

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

يوسف مسلم

يوسف مسلم

طيب بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله نسأل الله ان يكون مسائكم مساء سعيدا وخيرا ومباركا ونتابع اليوم في اللقاء السادس في سلسلة المناعة 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 برنامج علمي عملي تطبيقي يساعد كل من يريد ان يتزود بالمهارات والامكانيات النفسية ان يتزود بها بشكل مرضي ويساعده في - 00:00:28 اليومية طبعاً هذا التدريب يقدم لكم برعاية مركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية ومقره الاردن. وايضا اه وهي عيادة الكترونية تقدم العلاج النفسي والتدريب ايضا اما بالنسبة للتدريب هذه الاتفاقية دائما نعرضها في البداية لكن نريد ان نؤكد على امرين مهمين. 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 نرفعه 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 تأكدوا تماما انه الامثلة اللي بضريرها امثلة عامة. وبالتالي لا اقصد اي احد وان كان هنالك من قد يتأثر 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 تتنبه انه الهدف من سماعك لهذه المادة وخصوصا اذا ربطتها بالماضي. وهذا ما يحصل مع الناس انه يعني تصيبهم حالة من الندم والانزعاج انه ليش ما كنت بعرف هذه الاشياء قبل اه انا ضاع منعم - 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 حكيانا عن بداية ربط المفاهيم وميزان الحكمة وميزان النعمة. وربط المفاهيم كنا 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 آ قناة 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 فائدة كبيرة لك اما عن اه الموضوع الثاني اللي غطيناه في الاسبوع الماضي فكان ميزان الحكمة وميزان الحكمة - 00:03:36 قلنا سنطرح قاعدة سلوكية وطرحناها وكانت هي قاعدة المشيئة والارادة. وقلنا ان هناك ميزان مهمة بين اه اه القدرة مسؤولية و احنا عمالين دعني الثاني وهو بميزان النعمة وفي ميزان النعمة - 00:03:51 وهي قاعدة الانشغال بالنفقات والمتطلبات في حياتنا مقابل الواقعية والواقع وكيف ننظر الى الواقع ذلك كما قلنا يعني تنطرح 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 كثير. هل فعليا الصوت بقطع كثير عند الجميع ولا عند بعض الناس بس خلينا نتأكد لانه بلاش يكون يعني اذا كان من عندي مشان اه اصلح الموضوع - [00:04:38](#)  
اه نازلين الصوت عندك بقطع هو منا الان بقطع طيب الصوت معلش الصوت بقطع دكتور شوي طيب والان الان هل الصوت بقطع لا دكتور. واضح الصوت تمام. المعذرة منكم ما بعرف ليش اه او شو السبب لكن يعني بتوقع انه انضبط في الموضوع - [00:04:55](#)  
على كل الاحوال. اذا في اه اه قاعدة الانشغال اه بالنفس وما سنطرحه اليوم سنطرح موضوع مهم له علاقة ايضا بالحلقة الماضية.

الحلقة الماضية آا 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 بيساعده لكثير من امور حياته لانه لما بتعرف ايش هي حدود مقدرتك مش حتبذل جهد زائد في شيء خارج مقدرتك وامكانياتك - [00:05:49](#)  
وايضا لما بتعرف شو هي حدود مقدرتك مش هتتواكل وبالتالي وبالتالي وبالتالي 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 تبذله لانه هذا الجهد اللي حتبذله حقيقة في امر هل هو ضمن مقدرتك ولا خارج مقدرتك اذا ضمن مقدرتك قديش الجهد قديش الاستمرارية زي ما حكينا احنا - [00:06:31](#)  
موضوع دائرة العزل. وبالتالي في نتيجة فعليا اذا بذلت جهد. لكن في المقابل اه اه كانه انقطع الصوت عالتليجرام شيء شو تعطيني غرام ماشي اتوقع في مشكلة في النت طيب يبدو انه في مشكلة بالنسبة عندي - [00:06:53](#)

لا الموجود عالتليجرام. دقيقة واحدة طيب اذا حستمر. وبالتالي لما بنعرف حدود مقدرتنا قلنا بكون الجهد والاجتهاد نجتهد نجتهد في المكان الصحيح ولا نجهد انفسنا اجهد زائد في غير المكان او في شيء فعليا خارج مقدرتنا. وايضا موضوع المسؤولية موضوع المسؤولية - [00:07:29](#)

مهم جدا لانه يجب ان نتعرف على مسؤولياتنا لانه اذا امر ضمن مسؤوليتي بتبين قديش لازم ابذل جهد اتجاهه لكن امور مش ضمن مسؤوليتي او خارج مسؤوليتي دي ايضا بحدد قديش ابذل جهد اتجاه - [00:08:04](#)  
اذا صار اللي بيحركنا تهم جيد للامور اللي بنتعامل معها. واللي احنا لما حكينا عن ميزان الحكمة واللي هو بيشمل القدرة المسؤولية ليش سميننا ميزان الحكمة؟ لانه من الحكمة انك تكون واعى لحياتك - [00:08:22](#)

وتعلم حقيقة ما قدر وان كان وين لازم تبذل جهدك وبين هاد الجهد يكون نعم نعم اه تليقراقم انت عامل كنتم عالصوت تبك. فما بطلع الصوت اللي بتليقراقم 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 اجهد زائد ولا يكون استنفاد 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 توفر الامكانيات امكانياتك النفسية ان تتوفر لديك امكانيات نفسية تساهم هذه الامكانيات. في زيادة القدرة على التحمل للمواجهات مع درجة من المرونة وصولا للتعافي من المواجهات والحصانة 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 اثرها عليك قبل الاشئ المزعج لانه ما يزعجني هذا الضغط هذا الاشئ اللي بصير معي. ارادتي وخارج مقدرتي وضرينا امثلة وفاة عزيز مرض مزمن اشياء خارج مقدرتي وارادتي وانا بحاجة اني اعيد اعيد طريقة تعاملتي معها. فاول شئ لازم اعمله لازم اتحم - 00:11:15

مجالات المرونة لاحقا والتفاصيل الاخرى وبالتالي معلش فاتح المايك وبالتالي هذا بينقلنا انه كيف قسمنا موضوع التحمل؟ وحكينا عن قاعدة الرسو وبين قلنا لا موضوع اليوم اللي هو متطلبات والحاجات قابل الوقت - 00:11:47  
تخيل المتطلبات والحاجات مقابل الواقعية. وهذا اللي سميناه ميزان النعمة ميزان النمر بالتالي ايش اللي بنعمله بميزان بنعمله يا ترى شو تعريف المتطلبات والحاجات مين يشاركنا ايش ممكن يعرف المتطلبات والحاجات - 00:12:18  
وايش الفرق متطلبات وحاجات تفضلوا الموجودين على بقدرنا يشاركونا ايش هو تعريف المتطلبات بالحاجات السلام عليكم. ممكن السؤال مرة اخرى؟ هيا ايها المشاركون دكتور ممكن اه احكي تمام. احنا حكينا - 00:12:47

طيب قل لي الاخت خليك تحكي اول تعرف لنا المتطلبات والحاجات واحنا بنخليك تعرف الواقع ياباني طلبنا ايه؟ انه منا نعرف شو يعني متطلبات وحاجات لما سمعتي كلمة متطلبات وحاجات مفهوم متطلبات عناء - 00:13:27  
لهذا الامر متطلبات وحاجات تفضلي ايش عنا لك متطلبات وحاجات طيب الاخت الثانية اللي كانت بدها تحكي تفضل يعني دكتور على طيب تمام دكتور يعني بتوقع 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 الشغل الانسان بيتطلبها زيادة لتحقيق هدف معين او لغاية معينة يعني ممكن يقدر يعني ليوصل لشي بحاجة لياخذها. 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 والحاجات 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 والحاجات هل هل ما بتعتقد انه المتطلبات هي الاشياء الانسان بيحتاجها حتى يحقق حاجاته - 00:15:15

هي متطلب للحاجة طيب خليكنا 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 احتياجنا ثم في احتياجات اذا حققت الاحتياجات الاساسية تأتي بعدها - 00:15:32

مثلا الطعام تناول الطعام حاجة لكن نوعية الطعام متطلب شو نوع الطعام؟ ففي انسان طبعا بده ياكل بياكل الاكل العادي المتوفر في كل بلد شو في وجبات شو في مطاعم شو في اشياء - 00:16:09  
لكن احيانا المتطلبات تصبح متطلبات زائدة بحيث انه ملاحظش ملاحظ انه الشخص 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 وحيانا فيه بتصير 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 الحب من الاهل الاطفال بحاجة للحب من الاهل الزوجة بحاجة للحب من زوجها هاديك حاجة ما حدا بيحكي انها متطلب. حاجة - 00:17:17

وهذه حاجات نفسية لكن المتطلب كيف يكون التعبير عن هذا الحب ابقاو 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 اخوانا او من الناس اللي بتعرفهم. شو بقى اعطيتوا اهتمام وحب؟ - 00:17:35  
بحس انه ما اخذ حاجته ولا حتى متطلباته بده اكثر واضح هون في زي ما حكينا النقطة اللي جدا مهمة واساسية انه احنا بدنا نميز

انه الحاجات هي احتياجات كلنا - 00:18:10

كلنا لا نستطيع الاستغناء عنها ولها حد ادنى الحاجب بعدها الادنى كانت احتياجات للجسم للجسد تمام؟ من الاكل اللي هو الطعام من الكساء 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 فبالتالي لما بنحكي احنا على المتطلبات لما بنحكي عن المتطلبات ما بنقتصد لكن احيانا درجة التطلب - 00:18:55

ابتوصل الشخص ما يكتفي من المقدار العادي للاشياء زي ما حكينا بالكساء يعني واللبس تمام ما بيكتفي باللباس العادي بده هو دائما ماركات عالمية. بالاكل ما بيكتفي بالاكل حتى الجيد بده دائما اكل من نوعيات فاخرة - 00:19:27  
فهذا هو الفرق بين المتطلبات والحاجات طيب وين اهميتها في موضوعنا؟ سنأتي بعد قليل باذنه تعالى الان موضوع الواقعية موضوع الواقعية شو يعني واقعية؟ لما منحكي الواقع والواقعية. ما معنى الواقعية هون - 00:19:50  
ما معنى الواقعية حدا يشاركنا لو سمحتوا صوتيا ممكن الواقعية هي تصرف الانسان بناء على الواقع اللي هو موجود فيه على مقتضيات الواقع الذي يعيشه يعني انا بعيش في مثلا 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 وعليكم 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 حالتني ووضعي 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 كوتر بتحكي التعقل بالتعامل مع الحياة الحقيقية التي يعيشها الانسان واقعية من واقع - 00:21:23  
وهي المحيط ما هو محيطك 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 دائما بالضرورة يكون واقعي جيد هل هذا يعني الواقع بالضرورة يكون دائما واقع مرضي ليس بالضرورة في طبيعة حياتنا. احيانا احنا بكون هدفنا - 00:22:19  
للحظة 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 وبالتالي هذا الواقع ليش احنا ربطناه بالمتطلبات والحاجات؟ ليش اعتبرنا انه هذا او هاي كفة الميزان الاخرى وليش سميناه ميزان النعمة؟ خيلنا نشوف - 00:23:12

الي يعني حجابوب جواب اله اربع نقاط واحنا حقيقة حكينا في نظام النقاط النقاط هاي تستبدل عنا بدورات اوقات تمام؟ وبيننا قديش قدر النقطة ليش سميناه ميزان النعمة وليش ربطنا كفتي الميزان - 00:23:34  
وجعلنا احدها المتطلبات والحاجات وكافة الميزان الاخرى كانت هي موضوع الواقع يلا مين بده يشاركنا مشوار الدكتور اه دقيقة اه سنية بتحكي لان الشعور بالنعمة هو الفيصل ايجابي جيدة. اه طبعا 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 علي 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 ياكل ما 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 هاذي 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 حكيتي انه هذا الواقع بحدد لي طبيعة المتطلبات. صحيح؟ اعطيني مثال اذا سمحت اعطني مثال كيف هذا الواقع ممكن نحدد - [00:25:23](#)

بيبة المتطلبات يعني مسلا دكتور اه انا بشغلي مسلا هلا حاليا على فرض الي فترة معينة مسلا صار تغيير بالسلم الاداري كنت عايشة مسلا على مرتب معين بمحيطي هلا صار لا تغير. فمتطلبات اللي كنت انا اطلبها او يعني - [00:25:44](#)

اه زبط عليها اموري. هلا 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 بدني يعني اتعامل مع التغيير المادي اللي صار عندي هلا حاليا - [00:26:05](#)

تمام. يعني بجوز من ابرز الامثلة. شكرا لك للمشاركة وانا سامحوني اللي بيشاركوا صوتيا 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 والحاجات بجزء من ابسط امثلتها؟ لما احنا منكبر بالعمر لما بيكبر بالعمر. واقعنا واحنا اطفال شو هي المتطلبات تمام؟ يختلف عن واقعنا لما بنكبر - [00:26:35](#)

وشو هي المتطلبات يختلف عن واقعنا لما نعيش في بيت اه الزمن او زوجة اه وشو بتصير المتطلبات؟ يختلف عن واقعنا الانسان. تمام؟ وتصير له متطلبات مختلفة هل الحاجات واحدة نحتاج ناكل نشرب الرعاية والعناية والحب هذي حاجات موجودة لكن المتطلبات لاي درجة - [00:26:53](#)

قلب هذا الشيء وكيف نتطلبه؟ يختلف من فترة لفترة لاجل ذلك في ناس الاشكالية الكبيرة عندها انها لا تدرك انه واقعه تغير فبكون 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 تاكل تشرب تسكت تكون امن في حياتك. ترعى ابنائك 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 لبلد من طبيعة حياة وبالتالي وبالتالي شو هذا الكلام بالنعمة؟ ليش سميناه ميزان النعمة؟ في اجابات عالتشات واي حدا بده يشاركنا صوتيا 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 حكمة الله تعالى. وجود المتطلبات نعمة اكبر واكثر من وجود الحاجات. التوقعات قد تفسد الشعور بالنعمة حسب واقعيته - [00:28:34](#)

طيب هذي هذي 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 محيطي. نعم - [00:28:51](#)

احنا اه واحدة من الاشياء اللي بتخلينا نسمي هذا الميزان ميزان النعمة مين بده يشارك؟ تفضلي اختي نعم يعني انا هو مشاركة واستوقفني شيء يعني مرات بتكون المتطلبات لا تتناسق مع الواقع - [00:29:04](#)

يعني الشخص بكون عنده متطلبات اعلى من واقعه فانا اعتقد استخدام اه هذي الاشارة للميزان آاه مهمة 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 نفكر اكيد الصوت مسموع احنا اللي اضطرابات اه هالكفتين معذرة فهمنا فكرتك بدك تتابعي اشي بالفكرة اللي حكيتها؟ 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 التيليكرام جيد فسامحونا يعني اذا كان في اي اشكالية هاي بتكون على الاغلب من الانترنت عالاغلب طيب اللي بنحكيه ليش احنا سميناه 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 تغييرها يكون الابتلاء والابتلاء بزيادتها او نقصها لكن فهمك لواقعك الذي تحياه تواء انت وين في اي زمان ومكان في اي ظروف او حتى في واقعك - [00:30:59](#)

انه هذي ارض للمعاش وليست للمعاد موضوع المعاد امر اخر موضوع الحياة الاخرى امر اخر. متطلبات هذه الحياة مش فقط متطلبات على مستوى الدنيا في حياة اخرة لها متطلبات فهذا هذه القراءة للواقع الذي تعيشه - [00:31:20](#)

والقراءة لغائية الحياة وما الهدف من وجودنا في هذه الحياة وتحقيق عبوديتنا بخلينا ننظر الى حياتنا بنظرة النعمة في ناس كثير مشكلتهم بايش واسمعوني جيدا في ازمة كبرى او متأزمة كبرى في حياة الناس - [00:31:44](#)

اللي هي متأزمة الاستحقاق شو يعني نحن نحن للحظة من اللحظات اذا ما فكرنا جيدا بواقعية انه نحن نستحق وكأنه وكأنه ومعاذ الله انه كأنه مشروط على القدر ونشروط على الحياء انها لازم تعطينا اللي بدنا اياه - [00:32:09](#)

وكأن نحن المتصرفون بالقدر وللازم 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 وبستخدموا كلمة انا استحق واستحقاقك يفرض عن قدر انه لازم يعطيك اللي بدك اياه. مجرد ما فكرت في الامر اضمرت في نفسك نويت اتجاهه انك تحصل عليه فيجب - [00:32:57](#)

ان يأتي وللأسف هذه يعني مش بس مخالفة عقلية حتى تمام؟ او مخالفة للبدهيات هذه مخالفة عقيدية عميقة مخالفة عقائدية بكل معنى الكلمة لانه انت لم تعط من باب الاستحقاق. والله لانيك 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 اياها الله عز وجل هي ليست من منطلق استحقاق هي نعمة ورحمة رحمة بها الانسان تمام كيف حتكون نظرتك وتوجهك للحياة مقابل ان تظن انه لا انا يستحق - [00:34:19](#)

انا لا يستحق زيي 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 زيي 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 نصيبه من المال. نصيبه من الصحة ناشطين نصيبه من الزواج نصيبه من الامل الموجود عندهم. له نصيب - [00:35:20](#)

وانت لك نصيب معين في هذه الاشياء نعمة من الله عليك طيب اذا ايش اللي لازم نفهمه؟ انه لا تعاند القدر في اقدار قدرت لك هل هذا معناه اللي احيانا بييجي حدا وبوجه الكلام. يعني ايش يعني خالص؟ - [00:35:54](#)

الوضع المادي اللي انا عليه اضل عليه ما احلم يكون عندي بيت فنقول احنا هون ما بنحكي لحتى 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 ففي شخص بده يعاند القدر لانه ابنه او بنته مش زي ما بده. بده اياهم زي ما بده يا اخي ويعني قم بمسؤولياتك كاملة ولا تقصر بمسؤولياتك. احنا ضد التقصير - [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 فتح على الناس النعمة فتح عليهم الدنيا وصار في يعني اه سعة على الناس والمال فشى 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. هلاً أنا بحكيش عن المجاعة اللي في الصومال ولا بس  
عموما الوضع العالمي العام الناس بخير وبنعمة كبرى - [00:37:39](#)

وهذا اللي خلى الناس تعتاد النعمة طب لانها 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 تغيير راضيين لانه هو يبيحث 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 اخي والله لو اموال الدنيا الولد اهم شئ مقابل واحد عنده عشر اولاد بقول لك كلهم على بعض مع  
هالفقر مش عاجبيني لو الواحد عنده ولد احكي لك وحتى لو ما فش اولاد بس الواحد ما يعيش معيشة الفقر. وهذا مش مقصر. هذا  
رزق من الله عز وجل يحاول يعمل بيسعى - [00:38:32](#)

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

والسبب انه حتجهد اجهاد كبير وقد لا تنال شيئا يعني منرجع ومنحكي زي علوم الكسالى او هاي فنون الكسالى اللي هي فنون  
الطاقة. ليش بنسميها فنون الكسالى؟ هادا اللي بدوش يبذل جهد بس بده يجذب له - [00:39:24](#)

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

مطب كبير لانه اذا ظننت وكأنه الكون يصرف وتصرف قوته وما فيه من علم وغيب ومجرات 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 للبصر 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 هالاياام لكن لكن من مغذيات من مغذيات شعور  
الاستحقاق و النعمة والبحث عن المفقود وعدم ادراك الموجود - [00:40:58](#)

وحدة منها اصبحت الان شبكات التواصل شبه الاجتماعي فبتلاقي انه هذا الشخص تمام؟ طفح الفيسبوك تمام؟ او الانستغرام  
وهالشباب مثلا في الجامعي بطلع جاب سيارة جديدة لبس جديد ايه اه طالعين هو واصحابه وعمالهم ببشوا - [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 الانستغرام هو يقدر النعم التي عنده - [00:42:01](#)

غالبا حنا في غالب الناس باشكالية ان هو يبيحث عن مفقوداته. طب هذا بايش احسن مني؟ هاي جاب ابوه جاب له سيارة وهذا بايش  
احسن مني؟ هيهم طالعين وسووا وعملوا وسووا ومش عارف ايش - [00:42:26](#)

وهاي بايش احسن مني؟ ما بين البنات. هيهما مسافرة وسافر معها زوجها وسافر ما مع اهلها وهذا بايش احسن مني؟ حتى يعني  
لدرجة انه يعني تباغض بعض الناس ليش هادا رايع عمرة وهو مش رايع عمرة؟ - [00:42:42](#)

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

شو الاشياء اللي بيستنزفك وبياكلك كل يوم من الاشياء اللي بتاكل الناس بشكل يومي موضوع التطلع 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 قديش الحضور عنده. هو بايش احسن مني - [00:43:22](#)

تمام فمشان هيك بلشت صناعة التفاهة والسخافة و بلش موضوع بدل ما تقدم محتوى حقيقي يفيد الناس صارت الناس بعضها يعني

بحكيش تبحت 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 ونوافق عليه. بس قديش الان وانت بتسمعي - 00:44:17

اولوية انه فعليا يعني ان هذا الكلام الان واضح لالي. ومش بس والله الدكتور يوسف وضح لي اياه. هو واضح لالي من قبل بجوز وضعه بكلمات منظمة الان فصار واضح لالي لانه اللي بحكيه اه يعني في كثير ناس يعني تعقله وتفهمه وتعرفه من قبل - 00:44:47 طيب لكن هل سيكون الموضوع محاضرة بسمعهها واقول اه والله صحيح وبعدين خلص منكمل الامور انا اللي بسميها زي مجالس العزاء يعني شو مجالس العزاء؟ بتوفى احد الاقارب بيلتقوا هالشباب بيلتقوا هالنساء. تمام؟ في العزاء - 00:45:05 بياخدوا بخاطر اهل الميت لما بيلتقوا الناس سواء عالمقبرة والان عادة الناس بيعملوا مثلا بغض النظر اه شو حكم ذلك اه بيت للعزاء فانتاج الناس التقوا مع بعض وبلشوا لانه معظم الناس الان مشغول - 00:45:29

آآ كل حدا مثلا ابن عمه وابن خاله وينك من زمان زمان ما شفاك اه والله غيرت رقم التلفون هات رقم التلفون يا اخي والله لازم نطلع. ونرجع اه زي زمان - 00:45:52

قالوا كده خلص بيت العزا بتلاقيهم يعني اه تراجعوا بعض ويحكوا مع بعض وعلى اساس انه يطلعوا يروحوا يجوا يتزاوروا وما بشوفوا بعض الا ببيت عزا جديد كثير من الامور - 00:46:02

في حياتنا هي يعني عفوا منكم كبيوت العزاب بتاخذنا الحبيب ساعتها بدنا نعمل و بدنا نسوي لكن لا نضع الامور حقيقة في اولوية العمل لاجل ذلك اللي بيسمعي الان بخليه يرجع للدائرة الاولى دائرة العزم حتى تضع هذا الكلام اولوية. مش مزحة حياتك مش مزحة - 00:46:19

هذه حياة حقيقية تحياها وانت محاسب على دقائقها وانت بدك تستكثر الخير فحتى تستكثر 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 لنا ابصر قديش من السنوات بنعمل وبنأجل لكن هل جاء هذا الغد كما قالوا من الاشياء اللي انا عجبتي من الكلام اللطيف كان. اليوم اليوم يعني هذا اليوم - 00:47:05

هو الغد الذي وعدت نفسك الامس بان تقوم بشيء جديد يعني اليوم هادا اللي هلا احنا فيه الله اعلم انت مبارح اول 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؟ لأ في مشكلة حقيقية في مشكلة حقيقية تمام لازم تدركها وتستوقفك هذه المشكلة لتتعامل معها. في ناس ضاعت من اعمارها سنوات. عشرات السنوات - 00:47:55

وهو بكل بسيطة بيستنى بكرة وبكرة ما اجاش بالتالي هذا السبب ليش ربطناهم وسميهاهم ميزان المال و هون حكيها 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 فاخترنا التحمل وقبل لقائين حكيها عن معالم مسطرة التحمل وعلامات المسار واتطرقنا انه في عنا ابعاد مهمة اللي هو البعد المعرفي ما يخص العقل - 00:48:43 والبعد الانفعالي ما يخص القلب وسميها 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 تعريفات اوسع من ذلك لجودة الحياة لكن انا مقتصر على - 00:49:07

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



واقفك وعن متطلباتك وعن احتياجاتك اذا في دقيقة يلا استعجلوا - [00:49:50](#)

وبدي متطوعين يشاركوني صوتيا لانه حنعمل تمرين مهم لكن اتمنى من كل منكم انه يكون معه ورقة وقلم. هلاً اللي ما معه ورقة وقلم لاي سبب من الاسباب هذي الحلقة باذنه تعالى حتكون مرفوعة على اليوتيوب - [00:50:15](#)

وبالتالي يعني بتقدر ترجع وتعمل هذا التمرين. بتمنى من كل اللي سمعوني اليوم يعملوا هذا التمرين. رجاء لالك هذا التمرين لالك وهادا فيه مكاشفة مكاشفة 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. وتبين 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 مكتسحين الساحة بالمشاركة وكذا فانا بالعكس ده شيء يسرنا لكن يعني يا ريت لو كمان كمان واحد من هالشباب يعني - [00:51:15](#)

يشاركننا 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 حناخذ فقط الجانب المعرفي وانت بعدين لوحدك -

[00:52:02](#)

تملي الجوانب الاخرى متفقين باذن الله. بعد ما تخلص اختنا بدنا اخت تانية تتطوع او اخ تاني يتطوع. مشان نعمل البعد الانفعالي الان المجال الاول هو المجال المعرفي. حكيما مهم. وهو مثلا من من البنود الموجودة في الجانب المعرفي. دراسة فرضت - [00:52:28](#)

للي بيدرس. بتدرسي اختي اه لا خلصت الحمد لله الله يعطيك العافية. بتفكري تدرسي؟ اه كمان حاليا لا طيب ثانيا الموضوع الثقافي وما يخص الثقافة. تمام؟ بكل ما فيها سواء - [00:52:54](#)

بالاطلاع بالثقافة التي تخص معرفة اه اه الامور الشرعية ولا الثقافة التي تخص لانه الناس احيانا بيحوا بجتزيع الثقافة وبيحكي 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 وهون عنا ثقافة بنجمعها مع الاطلاع. رغبتك في التثقف والاطلاع تمام لا الحمد لله او بتعمل عندي رغبة وعندي استجابة لهاي الرغبة - [00:53:34](#)

شو اهم الاشياء؟ اعلمي لنا بنود بتخص الثقافة والاطلاع لاشياء انت بتعملها 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 بتعمله - [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 دايمنا لازم اقرأ فيه اه في عندي اه مم يعني تقريبا ما بدي احكي كل يعني يوم بالاسبوع يومين بالاسبوع في عندي دورة معي بشغلي انا

يعني بشي بخص اه شغلي انا - [00:54:21](#)

اه طبيعة شغلي انا متطلعة فيه واليوتوب مو التزام بس في قنوات انا مشاركة فيها وقت ينزلها مسلا الدكتور اياق قنيبي فيديوهات بحضر له اياها بس ننزلهم اه مشاركين في دورة اه حاليا كمان هلاً بس توقفت عن داخلين بالجزء الثاني ان شاء الله مع الدكتور عبد

الرحمن ذاكر دورة اقرأ - [00:54:41](#)

اه فيعني في الي قراءات. طبعا غير يعني الحمد لله ما بعرف اذا هادا بيدخل بشي تاني اللي هو تفسير القرآن صفحتين يوميا بالقرآن هون هدول بقرأهم مع تفسير تدبر مختصر يعني والحمد لله - [00:55:04](#)

وبالتالي ايضا من ناحية معرفيا برضه المواضيع الايمانية. 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 بناخذ السيرة بعدين هلاً عم ناخذ كمان تفسير. ففي درس عندي هاد دائم والحمد لله رب العالمين يعني باذن الله انه هادا اه بشي

بجدد الايمانيات والروحانيات ان شاء الله - [00:55:41](#)

الله تعالى تمام. طيب اذا هذي هذي من الجوانب المعرفية والتي تغذيك مع كتيبها الان مكتوبة عندك نعم عم انه عم جابوك وعم احكي اكتب دكتور ارجو انك تكون مكتوبة. طيب - [00:55:51](#)

تمام. اذا كل حدا فيكم يا اخوانا اه اه معرفيا ايش هي يعني البنود للاشي اللي عماله بيعمله. الشيء اللي انت بتعمله ثم بعد ما تخلص الاشياء اللي بتعملها اكتب تحتها 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 بشغلي انه اطلع على مجال ثاني اكثر 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 اخصص له وقت بس لاني ما بشتغله ما بمارسه ما عم بقرأه فهادا حابة انه - [00:56:53](#)

يعني ان شاء الله انه لأ بدي بكل كتاب واقراه مشان يعني انتقف 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 تعمله - [00:57:03](#)

حابة كمان شي ثاني بالنسبة للايمانيات اه لهون اني اخذ دورة بالفقه لانه في عندي بعض الامور اه لا مش كتير يعني على اطلاع فيها فانه يعني من اولى الاولويات اني اخذ دورة بالفقه - [00:57:17](#)

لا لا طيب ممتاز ممتاز احنا مثلا احنا اخدنا مثال هلا يفترض انه انت تجلس على يوم يومين وتعيي هذا الجدول من ناحية المعرفية ايش الاشياء اللي انت بتعمله ثم ما هي الأشياء التي تتمنى ان تفعلها - [00:57:34](#)

متفقين خيلنا نرجع انت عمالك بتعملها مهم. مقابل كل بند من القروود 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 بدي اعطيك. نعم هلا البند الاولاني اه تبع الرجال حول الرسول اه بقدر احكي لك ستة من عشرة الدورة العلمية اللي كمان اللي عم بقرأ فيها او عم باخذها هاي كمان سبعة من عشرة - [00:58:13](#)

القنوات اللي عم بحضرها او الفيديوهات اللي عم بحضرها من هذول القنوات تمانية من عشرة آآ دورة اقرأ اني باخذها فيني لانه انا يعني شوي مقصرة بالتزامي بمراجعة الملاحظات فيها فبدي قول ستة من - [00:58:36](#)

تمام اه بالنسبة بنيات الدرس اللي عم بحضره يعني الحمد لله الحمد لله فيني احكي انه بتمنية من عشرة اني راضية عنه واه اه باقي الاشياء اللي بدي اخدها لقدام - [00:58:52](#)

هلا لقدام خيلها احنا احنا مم. وضعناها مشان مو جدول لنا بس احنا بنحكي عن الاشياء اللي عمالنا بنعمله. طيب. هول بيحي السؤال الثاني. اذا مدى الرضا عن كل جانب. بيحي 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 تسعة من عشرة ايش ممكن يزيد مستوى الرضا يزيد مستوى الرضا اني لما بصراحة يعني تطلع معلومة او اذكر شغلة معينة ما يعني ضل انسى شو هي المعلومة يعني استحضر

الشي يكون - [00:59:28](#)

يعني المعلومة تكون راکزة 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 بخيلني انه احس حالي عن جد راضية وانه يعني وقتي ما ما ما راح سدى يعني انه في في انتاج معين عم بطلع فيه - [01:00:05](#)

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

ابتدأت فيه - 01:00:21

هون بييجي السؤال الثاني ما الذي يمنعكم هذا؟ ما الذي يمنع ايش اللي بيمنع حصول هذا الرضا كمان في امور اخرى تمنع حصول هذا الرضا اه تسوييف يعني التسوييف من انا ما عم بشتغل مع ببدل الجهد المبذول يعني مثل ما حكينا بالاول. ما عم بعطي جهد مبذول -

01:00:43

مناسب لهاد الشي تمام. اذا 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 بتابعنا من التليجرام بس حتلاقوا هاد موجود الجدول موجود بين ايديكم حيكون ومرفوع على قناة اليوتيوب.

فموجود الجدول مشان تقدر تعمل جدولك لانه لما بتعمل هذا الجدول يعني حتكون فيه مكتشفات لك مهمة - 01:01:26

ومكاشفة مهمة بينك وبين نفسك لكثير الان يا اختي. طيب حدد مدى واقعية المطلوب اصلا. يعني انت اللي بتطلبه بتطلبه من

نفسك الان انه انا بدي 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 التسوييف

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 ثاني - 01:02:26

يلاه شوفي هذا السؤال متى من انا لالك لحضرتك اختي مم. بس حنجاوبه مرة ومرتين لانه نعم لا بس عفوا لانه الصوت شوي عم

بيقطش ما سمعت اخر شي تمام. تمام. الان مسموع الصوت الان مسموع الصوت - 01:02:50

هذا السؤال حنحاول نجاوبه بعد ما نخلص الجدول كامل يعني بدنا نرجع للجدول اصلا. هذا الجدول لما تعبیه 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 احكي لك شغلة جدا مهمة اختي. بداية احيانا بكون 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 عمالها بتستنفذ 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 معي الدكتور

عبدالرحمن ذاكر. ايضا اه اه برامج كثيرة هنا وهناك. تمام؟ وبرامج كلها مدتها سنة وسنتين - 01:04:13

باجي بتسأل بيني وبين نفسي يا ترى لما يكون عندك انت اربع او خمس برامج مرة واحدة لاي درجة تستطيع التمكن معرفيا وبعمق

ومن ثم مو احنا التمكن المعرفي على اساس يصير يصير جزء من اللي بتعمله - 01:04:30

تمام؟ لاي درجة هذا التمكن ممكن يصير بحيث تصير المعلومة مش فقط معلومة تصبح المعلومة سلوك سواء بتذكرها اوحت

بالاستفادة منها لانه حول الرسول هو كتاب لمناورات منارات نستهدي بشكل او باخر في سبيل الوصول الى هذه السلوكيات المثلى.

تمام والسلوكيات الايمانية - 01:04:47

بحيث انه يكون سواء لمعاشها او لمعادنا فيها خير فلما انا مثلا ممكن اخلي الامور تتزاحم سويا بشكل كبير ممكن فعليا هذا اللي

بضيع بيضيع عليه انه انا اتمكن من الامور جزء فجزء - 01:05:26

لا اجد ذلك كان مشايخنا ينصحونا انه انت اخدت برنامج معين وعمالك تاخذ 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 وادركوها وصارت حاضرة في ذهنه دائما كانت انفع من محاضرات كثيرة

وكثيرة وكثيرة مبنية فقط على الفهم وهذا من قلنا انه نشوف طيب - [01:06:26](#)

ما هو الجهد اللازم بشكل عام وما هي معيقات الاستمرارية وهل القيم الدافعة لهذا العمل منضبطة اذا منا خطة عمل واضحة شخصا

انا الزم نفسي في كل فترة بامر من هذه الامور - [01:06:45](#)

زبي زي غيري نفسي اتابع كثير اشياء. لكن ادرك تماما انه متابعتك لكثير من الامور لن تتول ايا منها يعني بالشكل المرضي لاجل ذلك

هذا الارتقاء نطالب ان كان يريد التمكن - [01:07:07](#)

يجب ان يكون على درجات ده رجل مستوى اول يتمكن من شئ يحفظه يفهمه يدركه ويصبح مش فقط ناحية معرفية ايضا جانب

مهاري لانه ان تعلمنا وما عملنا باشكالية الاصل في العلم للعمل - [01:07:33](#)

حتى من يستكثر من العلم من العلماء هدفه ايضا العمل. العمل بالفتية بتقديم الفدية ونفع الناس بالعلم لكن احنا يعني او انا خليني

احكي شخصا كشخص بسيط متواضع في هذا العلم يحتاج ان يتعلموا ليعمل به - [01:07:58](#)

لينتفع منه فوجدنا في الناس اللي هو لا يشبع يعني عنده العلم ليس حاجة. اصبح متطلب فيتعلم ويتعلم ويتعلم ماشي زي

الصاروخ لكن لا يدرك حاجته الحقيقية من طلب العلم - [01:08:18](#)

ولا يمكن حاجاته الاساسية من طلب العلم فبصير قاموس كبير لكن مجال الفعل محدود علما انه الحمد لله تبقى مجالس 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 جزاك الله خيرا

تسلمي. مين بده يشاركنا في المجال امين اجمعين. مين بده يشاركنا 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 شئ عن

قضية مهمة ضبط الانفعالات شو الاشياء اللي بتعملها في مجال انه تتعلمي ضبط الانفعال ضبط النفس - [01:09:22](#)

ايضا انه تتعلمي برحمة مع الناس في اشياء بتعملها من هذا الناحية ومجتهدة فيها انا مؤخرا بحاول اني اعمل كده اني اضبط

انفعالاتي هو انا يعني بحاول اني اربط السؤال ده بالسؤال اللي قبله اللي انا مجال دراستي بحضر دكتوراة - [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 باحاول اني اهدا ابقي يعني اه اه - [01:10:07](#)

تفكيرتي وفي ادائي بحاول اني برضو اتفرج على فيديوهات اني احضر سيشنز آآ بحيس اني ابتدي آآ اتعلم ازاى اضبط انفعالاتي اه

وخصوصا اني انا اصلا بدرس بره فبرضه ان - [01:10:31](#)

فبرضو موضوع اللي هي الاختلاف السقافات وكده بتخلي احيانا الواحد طيب وبالتالي من ناحية الضبط الانفعالي من ناحية ممكن

يكون توكيد الذات ما نقصد في توكيد الذات قدرتي على الحزم اني اذا كان لي حق - [01:10:55](#)

اذا كنت بدي اراجع احد في موضوع استطيع مراجعته. استطيع المكاشفة بيني وبين الناس بادب واحترام وتقدير. هاي نعتبرها من

المهارات الانفعالية العالية لتعبر عن استيائك تعبر ليش انت استاد؟ تستمع من الاخر تحسن الظن هذه مهارة عالية. او التعامل عموما

مع مشاعري انا بحاجة اتعامل. انا يوميا بحاول 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 وبتابع فيه توكيدك لذاتك. او مواضيع التعلق -

[01:11:39](#)

ففهمتييني اختي شو المهم في هذا الكلام تمام اوكي هذا مثلا الناحية الانفعالية. طب نشوف مثلا نمط الحياة نمط الحياة او اللايف

ستايل اللي هو اسلوب الحياة اللي عمالك بتعيشه - [01:12:11](#)

الانشطة الترفيهيه 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 تختاري بند من هاي البنود لاشياء انت بتعملها ؟ - [01:12:46](#)

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

فبيكون تقريبا يعني بيبتدي من بدري من الساعة ثمانية الصبح وبينتهي يعني مش دايم 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 حكيتي. ما في وقت ثابت الصبح ثابت لكن انتهاء جدوى بيختلف في هذا المعهد تمام ابعد هيك اه بعد هيك 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 ثانية خارج مجلة دراستي او اني اخرج مسلا مع حد مم من زمائلي 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 بالزبط. ده الحاجة الاساسي في يومي وبالتالي الروتينية العادية ايضا محافظة عليها من ناحية الوجبات الاكل 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 حاجة ضرورية في اليوم ما بستغناش عنها والتواصل طبعا مع 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 ترغب او ما تتمنى انك لو تستطيع انك تعمله - [01:15:44](#)

هل الاشياء اللي عمالك بتعملها ترجع بتعطيها نقاط. كتبتيتها انت واختي كتبتيتها 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 اتساءل واسأل نفسي ما الذي قد يزيد مستوى الرضا عندي كيف يزيد مستوى الرضا ثم اسأل نفسي ما الذي يمنع اصلا انه مستوى الرضا يزيد ثم مسألة نفسي 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 الستة مساء ما في جدول ثابت لكن من الاربعة لستة حتى لو كان للساعة اربعة - [01:16:44](#)

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

فبالثالي 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 يبذل نفسه انه بضله 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 ممتلى. انا بشبهها دائما تخيل هذا الكوب هذا الكوب له احد بعد هذا الحد ما ما رايح يحتمل حيفيظ - [01:17:57](#)



وبالتالي جيوبنا اربعة وعشرين ساعة. في منهم من ستة لثمنية حسب قديش انت بتنام في حدا حتى بنام عشرة وايام نضطر ننام  
زيادة ارهاق لتعب غلط طيب [01:18:16](#) - تانيا ثلث اليوم

راحة جسد سواء كانت مستمرة او متقطعة ثم بنيجي لوقت آآ يعني الثلثين في امور على بساطتها لكنها تستهلك الوقت تستهلك  
الوقت واضح؟ كيف بتستهلك الوقت لانها اه مثلا بدك تروح لمكان بدك 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 سيارتك الخاصة - [01:18:57](#)

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

فبنعمل خطة افضل. و اللي 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](#)

بقراً كل في في ايام مثلا الاجازة. بقراً لي ساعة من الزمن لكن انا بدي اكون بيني 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 وردي من القرآن وهذا اولي من كل شيء هذه  
الاشياء تاخذ هذا الوقت بالاضافة لتواصل مع اهلي اسرتي. وهذا مهم برضه في الجدول - [01:20:15](#)

اذا سمحتهم بس بده يفتح المايك دقيقة واحدة بس لما حكينا هون عن الجانب الاجتماعي والتواصل اسرتنا واصدقائنا ومعارفنا.  
بنعمل ايش الاشياء اللي بنعمله وايش الاشياء اللي حابين نعملها او موضوع تطور المهارات الهوايات تطوير الامكانيات النفسية -  
[01:20:35](#)

كل هذا كل هذا بده وقت فانت ممكن وهادا انا بحكي انجح 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 عند بعض الناس - [01:21:26](#)

كل ثلاث اسابيع ساعتين كل شهر ساعتين فبدك تتعامل مع الممكن فهذا الجدول يساعدنا بشكل كبير انه ندرك واقعا 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 ويتابع كل شي ويدرس كل شيء. وهذا غير ممكن. هذا ييفقدك التوازن وبالعكس يعني غير ممكن اصلا  
منطقيا غير ممكن فانت بحاجة ان تنسق امورك بشكل افضل. طيب انا الان عمالي بدرس - [01:22:12](#)

ومنشغل بالجامعة. ممكن اخذ لي برنامج تعليمي فقهي برنامج تعليمي بالعقيدة يعني اذا اذا كانت طبعاً الدراسة مش في هذا  
الموضوع. هذا يكون برنامج يساعدني معرفيا انا اتعلم ديني. هذا البرنامج الايماني اللي انا ماشي فيه واتعلم ديني - [01:22:32](#)

واضح وبالتالي اه هذي قدرتي اخذ برنامج واحد فخلص وحافظ على هذا البرنامج واستمر فيه واحفظ واتابع بشكل جيد وهذا هو  
الاساس الدواب والاستدامة للاشياء 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 ثلاث ارباعه لانه ما في امتحانات وما  
في دراسة وكذا لما بتنتقل لنمط حياة مختلف جديد - [01:23:15](#)

بتغير الجدول اليومي بتغير الروتين بتتغير الاهتمامات. فتضيف اشياء اخرى وتجعلها جزء من حياتك فالناس الاستعجال احيانا هذا  
يقتلهم ويجعلهم خارج الواقع وهذا بيخليهم حتى يتعاملوا مع متطلباتهم كأنها 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 بمتطلبات المتطلبات تكون ضمن - [01:23:53](#)

المستوى المعقول تخرجوا من الجميع انه يعمل هذا الجدول ويهتم فيه جيدا اي سؤال بنجاوبكم عليه وهون اه شاركناكم احنا شرح هذا الحديث والذي جاء كمان بالاربعين النووية وشاركناكم رابط على القناة للمنة النفسية - [01:24:12](#)

بشرح شيخنا الشيخ آ صالح العصيمي فحديث اه يا عبادي اني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محرما 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 كلكم 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 فهذه الاشياء بالاصل هي من الله هي نعم باصلها هي نعم نسأل الله انه يزيدنا منها فبدك تتنبه انه ما تدخل حالك في متأزمة الاستحقاق - [01:25:20](#)

او متأزمة البحث عن المفقود مع كل الموجود اللي عندك نكمل الحديث فيا عبادي يا عبادي انكم تخطئون بالليل والنهار وانا اغفر الذنوب جميعا فاستغفروني اغفر لكم يا عبادي انكم لن تبلغوا ضري فتضروني ولن تبلغوا نفعي فتنفعوني. اذا انت تتعبد 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 مسألته ما نقص ذلك مما عندي الا كما ينقص والمخيط 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 ويكفيك يعني اي شيء فهذا من ارادته لكن جزء من عبوديتك وتعبدك لله عز وجل ان تدرك احتياجاتك وانه هذه الاحتياجات مرتبطة بطلبها 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 تصبر لاجل الاجر يا عبادي انما هي اعمالكم احصيتها لكم ثم اوفيكما اياها. 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 لاجل ذلك برجع بحكي المحرك الاساسي لما احنا نفهم الحديث نفهم الايات بفهم عميق قل لي بس اه فاتح المايك لو سمحت - [01:28:10](#)

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

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

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

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

لمن يريد ان يسأل او يعني استشارات سريعة على ان تزيد الا تزيد. على الا تزيد على دقيقة واحدة وبذكركم ايضا انه الاسبوع القادم سيكون في مواضيع خاصة مواضيع توسعية 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 هادا الموضوع كنا احنا عاملين محاضرة اسمها المتلاعبون 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 مكان الوهن الموجودة عندك. اللي من هذي المكان يعني تتسرب هذه المتأزمات اللي بتأثر عليك  
سواء لما تتأثر بكلام الناس او تتأثر بكلامك مع نفسك فهذا ان شاء الله للأسبوع القادم - [01:30:49](#)  
- [01:31:09](#)