#)

وبالتالي جيوبنا اربعة وعشرين ساعة. في منهم من ستة لثمانية حسب قدиш انت بتنام في حدا حتى بنام عشرة وايام نضطر ننام  
بزيادة ارهاق لتعب غلط طيب تانيا ثلث اليوم - 01:18:16

راحة جسد سواء كانت مستمرة او متقطعة ثم بنجي لو قت آآ يعني الثنين في امور على بساطتها لكنها تستهلك الوقت تستهلك  
الوقت واضح؟ كيف تستهلك الوقت لانها اه مثلا بده تروح لمكان بده تروح لعملك - 01:18:35

فانت في عندك طريق الذهاب ثم طريق العودة طب هذه قد تكون عند بعض الناس ساعة اذا اصبح بالوقت هاد في ساعة هي تذهب  
باستخدام المواصلات او حتى لو سيارتكم الخاصة - 01:18:57

فجدا مهم ان تأتي بالورقة والقلم وتحسب ولكن اليومي كيف يبمشي وجدولك الاسبوعي كيف بيمشي لاجل ذلك هذا بخلينا اكثر  
حكمة كيف نبذل الجهد والاستمرارية وكيف تحركنا قيم معينة في عملنا - 01:19:16

فينعمل خطة افضل. واللي هي اجد انه انا في ايام الاسبوع فرضا قل ما بقدر اعمل بعد عملي شيء لكن يا اخي انا نفسي اقرأ كتاب  
طيب هذا الكتاب - 01:19:39

بقرأ كل في في ايام مثلا الاجازة. بقرأ لي ساعة من الزمن لكن انا بدي اكون بيبي وبين نفسي عارف انه هذا المتاح فيكون قليل مع  
مداومة واستمرارية خير من كثير منقطع - 01:19:57

بانه يومي يا دوب اذا بروح مساء مع اوقات الاكل والشرب مع اوقات الصلاة اذا الي ورد في من القرآن وهذا اولى من كل شيء هذه  
الاشياء تأخذ هذا الوقت بالإضافة للتواصل مع اهلي اسرتي. وهذا مهم برضه في الجدول - 01:20:15

اذا سمحتم بس بده يفتح المايك دقيقه واحدة بس لما حكينا هون عن الجانب الاجتماعي والتواصل اسرتنا واصدقائنا ومعارفنا.  
بنعمل ايش الاشي اللي بنعمله وايش الاشياء اللي حابين نعملها او موضوع تطور المهارات الهوائيات تطوير الامكانيات النفسية -  
01:20:35

كل هذا كل هذا بده وقت فانت ممكن وهادا انا بحكي انجح طريقة للتعامل مع الوقت انك تخطط بالاسبوع مش باليوم كيف  
يعني في حدا بده يوم ويكون في كل شيء. هذا ممكن - 01:21:04

اعمل جدولك الاسبوعي انه بالاسبوع في يوم هاد بطلع ساعتين زيارة. لاصدقائي. فبصير ازورهم ساعتين باليوم. احيانا غير متاح  
ساعتين اه اسف بالاسبوع تمام كل اسبوعين ساعتين. احيانا غير متاح - 01:21:26

كل ثلاث اسابيع ساعتين كل شهر ساعتين فبدك تتعامل مع الممكن فهذا الجدول بساعدنا بشكل كبير انه ندرك واقعنا بشكل عميق لانه  
في ناس تعاند الواقع. بدها كل شيء ان يعني يملأ هذا الكأس مرة واحدة. بده يعمل كل اشي بالدنيا مرة واحدة - 01:21:45

تمام؟ بده يحضر كل شي ويتتابع كل شيء. وهذا غير ممكن. هذا بيفقدك التوازن وبالعكس يعني غير ممكن اصلا  
منطقيا غير ممكن فانت بحاجة ان تنseq امورك بشكل افضل. طيب انا الان عمالي بدرس - 01:22:12

ومنشغل بالجامعة. ممكن اخد لي برنامج تعليمي فقهى برنامج تعليمي بالعقيدة يعني اذا اذا كانت طبعا الدراسة مش في هذا  
الموضوع. هذا يكون برنامج يساعدني معرفيا اني اتعلم ديني. هذا البرنامج الایمانى اللي انا ماشي فيه واتعلم ديني - 01:22:32

واضح وبالتالي اه هذى قدرتى اخذ برنامج واحد فخلص وحافظ على هذا البرنامج واستمر فيه واحفظ واتتابع بشكل جيد وهذا هو  
الاساس الدواب والاستدامة للأشياء قدر الامكان حتى نطلع بنتائج - 01:22:51

فان قدرنا الله بقية من هذا العمر فانت مجرد ما تخلص دراستك فعليا هذا الكأس الان بيفضى تلات ارباعه لانه ما في امتحانات وما  
في دراسة وكذا لما بتنتقل لنطمت حياة مختلف جديد - 01:23:15

بتغير الجدول اليومي بتغيير الروتين بتتغير الاهتمامات. فتضييف اشياء اخرى وتجعلها جزء من حياتك فالناس الاستعجال احيانا هذا  
يقتلهم و يجعلهم خارج الواقع وهذا بيخليلهم حتى يتعاملوا مع متطلباتهم كانها حاجات - 01:23:31

في حاجة بانك تدرس نعم في حاجة لانك تتعلم دينك. نعم وفي حاجة لانك تتواصل مع اهلك. نعم وفي حاجة في حاجة. لكن انك  
تعرف تضبطها بممتطلبات المتطلبات تكون ضمن - 01:23:53

المستوى المعقول تبرجو من الجميع انه يعمل هذا الجدول ويهتم فيه جيدا اي سؤال بنجوابكم عليه وهون اه شاركتاكم احنا شرح  
هذا الحديث والذي جاء كمان بالاربعين النووية وشاركتاكم رابط على القناة للمنعة النفسية - [01:24:12](#)

بشرح شيخنا الشيخ آ صالح العصيمي فحدث اه يا عبادي اني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محurma فلا تظالموا يا عبادي  
كلكم ضال الا من هديته فاستهدوني اهدكم. يا عبادي - [01:24:33](#)

كلكم جائع الا من اطعمته. فاستطعموني اطعمكم يا عبادي كلهم عار الا من كسوته فاستكسوني اكسكم تخيل اللي هي الحاجات حاجة  
الاطعام وحاجة ان يكسى بدن الانسان اللي هي تقيم الجسد - [01:24:55](#)

وتقيم هذا الجسم وايضا الهداية بهذه الاشياء بالاصل هي من الله هي نعم باصلها هي نعم نسأل الله انه يزيدنا منها فبدك تتبئه انه ما  
تدخل حالك في متازمة الاستحقاق - [01:25:20](#)

او متازمة البحث عن المفقود مع كل الموجود اللي عندك نكمل الحديث فيها عبادي يا عبادي انكم تخطئون بالليل والنهار وانا اغفر  
الذنوب جميعا فاستغفروني اغفر لكم يا عبادي انكم لن تبلغوا ضري فتضرونني ولن تبلغوا نفعي فتنفعوني. اذا انت تتبع الله لنفسك - [01:25:45](#)

وما لك شرط على رب العالمين ومعاذ الله انه يكون لك شرط على رب العالمين انه يعطيك هي نعم يا عبادي لو ان اولكم واخركم  
وانسكم وجنكم كانوا على اتقى - [01:26:15](#)

قلب رجل واحد منكم ما زال ذلك في ملكي شيء يا عبادي لو ان اولكم واخركم وانسكم وجنكم كانوا على افجر قلب رجل واحد ما  
نقص ذلك من ملكه شيء - [01:26:32](#)

يا عبادي لو ان اولكم واخركم وانسكم وجنكم قاموا في صعيد فاعطيت كل انسان مسأله ما نقص ذلك مما عندي الا كما ينقص  
والمحيط اذا ادخل البحر الله الله ما عدا الله ان يكون الله عاجزا ان يعطيك. هذا لا ينقص من ملكه شيء - [01:26:49](#)

لو بده يعطيك ويكييفك يعني اي شيء فهذا من ارادته لكن جزء من عبوديتك وتعبدك لله عز وجل ان تدرك احتياجاتك وانه هذه  
الاحتياجات مرتبطة بطلبه من الله عز وجل. لا تقول لي قانون جذب وانا اجذب ما اريد - [01:27:14](#)

وانا استحق ما لك استحقاق. هذه نعم من الله عز وجل. ان اكرمك بشيء منها فاحمد الله عز وجل. لانه قادر انه يعطيك لكن ان ابتليت  
بشيء تعلم انه لك اجر - [01:27:36](#)

فالواقع ان تصر لاجر يا عبادي انما هي اعمالكم احصيها لكم ثم او فيكم ايها. فمن وجد خيرا فليحمد الله ومن وجد غير ذلك  
ونعوذ بالله من ذلك اعوذ بالله ان لا نجد خيرا - [01:27:50](#)

تمام ومن وجد غير ذلك فلا يلومن الا نفسه نتخيل لاجر ذلك برجع بحكي المحرك الاساسي لما احنا نفهم الحديث نفهم الایات  
بفهم عميق قل لي بس اه فاتح المايك لو سمحت - [01:28:10](#)

فهمها بعمق هذه الامور لا نستعجل فهمها. ارجوكم ما احد يستعجل فهمنا. بالعكس ياخذ وقته لانه حدث واحد حدث واحد نفهمه  
بعمق وتدركوا والعمق ممكن يغير حياتك وطاعتكم وعبوديتك لله عز وجل - [01:28:31](#)

حقيقة يجعلك راسخ القلب وبالاخر رغم انه بجوز انتريس لست كثير العلم لكن نفعك العلم على قلة ب توطين قلبك عند الله عز وجل  
الامر ليس بالاستثناء من العلم. الامر بتوطين القلب - [01:28:51](#)

على ما نستطيع من العلم لكن هذا العلم النافع اللي يحول الى عمل حقيقي وهذا العمل الحقيقي غالبا مداره  
قلوبنا غالبا مدار قلوبنا فاسأل الله لي و لكم - [01:29:14](#)

الصحة والعافية انه كان هذا اليوم مفيد ونستودعكم الله عز وجل احنا حنعطي مجال لمن يريد عبر يعني حنغلق التسجيل الان.  
وسنكون هناك مجال لمدة تقريبا خمسة عشر دقيقة لاجابة الاسئلة - [01:29:34](#)

لمن يريد ان يسأل او يعني استشارات سريعة على ان تزيد الا تزيد. على الا تزيد على دقة واحدة وبذكركم ايضا انه الأسبوع القادم  
سيكون في مواضيع خاصة توسيعية في المناعة النفسية موضوعنا هو حيل الناس - [01:29:55](#)

اليوم حنزل الاعلان حيل الناس. ايش قصة حيل الناس قصة حيل الناس سواء انت كيف على نفسك او الناس كيف يحتالون باسلوب  
تواصلك معهم فيفقدوك الاحساس بالرضا او يعمل لك شيء من الوهن وهن النفس - [01:30:13](#)

ايش هاد الموضوع كنا احنا عاملين محاضرة اسمها المتابعين بالآخرين. بس غيرنا الاسم وسميناه حيل الناس وهي الطريقة اللي  
بصير في تأثير عليك انفلونزا او انت تؤثر على نفسك بشكل - [01:30:33](#)

محبطا ومنزعجا. فبدك تكتشف مكانن الوهن الموجودة عندك. اللي من هذى المكامن يعني تتسرّب هذه المتأزمات اللي بتتأثر عليك  
سواء لما تتأثر بكلام الناس او تتأثر بكلامك مع نفسك فهذا ان شاء الله للاسبوع القادر - [01:30:49](#) - [01:31:09](#)