

# #برنامج\_أزمة\_مفاهيم\_المقدرة\_#دكتور\_يوسف\_مسلم

## #اختصاصي\_العلاج\_النفسي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج أزمة مفاهيم ومحدثكم الدكتور يوسف مسلم اختصاص العلاج النفسي. كنا قد تحدثنا في القسم الاول من برنامج أزمة مفاهيم عن المفهوم الاول وكان مفهوم - 00:00:03

التغيير. فارجو من كل من يريد ان يحضر الحلقات الماضية ان يعود الى اه اللي هي قناة اليوتيوب ليعرف اكثر عن مفهوم التغيير. لكن اليوم سنتحدث عن موضوع المقدرة. مفهوم المقدرة مفهوم مهم جدا. ونظن انه - 00:00:23

وتم العمل عليه خلال السنوات الاخيرة من عدة جهات من خلال العمل النفسانيين او من خلال عمل اه من كانوا يدربون التنمية البشرية او من خلال ايضا الدعاة. فبالتالي اين هي الازمة في مفهوم المقدرة - 00:00:43

وليش انا عمالي بطرح اليوم مفهوم المقدرة؟ تابعونا في هذه الحلقة اذا بداية بدنا نتحدث عن البنود الاساسية والهدف من هذه الحلقة. بدنا نتعرف على مفهوم المقدرة. بدنا نتعرف على قائمة هذا المفهوم وحدود - 00:01:03

مفهوم الصحيحة من ناحية التطبيقات النفسية. بدنا نتعرف على الاثار النفسية لسوء فهم هذا المفهوم. اذا كان عنا سوء فهم له. بدنا نتحدث عن التطبيقات النفسية والسلوكية الاساسية لمفهوم المقدرة - 00:01:25

وبالتالي المقدرة لو كنت انت بدك تعرف هذا المفهوم سمعت كلمة المقدرة. كيف رايح تعرف هذا المفهوم حسب فهمك لاله ارجو منك انك تكتب شو رايح تعرف هذا المفهوم وتابع معنا هذه الحلقة حتى نشوف قديش ممكن تتفق ذهنيا - 00:01:41

مع التعريفات اللي رايحين نطرحها لاحقا هذه الصورة لجبل المحامي اللي لم يكن في الماضي بيت فلسطيني يخلو من وجود هذه الصورة. واللي هي بتعني حمل همه قضية الشعب الفلسطيني. بالتالي مفهوم المقدرة تغير من ذلك الحين من فهم القضايا الكبرى. الان - 00:02:01

ففهم المقدرة الشخصية. هذا واحد من الابواب اللي رايحين نغطيها. فخلينا نشوف كيف مفهوم المقدرة تغير وليش اعتبرناه انه ازمة في عدم فهمه بالشكل الصحيح. اذا لو منا نعرف المقدرة ان تعرفتها قبل قليل لكن خلينا نشوف بعض التعريف - 00:02:25

اللي عرفوها بعض الزملاء او بعض الناس اللي طلبنا منهم يعرفوا مفهوم المقدرة بشكل عام. في شخص عرف المقدرة انه هي القدرة على السيطرة على الامور يا ترى فعليا المقدرة انك تقدر تسيطر ولا ممكن يكون في خلل في هذا المفهوم او هذا التعريف للمفهوم؟ في - 00:02:45

حد عرف المقدرة هي العزيمة المبدولة. قديش بتقدر تبذل عزم قديش هذا الاشئ صحيح؟ في حدا عرف المقدرة انه هي قناعة داخلية بانك تستطيع. بتعرفوا موضوع التنمية البشرية وانا استطيع انا اقدر. يا ترى عن جد - 00:03:05

هاي هي المقدرة ولا في خلل في هذا التعريف؟ وفي حدا عرف المقدرة انه هي الغاية من الحياة. اذا خلينا نشوف قديش هذا الشئ دقيق في التعريفات اذا لو طلبنا منك انك توقف هذا الفيديو الان وتعمل قائمة لهذا المفهوم في اه الحلقات الماضية عن مفهوم التغيير - 00:03:21

حكينا عن مفهوم القائمة. يعني مثلا مقدرة غير تعريفها. شو بتوحي لي؟ شو القائمة اللي ممكن تكون لمفهوم المقدرة بشكل عملي ان استطيع مثلا ان استطيع ان اكون ناجحا في عملي ان احقق كذا ان احقق كذا شو هي قائمة المفهوم بالنسبة - 00:03:50

لك خلينا نشوف قائمة لا احد الناس شاف انه حسب مفهوم المقدرة انه ان اسيطر على الاوضاع بده يسيطر عالواوضاع اللي حواليه. ان استطيع عمل ما اريد. ان اؤمن بقدراتي ان امنع حصول الامور السيئة وان - [00:04:10](#)

هدف. لاحظ هل احنا متفقين معه هذا احد الناس اللي حكي عن قائمة مفهوم المقدرة خلينا نشوف ليش ممكن ما نكون تماما متفقين مع اللي حكي هادا الشخص. المقدرة بحقيقتها وزى ما احنا - [00:04:30](#)

هي استطاعة البذل. يعني لاي درجة بتقدر تبذل جهد لاي درجة بتقدر تبذل من التعب لاي درجة بتقدر تبذل من الامكانيات. اذا هي الاستطاعة. وكلمة استطاعة مهمة لانها مقيدة باستطاعتك - [00:04:52](#)

وبالتالي هذا بيخلينا نفهم امر مهم في سوء تفسير المقدرة. انه الشخص اللي بيامن انه سيستطيع على كل حال ومهما كان هذا سوء تفسير للمقدرة. خلينا نتفق قديش من الاشياء كنت تتمنى انك تقدر تغير تبدل - [00:05:10](#)

اعمل انطور فيها لكن ما كانت الاستطاعة اللي عندك كافية. وبالتالي هذه واحدة من اهم الامور اللي بتخلي مفهوم المقدرة مفهوم سمي زي السم لبعض الناس. لما يعتقد انه المقدرة هي - [00:05:31](#)

استطاعة على كل حال. انا استطيع انا اقدر مهما كان مهما صار مهمنا حصل انا استطيع وبقدر احقق اللي بدي اياه. هون بصير مفهوم سمي والسبب انه صار غير مرتبط بالامكانيات. الامكانية امر مهم ومفهوم مهم ملتصق تماما - [00:05:51](#)

بموضوع المقدرة لانه ما هي الامكانيات المتاحة لك للبذل؟ لانه فعليا هل عندك الامكانية العقلية هل عندك الامكانية المهارية هل عندك الامكانية السلوكية هذي امكانيات داخلية. وهل عندك الامكانيات فرضنا المادي او الاجتماعي او العلاقات او المهنية اللي تستطيع انك تعمل الشيء اللي بدك تعمل. احنا ما بندعوا الان للاحباط - [00:06:12](#)

وهنحكي بعد قليل شو علاقة المقدرة وسوء فهم المقدرة بالاحباط؟ احنا بندعوا لفهم الامكانيات المتاحة لك الان. وهذا لا يعني انك ما تحلمنا بكرة وما تحط اهداف لبرة. لكن لما بدك تحط اهداف للمقدرة - [00:06:42](#)

لا المقدرة هذا معناه انك بدك تشتغل عالامكانات والامكانيات اللي موجودة عندك انك تطورها. يعني ما احد سيستطيع الا اذا طور الامكانيات الموجودة. ومع ذلك بدنا نعترف انه بعض الامكانيات الها حدود ما بنقدر - [00:06:59](#)

نتجاوزها. اذا الامكانية والامكانات والامكانيات هذي كلمات مهمة تعلق في اذهاننا. انه اذا ما كانت الامكانية او الامكانيات المتاحة لك ببذل التأثير الممكن الان لن يكون بمقدرتك. بدك يكون بمقدرتك معناه بدك تعمل - [00:07:19](#)

بشكل جيد على تطوير الامكانيات الموجودة عندك الان حتى ترفع من المقدرة وبالتالي مع الامكانيات بتيجي عنا كلمة الموارد والموارد هي الاشياء المتاحة لك في نفسك والمحيط. شو الموارد المتاحة لك حتى يكون في عندك امكانيات. لاجل ذلك بدك - [00:07:39](#)

تقدر على امر بدك تقدر انك تكون متخصص فرضا في العلاج النفسي. معناه بدك تشوف شو الامكانيات الموجودة عندك الان. كيف بدك هاي الامكانيات ترفعها بشكل مهني حتى تتخصص وشو الموارد المتاحة لك في نفسك وفي المحيط حتى تستطيع تحقيق ذلك. اذا - [00:08:05](#)

المقدرة ليست عبارة عن مفهوم حتى نكون حالمين ونوهم انفسنا انه نقدر او نستطيع المقدرة هي طريقة لتحديد امكانياتنا ومواردنا ونعرف ايش هو المتاح حتى لا نستطيع انه نطور من ادائنا وامكانياتنا ونفسياتنا وكثير من الموارد. لنصل الى درجة ما - [00:08:25](#)

قولي للمقدرة الممكنة وبالتالي لما احنا بنحكي عن المقدرة احنا بنحكي عن زي ما حكينا في التغيير عن سهم قد تظن انك تطلقه للامام لكنه سيصبح موجه ضدك لانه اذا ما احسنت فهم المقدرة ما احسنت فهم مفهوم التغيير زي ما حكينا سابقا سيصبح الامر ضد - [00:08:55](#)

ومؤذي ومؤلم لك. لانه سوء فهم المفهوم سيقود بالضرورة انه انت كشخص تؤذي نفسك لانك هتحاول بشيء فعليا امكاناتك او قدراتك او المتاح لك ليس متاحا بالشكل اللي حقق لك اياه على الاقل الان - [00:09:28](#)

وبالتالي هذا بيعكس اثار نفسية لسوء فهم. المقدرة او التغيير او وهاي الامور بما انه المقدرة برضه بتحمل جذر التغيير اذا في عنا

احيانا بصير في سوء فهم. بنرجع وبنحكي من سوء الفهم - 00:09:52

تمام اول شئ على البناء المعرفي. لافكارنا ولتوجهاتنا يعني بالفترة الاخيرة في حمى السيطرة والتحكم واضحة جدا عند الناس سيطر على غضبك سيطر على نفسك سيطر على مجتمعتك افهم الذي امامك كانه كتاب مفتوح. كل هاي من حمى - 00:10:12  
السيطرة وبالتالي هذا معناه كلمة السيطرة والتحكم مرتبطة دائما بالمقدرة. هل فعليا عندك المقدرة كافية لتسيطر هذه السيطرة ولا هي اقل من ذلك. يعني الامكانيات والموارد المتاحة لك بتخليك تتعامل مع - 00:10:40

الامور مش بالضرورة تسيطر عليها. فهذا فرق كبير بين القدرة عالتعامل مع الامور او السيطرة والتحكم. ما لنا احيانا آ مفاهيم معينة زي ما حكينا التغيير او المقدرة او كذا انه احنا بنقدر نسيطر ونتحكم لكن حقيقتها - 00:11:02

بعمق انه احنا بنقدر نتعامل مع الامور. بنقدر نزيد من امكاناتنا. بنقدر نزيد من مواردنا. ومع ذلك مش ضروري تكون المقدرة على السيطرة والتحكم متاحة قد تكون هي مقدرة على التعامل مع الامور. ايضا الجزء الثاني - 00:11:22  
او النقطة الثانية المهمة في المقدرة انه ممكن يتسبب لنا ذلك بعدم الرضا عن الواقع. يعني انا امر بحاول فيه وباجتهد فيه وبحاول وباجتهد فيه ومع ذلك انا مش قادر اسيطر اتحكم في الموضوع احقق اللي بدي اياه. هذا بخليني اسوء - 00:11:42  
اسوء ايش؟ اسوء التقييم لانه جدا مهم انه احنا يكون عنا تقييم حقيقي دايم بحكي انه احنا باشد الحاجة لنقيم امورنا بشكل صحيح. مشان هيك تقييم الامور بشكل صحيح - 00:12:02

اساسية يعني لا تستهين بحياتك وتحكي. لأ مش ضروري اقيم الامور كلها خلص الموجود. لا لا لأ. لازم تقييم الامور بشكل صحيح التقييم الصحيح بيعطيك الاداء الصحيح اللازم يكون والعلاج الصحيح لمشكلتك - 00:12:22  
فعدم الرضا عن الواقع لانه انت في عندك اشكالية حتسير في تقديرك المقدرة انت بحاجة انك تقيم الامور وتقيم المقدرة بشكل صحيح حتى تبلى تعرف مقدرتك ومن خلال معرفتك لمقدرتك هادا - 00:12:41

لا تعرف ايش هي الامكانيات اللي بحاجة انك تطورها وتزيدها مع المدة وايش هي الموارد اللي بحاجة انك تحصل عليها وتطورها وتزيدها مع المدة وهادا بيزيد من مستوى المقدرة اللي هي بالاصل مبنية على الامكانيات وليست - 00:12:59  
مبنية على السيطرة والتحكم وبالتالي هذا ممكن يقود ايضا في سوء فهم المفهوم لعدم التمييز بين الحاجة والمتطلب. وهاي مشكلة كثير كبيرة عند بعض الناس احنا في عنا حاجات وهون يعني اه عموما انا عمالي بميز بين الحاجة والمتطلب ممكن تكون نفس الكلمة لبعض الناس لكن - 00:13:19

خليني احكي لكم ايش اللي بميزه هون. الحاجة اللي هي الحاجات الاساسية اللي احنا بنحتاجها. بنحتاج ناكل بنحتاج نشرب بنحتاج نلبس. بنحتاج اه اه نسكن اه بنحتاج لمورد مادي في احتياجات. لكن الفرق بين الاحتياج والمتطلب انه الحاجة ايش انا بحتاج. المتطلب كيف بطلب ذلك؟ يعني - 00:13:43

انا بحتاج البس لكن بصير متطلب انه نوعية اللي تكون. طبعا ممكن يكون متطلب طبيعي عادي ما فش فيه مشكلة. انه اه اه متطلبات اللي بيسوا واحد اتنين ثلاثة اربعة. لكن احيانا في ناس بصير المتطلب ما بيلبس الا من الماركات العالمية - 00:14:03  
في حاجة اسكن. المتطلب انه انا بدي سكن جيد. سكن كريم لالي. تمام؟ لكن في ناس بصيروا المتطلب انه ما بيسكنوا باقل من فيلا تمام فهذا الفرق بين الحاجة والمتطلب وهاي اشكالية كبيرة لانه - 00:14:20

كثير من الناس اللي اساؤوا فهم مفهوم المقدرة بطل يميز بين الحاجة والمتطلب. اعتقد ولانه هادا اللي بحكوه بالتنمية البشرية انه المقدرة تستطيع تقدر تحقق اللي بدك اياه. والامثلة المطروحة كلها امثلة مادية. هذا عمل مليون وهذا عمل تين مليون. اللي عملوه بشكل - 00:14:36

مش واعيين له الناس انه خلوك متطلب زادوا المتطلبات بحيث فقدت فهمك للحاجات انا بحاجة لسكن صحيح بس مش بحاجة لفلا بالضرورة. عندي الامكانيات عند الموارد ماشي بقدر اني اعمل هذا المتطلب. لكن ما عندي الامكانيات - 00:14:56  
والموارد اللازمة. اذا انا مش بحاجة ليكون متطلبي لهاالدرجة متطرف وهذا مهم جدا هذا من الاشياء اللي لازم نتنبه لها. وهذا من اهم

عثرات التنمية البشرية اللي عملتها في اذهان الناس. انه جعلوا - [00:15:16](#)

متطلب ونسوك ايش الحاجات الاساسية وبالتالي بذل الممكن ضمن المستطاع دون تواكل او تهاون يعني المطلوب مشان تكون المقدرة بشكل صحيح. بدك تبذل الممكن. ضمن استطاعتك. بس ما بدك تتواكل ما بدك - [00:15:33](#)

لا يعني من اي باب من الابواب بنقول لك يا اخي لا تفكر انك تقدر وتستطيع. لكن لما بتفكر انك تقدر وتستطيع اعرف ايش هو يمكن امكانياتك ايه اعرف ايش هي الموارد المتاحة. ميز بين حاجاتك ومتطلباتك. لا تتواكل لا تتهاون. بالعكس اعمل الممكن - [00:16:01](#) والتمتع ضمن امكانياتك وضمن تطوير حتى في هذه الامكانيات او تطوير ايضا في هذه الموارد وبالتالي لما بتكون المفاهيم هي مخزون نفهم انفسنا من خلالها ممكن يكون في اثار نفسية سيئة - [00:16:21](#)

جاء ايضا لسوء الفهم اذا كانت كمخزون عن فهمنا لانفسنا. يعني كيف المفهوم بخليك تنظر لنفسك؟ اول شئ من الاشياء اللي ممكن تكون سمية في حقلك انك تبلش تحكم على النسخة الاصلية - [00:16:49](#)

الي فيك بانها نسخة سيئة. او تبلش تصير عندك مقارنات غير عادلة كيف يعني لما انا باجي بتطلع انه طيب فلان قادر المتطلبات اللي محققها محقق انه عنده بيت عنده سيارة عنده شركة فبصير احكم - [00:17:05](#) بنظرتي لنفسي اني انا اقل قدرة. ما بقدر. طيب ممكن يكون حقيقي اني اقل قدرة في هذا الجانب ما عندي الامكانيات او ما عندي الموارد الموجودة اللي عنده لكن هون حيصير مشكلة انه ححكم انه انا انسان سيء. لاني ما بقدر - [00:17:30](#)

لانه لازم اقدر مشان اكون كويس مشان اكون ناجح مشان ما اكون فاشل. مشان ما اكون عادي وبالتالي هاي الكلمات عبارة عن صواريخ ارض جو. تمام؟ في مفهومنا لانفسنا. في فهمنا لانفسنا. وهذا بخلي - [00:17:46](#)

للمقارنات غير عادلة لانك انت ان كان عندك شئ من الامكانيات والموارد سبحانه الله ربنا اعطى غيرك امكانيات وموارد مختلفة وطبيعي نكون مختلفين عن بعض. لكن النسخة الموحدة اللي طلبوها بعض الناس انه نكون عليها بالامكانيات والموارد والمال -

[00:18:02](#)

ظلم كبير لانه ما براعي فروقنا واختلافاتنا. ايضا ما براعي عدالة الله بينا بانه جعلنا مختلفين وجعل بعضنا يساعد بعض يخلف بعض يعين بعض ويفضل بعضنا على بعض بالتالي هذا بيقودك للاحتقار والاستصغار للنفس احيانا - [00:18:22](#)

انه انا ما بقدر انا اقل اذا. بتصير صغير في حق او في عين نفسك. وهذا بحد ذاته تخيل تخيل يعني بنحكي احنا اذا الواحد اخذ علاج دوائي حبة دوا بفكر ايش هي الثار الجانبية لحبة الدوا - [00:18:49](#)

احيانا هذه الحبة تكون عبارة عن مفهوم في اذهاننا فكرة في اذهاننا. هاي الفكرة في اذهاننا يا ترى ايش ممكن يكون اثارها علينا وبالتالي احتقار واستصغار النفس مرتبط بالمقدرة بشكل كثير كبير لما بنكون مش فاهمينها بالشكل الصحيح او كيف نأديها بالشكل

الصحيح وانها مرتبطة - [00:19:08](#)

بالامكانيات والموارد تضخيم الركود للنفس وهذا من اخطر الامور واطورها على عقيدة. لانه الاصل انه مهما كانت مقدرتك مهما اعطاك الله عز وجل. كما قال بالآخر قارون انما اوتيته على علم عندي - [00:19:30](#)

هو ظن انه عنده المقدرة عنده الامكانيات والموارد من علمه ومعرفته. فضخم ركونه لنفسه. وهو حقيقة احنا مفتقرين الله عز وجل المدير الرازق المربي بحيث انه يربينا ويرزقنا وايضا نتمتع بنعمه - [00:19:48](#)

بالتالي المقدرة مش مرتبطة بس بامكانياتك ومواردك المتاحة. هناك توفيق من الله. هناك قدر من الله عز وجل انك تحقق او ما تحقق هذا الشئ. وهذا يقود لكثرة التعارض والاحباط في الثار السلبية - [00:20:08](#)

لانه الشخص حيكون محبط وكثير الاحباط وهذا اللي بسميه زراعة الاحباط حقيقة. نحنكي عنها كمان شوي. فالامكانيات النفسية مختلفة. من فترة لفترة من شخص لشخص يفهم الفترة الحالية. انت باي فترة الان. ممكن هاي الفترة المتاحة لك من امكانيات وموارد

- [00:20:28](#)

انك تدرس فاتقن الدراسة لانه اذا اتقنت الدراسة انت عززت امكانياتك ومواردك للمرحلة الجاي انك انت تنتج مهم تعرف كل فترة

وبالتالي لما ينبغي منشوف المقدرة كمفهوم وعلاقته بنقل الخبرة وخبرة التعلم للآخرين او من الاخرين - [00:20:51](#)

بالتالي رايعين نشوف انه احيان كثيرة وقع الناس ضحية الاحتيال المعرفي. الاحتيال المعرفي. شو يعني الاحتيال المعرفي؟ يعني

اعطيك تشبيه او مثال تمام؟ وهذا التشبيه هو المثال مقبول لك لكنه غير صحيح مغالطة كبيرة جدا - [00:21:16](#)

فبالتالي هذا الاحتيال المعرفي رايعين نجده مثلا في الامثلة اللي اعطوك اياها للمقدرة فلان حقق مليون وفلان قدر ينجح بعد عشرين فشل هل هادي الامثلة لو اجينا وشرحناها من ناحية الامكانيات ومن ناحية الموارد المتاحة ومن ناحية كثير من التفاصيل.

امثلة صحيحة - [00:21:40](#)

انك تفهم موضوع المقدرة شو رأيك؟ هل هذا صحيح بالتالي هذا الاحتيال المعرفي خلاك تغلط في التحكيم وتحكم على الامور وعلى تحكمك بشكل غير دقيق وغير صحيح وهذا من جديد صرت انت حتى تطلب من الاخرين اولادك يكونوا نسخ موحدة. طب ما هو

هادا الفلان بيقدر انه يعمل ويسوي. ليش انت ما بتقدر - [00:22:00](#)

بالمدرسة وهذا نقلنا نقلة في انه نقل السم المعرفي والاحتيال المعرفي حتى حوالينا اجتماعيا وصار في تشدد في طلب القدرة يجب

ان تقدر مهما كانت امكانياتك او مواردك او عمرك او الفترة الزمنية اللي انت فيها. لازم تقدر - [00:22:31](#)

وصرنا نعتبر انه اللي عندهم منطلق مختلف اقل قدرا انت انسان عادي طب يا اخي ما ضرني لو كنت عاديا مجهولا في الارض معروفا

في السماء ما ضرني ليش كلمة عادي ارتبطت اذا بايش - [00:22:53](#)

ارتبطت بالانجاز. طب اي انجاز؟ انجازات مادية. وفهمنا الانجازات المادية زي ما حكينا الاحتيال المعرفي انه اللي بقدر يحقق فلوس

معناه بقدر يحقق اي اشي بحياتك. بحياته بقضايانا الاجتماعية بقضايانا. الدينية بكل ما يخلصنا بامتنا بنقدر نحقق. فصار اللي ما بفكر

بها الطريقة - [00:23:14](#)

عبارة عن اقل قدرا وانت مسؤول بالبداية عن نفسك فاذا انت اصلحت نفسك انت اصلحت اهم فرق بالمجتمع بالنسبة لالك ممكن

ينطلق بها الاصلاح للناس الاخرين. هذا لا يعني انه لا - [00:23:39](#)

بالمجتمع ولا تفكر بامتك ولا تفكر كيف تصلح لكن هذا معناه انك تفهم المقدرة وتصير المقدرة بحسن فهمها. تممكنك من انه يكون

عندك نوع من التخطيط والدراية تدري كيف؟ تزيد او تطور من امكانياتك - [00:23:56](#)

ومن تعزيز مواردك وتتكمل على الله حق الاتكال وتستعين به وتفتقر اليه حتى يرفع الله قدرك فهذا صار ينقل الناس لعدم اعتبار

الواقع. الناس دائما بتفكر بالواقع بالواقع المادي. وانا بحكي في واقع الواقع الغائب - [00:24:19](#)

عن بعض اذهان الناس. اللي هو الواقع اللي اله علاقة بالايمان ايش الواقع اللي اله علاقة بالايمان؟ القضاء والقدر الرزق ما في اشيء

مرتبطة بموازين معينة هي اختصاص رب العالمين مش اختصاصنا. انت اختصاصك السعي - [00:24:39](#)

السعي انك ما تقصر بالسعي هذي هي مقدرتك السعي. تسعى بزيادة امكانياتك. تسعى بتعزيز مواردك لكن لا يعني السعي في اي

لحظة ومن لحظات انه هاي الاشياء ممكن تعزز زي ما بدك - [00:25:00](#)

وبالتالي لكل انسان ما يناسبه بحسب حياته وامكانياته. وفي واقع في الحياة. كل منا لا يمكن تجاوزه. في امور في قدر في تفاصيل

مهمة لازم نفهمها وندركها حتى ما نسيء فهم مفهوم المقدرة. اذا في موضوع تواصلنا مع الاب - [00:25:14](#)

اخرين من المهم انه ننتبه انه المقدرة فيما بعد بتصير اساسية كيف نتواصل مع الاخرين اذا كنا فاهمين الامكانيات والمقدرة مش

حنكون متطلبين من الاخرين. متطلبات ممكن ما بتناسبهم فهذا بزيد من الاستقرار في التواصل. في ناس بيعتقد انه كثير من الامور

اللي يجب ان تكون في مقدرة ابنه او زوجته - [00:25:34](#)

وبالتالي هو بيطلب امكانيات وموارد هو بيعرفها في نفسه لكن ممكن مش متوفر لغيره بنفس الطريقة بدهم نوع من الرعاية

والمتابعة حتى تصير عندهم هاي الامكانيات ويوفرهم ويعزز لهم الموارد. ويتفهم طبيعتهم الشخصية. الشخص المتطلب -

[00:26:02](#)

جدا بشكل غير واعى لمقدرة غيره. حياي الى مشكلة في الاستقرار في التواصل مع الاخرين. حيكون متطلب جدا وحيكون تكون



احكامه اما او يعني يا بتكون منها النسخ الموجودة المتاحة. يا انت انسان فاشل وسيء. تخيل الطفل او الزوجة اللي بيبري نفسه في -

[00:26:22](#)

ان راعيه. تمام؟ بانه انسان سيء انسان اقل من غيره وتخيل شو ممكن يصير. بدنا نعرف هون في قاعدة انه الممكن للبعض ممكن يكون مستحيل للآخرين. ببساطة لانا مختلفين بالعكس اجود ما يمكن في موضوع المقدرة لما بنتفهم امكانيات اتفهم امكانيات ابني

[00:26:42](#) - والموارد المتاحة له -

وتفهم طبيعته ممكن بالعكس اوجهه باتجاه يختلف عن ابني الاخر لكن كل منهم يحقق شيء مرضي لله اولا مقابل كل شيء ثم الوالدين

ثم سبحانه الله عز وجل قد يكون في ذلك له اجر وطريق الى الجنة. وهذا الاهم هذا الواقع اللي سميناه - [00:27:09](#)

وقع الغائب عن اذهان الآخرين. لانه الواقع الحاضر بده اياه يتخرج من المدرسة. يروح عالجامعة. هذا واقع حاضر. واقع بغالبه واقع

متطلبات مادية اذا كان المتطلب زي ما حكينا المادي معقول ما في مشكلة - [00:27:29](#)

لكن يصبح السعي كله في سبيل المتطلب المادي صار في عنا خلل. وصار عنا واقع غائب اللي هو الواقع الاهم. انه في مركزية للآخرة

يجب ان تكون في حياتنا. ونعرف انه في يوم اخر. واحنا هذه الحياة عبارة عن استزادة من الخير للآخرة - [00:27:45](#)

وبالتالي هذا بيقودنا انه ايضا نشوف لو هذا المفهوم كان غير دقيق. حيثغير منظورنا لنفهم صورة الواقع صورة الحياة صورة الآخرين.

الان ما بحكي عن التواصل تمام؟ احنا في اذهاننا صور لكل شيء. صورة كيف؟ نكون بخير صورة للي بنحبه صورة لكيف العالم. هل

[00:28:06](#) - سيتغير -

العالم وصورة العالم في اذهاننا خلينا نشوف وبالتالي قلنا عن انخفاض مستويات الرضا وهذا مهم حنكون غير راضيين عن الآخرين

حنكون غير راضيين عن الحياة اذا كان مفهوم المقدرة يتجاوز فهمنا للامكانيات - [00:28:34](#)

والموارد بشكل مناسب. لانه حيكون هذا الكلام معناه انه الآخرين محبطين وحيكون انه الحياة محبطة. ما عمالها بتحقق لي اللي بدي

اياه. وكأنه انا رايحة دكاني. بدي ادفع فلوس واخذ في المقابل - [00:28:55](#)

والحياة مش مبنية على هادا الاساس ولا مصممة على هذا الاساس. وبالتالي طلب واقع مختلف دائما. بتعرفوا الناس هذا اللي دائما

لما يوصل حتى للي دنيا بصير يدور عالجديد. يعني ما بيقدر ما بيقدر يرتاح شوي ويستمتع فيما حققه الان. وما رزقه الله -

[00:29:12](#)

من خير. بدي اخلص الان الجامعة. بخلص الجامعة والحمد لله. وهو يعني لسا ما خالص تخرجه من الجامعة بفكر بده يكمل ماجستير

ما اعطى حاله فرصة يتنفس ويعرف انه الان انت خلصت مرحلة بدك تكون ممتن وتكون - [00:29:32](#)

شاكر وتحمد رب العالمين على ما اعطاك على ما فضلك على ما اعانك فبسرعة بسرعة بسرعة كل الامور فكأنه دائما بده واقع

مختلف عن الواقع اللي بيعيش وبده الواقع يختلف. هدول الناس وين بتتوقعوا بالآخر حيوصل - [00:29:49](#)

حيكمل ماجستير حيشغل وظيفة وحيضلوا يجري كجري الوحوش. يا ترى ايش حيطول؟ لانه واضح انه الواقع الغائب حاضر في

ذهنه يعني الواقع الغائب غير حاضر في ذهنه غائب حقيقة من اي ناحية لانه غالبا هذا الامر معناه انه عندك - [00:30:07](#)

اشكالية لحد الان مفهوم المقدرة هو مفهوم بمركبات مادية. وليس مفهوم بمركبات شرعية حقيقية دينية هذا معناه هذا لمن يطلب

واقع مختلف دائما. ممكن للحظة بدك تغير بحياتك حقك. لكن في نفس الوقت - [00:30:27](#)

في نفس الوقت هادا اللي ما بينتهي التغيير عنده. كل مرة بده يغير يغير يغير. صار عنا مشكلة. وبصير في تطلب من الحياة.

بصير عندك طويلة من المتطلبات. لازم لازم لازم. والحياة بتصير اما او يا بتكون زي ما بدي اياه انه هذا الشيء محبط. وما بساعدي -

[00:30:47](#)

وانا اذا لازم اقدر اكثر فبدنا نعرف القاعدة انه الحياة كما يقدر الله عز وجل وما سعيك فيها الا من باب الطلب قاعدة مهمة في فهم

هذه الحياة. وكيف نجعل المسار مسار شرعي في حياتنا. يحقق الآخرة مش فقط الهدف مادي - [00:31:07](#)

وكسورة عن الماضي كيف بيخلينا هادا المفهوم وسوء فهمه؟ نفكر بالماضي. بتعرف يعني كيف ممكن يصير في عندك احباط باثر

رجعي يا خسارة ضيعت عمري ما عملتش اشي. يا خسارة انا كان ممكن بهذيك الفترة استغلها اكثر. دايمًا بنحكي مراجعة الماضي -

[00:31:27](#)

مراجعة حسابات الماضي لا بأس فيها اذا كانت الهدف منها التعلم. لكن اذا كان اللي بصير منها التألم والالم اذا صار عنا مشكلة كبيرة تعلم من الماضي وحاول انك تبعد عن الم الماضي. هلا اخطأت واجترحت اه معصية او كبائر - [00:31:49](#)

طبعًا بدك تتوب وتستغفر لرب العالمين اكيد وتجعل ذلك محرك لك بانك تعزم على عدم العودة الى هذه الذنوب او المعاصي لكن لما تكون فقط سبب للالم والركون للماضي انت الان عمالك بتسبب لنفسك قتل بطيء - [00:32:08](#)

وبالتالي هذا القتل قتل لامكانياتك. قتل لمواردك لانه حتصير بتمضي وقتك بالماضي انت مش موجود بالحاضر الاصل انه نفكر كيف انه نخلي الماضي بشكل او باخر الان يحركنا لحاضر غلظت اغلاط بالماضي ما قدرت الامور صح - [00:32:32](#)

كان في امكانيات ممكن ازيدها. كان في موارد ضيعتها على نفسي. نعم. اذا الان ما هي الدروس المتعلمة؟ شو بقدر اعمل وبالتالي هذا سوء الفهم ممكن يسبب للشخص انه يظن انه ضائع. ضيعت الحياة وضيعت الماضي وضيعت الدنيا - [00:32:52](#)

يا اخي سبحانه الله احمد ربك انه قدر لك ان تعي للامور الان. فاستغل الان لا تضع الان ايضًا وانت بتندم وبتأذي نفسك بالماضي لانه الندم على ما فات كهما شرعية الهدف منه التوبة الى الله عز وجل - [00:33:11](#)

وليس الهدف منه التأسي والحسرة مش هذا الهدف منه هلاً اذا كان الندم على ما فات على امور زي ما حكينا. اه كان فيها ذنوب ومعاصي. لسا هذي بتهون على الندم على ما فات. بسبب امور مادية - [00:33:32](#)

بحكي وبالتالي هذه المقارنات الزمنية العابرة للزمن. احيانًا مش بتكون بس عالماضي. وايضًا حسرة تمام؟ تتسبب للشخص او بتصير عند الشخص انه حتى المستقبل مش رح يكون زي ما بده. او كما يريد لانه ما عنده المقدرة ما عنده الامكانيات - [00:33:50](#)

تخيل تعلق بين الماضي والحاضر بين الماضي اسف والمستقبل فوين بده يروح الحاضر وين بده يروح الحاضر وبالتالي من اهم المحركات لانا واللي بنصح دائمًا بتكراره هو قول الرسول عليه الصلاة والسلام حين قال - [00:34:11](#)

المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير. وهذه القوة هي قوة في الناحية الايمانية وليست قوة مادية يعني الامكانيات هون هي امكانيات في قلبية وليست امكانيات مادية فبالتالي احرص - [00:34:32](#)

على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز. وان اصابك شيء فلا تقل لو اني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فان لو تفتح عمل الشيطان - [00:34:52](#)

وبالتالي مهم جدا انه تكون عنا اشارات في الطريق. اي طريق بدك تروحها بتحاول تتنبه لاشارات المرور ولا جانب الطريق هادي النصوص اللي بتكون هي عبارة عن ايات قرآنية او احاديث نبوية هي اهم لافتات الطريق - [00:35:08](#)

اجعل لافتات الطريق حولك واضحة حتى توجهك توجهك في حياتك. توجهك لتفهم حقيقة الامور. وما يكون الواقع الغائب عنك هو الواقع الشرعي والمهام الشرعية وبالتالي من التطبيقات الحياتية احنا دائمًا بحاجة زي ما حكينا نقيم الامور بطريقة صحيحة. لانه

سوء تقييم - [00:35:34](#)

معناه فحص خاطئ وتقييم خاطئ واستنتاجات خاطئة. وبالتالي سيكون المردود غير محبوب او غير مرغوب لانه بالاصل ممكن نفكر حالنا احنا رايعين بالطريق الصحيح لكن اللي بيحصل حقيقة احنا طريقتنا الغير صحيحة في انه نفهم ونقيم حياتنا رايع تؤدي فينا

مشكلة او - [00:36:02](#)

او رح تؤدي فينا لطريق غير صحيح. احنا بحاجة زي ما حكينا قبل قليل للافتات واضحة على جانبي الطريق. توجهنا تسدنا حتى نصل الى الطريق الصحيح. وبالتالي في كثير من الناس بتفكر انه في مقدرتها انها تغير في الصفات النفسية - [00:36:32](#)

هلاً بعض الصفات النفسية نعم ممكن يكون في امكانية. وفي موارد لتغييرها لكن بدنا نعرف انه جزء من الصفات النفسية هو

مجبولين عليه الى حد ما. الا اذا كانت من الصفات المتعلمة فتصبح هون مش من الصفات النفسية. هون بتصبح نوع من العادات -

[00:36:51](#)

تصبح نوع من العادات. احنا عنا عادات متعددة. كيف الطريقة اللي بتلبس فيها؟ مثلا للشباب بتلبس البنطلون ولا القميص اول. اذا انتبهت حتلاقي عندك عادي سلوكية. كيف بتاكل ؟ عادة بتبلش وبتشرب مي ؟ اذا عندك عادة سلوكية. ففي فرق بين الصفات النفسية - [00:37:11](#)

تمام؟ وبين عادات سلوكية اعتدناها وتعلمناها مع المدة. فبالتالي دائما نكون واعيين انه احنا ممكن نكون مختلفين. عن الآخرين وبالتالي هذه الصفات النفسية المختلفة معناها انه عنا امكانيات وموارد مختلفة. معناها انه قدراتنا تختلف - [00:37:31](#) وبالتالي بنختار ما نقدر عليه بشكل صحيح. هادا اللي بخلينا مختلفين بشكل نسيج متجانس حقيقة وبالتالي ازمة الاستدلال بالكسب المادي. ودائما وكأنه بيوحوا لك انه انت منتج. فدائما بقول كن منتجا لا منتجا. انت مش منتج - [00:37:50](#) بدك تكون يعني بصير يحكي لك البائع اللي هو حقق الالف وحققها من خلال المبيعات. وكأنك انت منتج. انت بدك تفهم قريب مشان تعرف تبيعهم. وانت بدك تفهم الآخرين مشان تفهم كيف تبني شركة. وانت بدك تفهم اه نفسك مشان تزيد من امكانياتك المادية - [00:38:14](#)

ومواردك طيب ممكن بس لما بنيجي وبنفهم شو اللي بحاولوا يحكوه هم بيبحثوا كيف تكون انت منتج مش منتج اذا كن منتجا لا منتجا ولا تكن متطلبا لغير الممكن من اسرتك - [00:38:34](#) لانه حينفروا منك خلي متطلع باعتك واضحة اساسية وخليها من غير استخدام الاحتيال المعرفي خلي متطلباتك مرتبطة بشريعتنا او متطلباتك من الطلاب اذا كنت معلم. بدك تتنبه لشو بتحفظهم. كونوا قادة - [00:38:57](#) قاعدة لايش ؟ القائد معناه بده يكون في ميدان لاي ميدان اذا زرعت بذهنة انه لازم يكون قائد وطلع لواقع هو ممكن يكون جندي فيه وهذا لا يعيبه. تمام؟ اذا انت الان فهمته انه هو ما يقدر - [00:39:19](#)

بدك تعلم الناس انه بدك تكون شيء جيد في حياتك. القصد انه تكون شخص جيد. طب شو صفات الشخص الجيد؟ بدها تكون معقولة. بدك تقدم للممكن لجميعنا واللي بناسب امكانياتنا - [00:39:41](#) و البناسب فعليا اه مواردنا في اشيء بتناسبنا كلنا فقدهما هي الاساس وبعدين تحدث انه كيف ممكن نكون مختلفين ومع ذلك هذا الاختلاف بيعمل نسيج متجانس مش معناها انه شيء سيء - [00:39:59](#) بين الزوجين لما تكون متطلبات صعبة هادا بيعمل احباط شديد في العلاقة ويعمل مشاكل لانه من الصعب عالزوج او الزوجة بحس انه هو مع شريك حياة بدور على نسخة مختلفة منه - [00:40:13](#)

غير الاشياء اللي فعليا جوهرية يعني مش جوهرية فيه. القصد هي جوهرية ولازم انه نشغل عليها لانها بتضره او سألوا لكن لا تغير الشخص كاملا. واذا وصلت ترى انه الشخص فعليا لهالدرجة بحاجة لتغيير؟ اه غيره. الطلاق مسموح. تمام؟ فيعني - [00:40:33](#) لما بتوصل لهاي الدرجة بمعنى فعليا شريك حياتك لم يعد يصلح لك. وبالتالي في المجتمع هذا الانتقاد الدائم لافراد المجتمع لكل شيء في المجتمع بحيث يضيع علينا ان نرى الخير في المجتمع - [00:40:55](#)

هو ما نسميه بفن زراعة الاحباط فن زراعة الاحباط في كثير من الناس بتشتغل في المجتمع على قضايانا على تطورنا على كثير من الامور بطريقة بيحطوا لنا بعض والامور بيزرعوها زراعة - [00:41:13](#) في اذهاننا ثم نعاني مع هذا المفهوم اللي انزرع في ذهننا. لانه هيك صار منظورنا لانفسنا للحياة للمجتمع لكل شيء بعض المفاهيم هي مش بس سمية هي قاتلة. قاتلة بكل معنى الكلمة. لانه فن زراعة الاحباط ان تشعربالعجز - [00:41:33](#)

وممكن انت مش عاجز. هم عجزوك هم فهموك انه لازم تقدر وتستطيع هم احتالوا عليك معرفيا هذا الاحتيال المعرفي خلاك تقع فريسة منظور معين انك لازم تقدر تستطيع في هذا الجانب. وانت بتقدر تستطيع في جوانب اخرى - [00:41:52](#) فبالتالي خلينا نتنبه. هذا مستخدم حتى في قضايانا بامثلة كثيرة بتخصنا كيف انه المجتمعات بعض المجتمعات تنمر عالمسلمين. تمام؟ تنمر في الاعلام بحيث يزرع الاحباط ويحكي لك انه اللي قدروا عليه هدول الناس انت ما بتقدر عليه. ممكن انت تقدر بطريقة اخرى. فلاجل ذلك بدنا نتفهم - [00:42:13](#)



انه المقدرة فيها امور مهمة. منها الزمن. الزمن. يعني احيانا الفترة الزمنية بتكون غير متاحة لك. لكن في فترة زمنية اخرى ممكن تكون الامكانيات والموارد متاحة بشكل يعطيك قدرة افضل. الجيل فمقدرة الجيل - [00:42:38](#)

صغير الان ابنائي في استخدام التكنولوجيا هي افضل بكثير من مقدرتي في الامكانيات والموارد المتاحة لهم تسمح في هذا الكلام بالمتابعة المقدرة تراكمية. ولاجل ذلك اللي بفكر في المجتمع البعيد. بفكر كل مرة انه شو اللي بقدر يأسسه الان - [00:42:58](#)

اذا ربنا متعه بعمر يؤسس بعديه. اللي هو المدماك الثاني بيأسس. اذا قدر يأسس المدماك الثالث بأسس. لكن اذا ما قدر يكون اعد جيل يؤسس المن ماك الثاني والثالث والرابع. بحيث انه يبقى هذا المجتمع بخير ويبقى دينا وعقيدتنا بخير - [00:43:17](#)

لقاءنا القادم هنعطي عن المسؤولية. هنعطي بتفاصيل تخص المسؤولية وسوء فهم مفهوم المسؤولية. ولشو بيأدي. وكيف لازم نتنبه لتقييم مفهوم المسؤولية في اذهاننا. فما هو تعريفك للمسؤولية؟ اعمل قائمة تعريفية للمسؤولية كما تراها. حتى نتناقش - [00:43:37](#)

او نتناقش نفسك فيها حين نطرح الموضوع عن المسؤولية المرة القادمة. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. نستودعكم الله عز وجل - [00:43:58](#)